



Week 19, 8 mei 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spinazie	't Leeuweriksveld
Raapstelen	„
Bindsla	„
Rabarber óf asperges	„
Tomaten	Wayen, Houten

Een hemelvaartsbrief:

ik zal proberen, zo kort en krachtig mogelijk te laten zien, wat er op de drie dagen ervoor gebeurt, en dat in de vorm van een “Elfje”:

Voorjaar:

warmte, droogte

wieden, beregenen, oogsten.

Maaien, schudden, harken, persen:
dierenwintervoer.

Handel:

mensen voorzien
van goed voedsel.

Bellen, bestellen, mailen, improviseren.

Drukke.

Landbouw:

planten, dieren

voeren, verzorgen, zorgen

de mens geeft aandacht

Groei.

Kathinka.

Week 20 verwacht: Snijbiet of spinazie, raapstelen, radijs, sla, deel vd. pakketten: asperges, rabarber

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

Op **zondag 3 juni** neemt **Smakelijk Erf** deel aan de landelijke ecotuindagen van Velt. Dit ecologisch beheerde erf is gelegen aan Vaart ZZ 171 in Nieuw-Amsterdam. Tussen 11.00 uur en 17.00 uur is iedereen welkom die meer wil weten over hoe je een gezonde, eetbare, diervriendelijke en natuurrijke tuin kunt inrichten en beheren op ecologisch wijze.

Je treft er onder andere een grote moestuin, vele kruiden en andere eetbare planten in de siertuin, een fruitgaard, vijvers, een bosperceel dat in een voedselbos wordt getransformeerd en er zijn verschillende dieren op het erf waaronder de bijenvolken. Geïnteresseerden kunnen een rondleiding krijgen en er worden tips en trucs met de bezoekers gedeeld. Het thema dit jaar is proeven. Laat je inspireren op zondag 3 juni op Smakelijk Erf, Vaart ZZ 171, 7833AJ Nieuw-Amsterdam

Groene uitvaartmarkt

zaterdag 2 juni a.s. op het erf van 't Leeuweriksveld. Met oa. een afbreekbare urn van aardappelzetmeel, biologische hapjes, een duurzame uitvaart- kist of mand, een wade in plaats van een kist en begrafenissen in de natuur.

Tijdens de Groene uitvaartmarkt kunnen erfstukken gratis worden getaxeerd

www.uitvaartlvida.nl

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

30 mei, 18.00 - 19.15 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Tomatensalade met balsamico-azijn

bijgerecht voor 2 personen

½ teentje knoflook (fijngehakt), zout, zwarte peper (versgemalen), 1½ eetl balsamico-azijn, ½ à 1 dl extra vierge olijfolie, 3 rijpe tomaten, 1 kleine sjalot, 8 gr verse basilicum en een paar hele blaadjes verse basilicum

Hak het teentje knoflook fijn. Hak de sjalot fijn. Hak 8 gram basilicum fijn. Doe de knoflook in een kommetje. Voeg een flinke snuf zout en versgemalen zwarte peper toe. Klop de azijn erdoor en voeg geleidelijk de olijfolie toe, roer tot de saus dik en goed mengt. Was de tomaten, haal de kroontjes eraf en snijd de tomaten in dunne plakjes. Bestrooi een bord met zout en versgemalen zwarte peper en schik de gesneden tomaten hierop. Strooi de sjalot en het fijngehakte basilicum erover. Sprenkel de saus over de tomaten en versier ze met hele basilicumblaadjes.

Rabarbercouscous

hoofdgerecht voor 2 personen

300 ml water, ½ kippenbouillonblokje, 150 gr couscous, olijfolie om in te bakken, 4 merguezworstjes of vegetarische worstjes, ½ gele paprika, 2 bosuitjes, 75 gr ontpitte dadels, 40 gr rucola, 2 stengels rabarber, ½ eetl honing

Breng een pan met het water en het kippenbouillonblokje aan de kook. Strooi de couscous in een kom en schenk de hete bouillon erbij. Dek de kom af met een bord en laat circa 10 minuten staan tot de couscous de bouillon volledig heeft opgenomen. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de merquez- of vegetarische worstjes rondom in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Haal de worstjes uit de pan en snijd ze in plakken. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de dadels in reepjes. Meng de worstjes, paprika, bosuitjes, dadels en rucola door de couscous. Schil de rabarber, halveer de stengels in de lengte en snijd de rabarber in gelijke stukjes. Verhit een scheut olie in een pan en bak de rabarber circa 1 minuut. Voeg de honing toe, breng op smaak met een beetje zout en peper en bak de rabarber in circa 4 minuten gaar.

Verdeel de couscous over de borden en verdeel de rabarber erover.

Bron: www.24kitchen.nl

Salade van radijs en sla

bijgerecht voor 2 personen

1 bosje radijs, ½ krop sla, 1 theel suiker, zout, 1 eetl sinaasappelsap of ½ eetl citroensap, 2 eetl

olie, ½ theel mosterd, peper, 1 bosuitje, ½ eetl fijngeknipte citroenmelisse

Maak de radijs schoon, snijd ze in plakjes en bestrooi ze met zout en suiker. Laat de plakjes radijs circa 20 minuten, afgedekt, marineren. Schep tussentijds eenmaal om. Was ondertussen de sla en droog de sla. Leg de sla in een schaal. Was de bosui en snijd deze in ringen. Laat de radijs uitlekken in een zeef, bewaar 3 eetlepels van het vocht en klop hiervan met het sinaasappel- of citroensap, olie, mosterd en peper een dressing. Meng de radijs met de lente-ui en doe dit in de schaal. Schenk de dressing over de salade en garneer met de citroenmelisse.

Pasta met wilde spinazie

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr pasta, 500 gr wilde spinazie, 250 gr champignons, 2 teentjes knoflook, 1 bakje crème fraîche, eventueel 1 scheutje witte wijn

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in stukjes of plakjes. Was de spinazie in ruim water en snijd deze eventueel kleiner. Pel de teentjes knoflook. Doe een beetje olie in een hapjespan of koekenpan en doe daar de champignons in. Even bakken, daarna de spinazie toevoegen. Laat het slinken en pers de 2 teentjes knoflook erboven uit. Voeg de crème fraîche toe en eventueel een scheutje witte wijn. Laat nog even inkoken. Maak op smaak met versgemalen peper. Lekker met pittig gekruide tofu.

Asperges met roerei

bijgerecht voor 2 personen

600 gr asperges, 10 gr verse bieslook, 2 eieren, 25 gr boter, zout, peper, eventueel 50 gr gekookte (been)ham in blokjes

In aspergepan of hoge pan water koken. Houtachtige uiteinden van asperges snijden. Asperges dun schillen, vanaf vlak onder de kop. Asperges in ca. 10-15 minuten gaar koken. Bieslook fijnknippen. Eieren loskloppen met zout en peper. Bieslook en eventueel ham erdoor roeren. In koekenpan 25 gr boter verhitten. Eimengsel erin schenken en roeren tot ei gaat stollen. Asperges serveren met eimengsel erover. Lekker met gebakken aardappels en Hollandaisesaus.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

