



## Week 26, 27 juni 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJssla	't Leeuweriksveld
Tuinbonen	„
Groenselderij	„
Rode biet	„
Witte kool	„

### Dat zouden wij ook kunnen!

Er is een leuke online krant: Biojournaal. Hier kun je 5 dagen per week van alles rond biologisch lezen. Onlangs was er een mooi artikel van een stel onderzoekers uit Oostenrijk: zij hadden aangetoond, dat het land Oostenrijk zijn bevolking voor 100% biologisch kan voeden met voedsel wat in hun eigen land verbouwd wordt. Met twee voorwaarden: Of 25% minder voedsel verspillen, óf 10% minder vlees eten. Ik vind dat eigenlijk nog best weinig. En dat zeggen zij zelf ook, want aangezien wij Europeanen toch teveel vlees eten, zou dat goed te realiseren zijn. Ik denk dan meteen: ha, dat zou in Nederland ook kunnen. En het zou een mooie omwenteling ook op wereldschaal zijn. Stel je dus voor, dat er dan geen veevoer meer uit Verweggistan zou komen, geen eindeloos gesleep met dieren en Monsanto zou het wel zwaar krijgen. Dan ben ik er nog niet eens tegen, dat er op kleinere schaal handel in voedsel tussen landen is, want bv af en toe een sinaasappel of een banaan is goed mogelijk, maar het is niet nodig, om je veevoer uit een ander land te halen, of gewassen, die ook in eigen land goed groeien. En tenslotte het allermooist is, dat iedereen er vandaag mee kan beginnen om dit te realiseren! Er hoeven nog niet eens wetten en regels veranderd worden, gewoon doen is mogelijk.

Kathinka.

**Week 27 verwacht:** knolvenkel, nieuwe aardappeltjes, bospeen, peulen/capucijners, ...

### Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op zaterdag a.s. (30 juni). We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom, graag even aanmelden. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

### Open dag bij Blauwe bessentelers

Op vrijdag 14 juli is er een landelijke open dag van Blauwe bessentelers. Ook de Bessengaard op 't Leeuweriksveld doet hieraan mee van 11-16 uur. Neem een kijk op de bessengaard, er zijn bessen te koop, proeverijen, rondleidingen en u kunt ook zelf plukken.

### Agenda OKeE:

#### Eten wat de pot schaft

27 juni, 18.00 uur, € 10,-

#### Workshop 'Blauwe bessen'

21 juli 13 – 16 uur. Oogsten, Koken en Eten met blauwe bessen. Kinderen gratis, vanaf 16 jaar € 5,-, vanaf 21 jaar € 15,-

#### Eten wat de pot schaft

25 juli 18.00 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Kruidige groenselderij**

bijgerecht voor 2 personen

*1 stronk groenselderij, 1 ui, gesneden, 1 teen knoflook, geperst, halve appel, 25 gr walnoten, 1 theel. mosterdzaad, 1 theel. komijnzaad, garam masala of kerrie, zonnebloem- of olijfolie om in te bakken.*

Groenselderij wassen en in stukjes van 5 cm snijden. Appel in partjes snijden. Ui fruiten in hete olie. Knoflook, mosterd- en komijnzaad toevoegen en meefruiten. Appelpartjes en walnoten toevoegen en al omscheppend even meebakken. Steeds een hand groenselderijstukjes toevoegen en even omscheppen. Op smaak brengen met garam masala of kerrie. Lekker met gemengde wilde & bruine rijst.

### **Pastapannetje met kool en champignons**

hoofdgerecht voor 2 personen

*½ witte kool (ca. 250 gr), 250 gr champignons, 150 gr tagliatelle of andere pasta, zout, witte peper, 1-3 eetl. boter, 75 ml crème fraîche, ¼ groentebouillonblokje, 50-75 gr Emmentalerkaas of andere kaas, 75 ml crème fraîche, 1 kleine ui*

Maak de kool schoon en snijd hem in reepjes. Maak de champignons schoon en snijd ze doormidden. Kook de tagliatelle/pasta ca. 12 minuten in een ruime hoeveelheid water met zout. Verwarm de oven voor op 200°C. Smoor de kool 5 minuten in ½ eetl. hete boter of olie. Breng de kool op smaak met zout en peper en haal hem uit de pan. Verhit 1 eetl. boter of olie in het hete braadvet en bak de champignons. Voeg ca. 75 ml water, de crème fraîche en ¼ groentebouillonblokje toe. Breng het geheel aan de kook en breng op smaak met zout en peper. Giet de tagliatelle af. Verdeel alle ingrediënten over de ovenschaal. Rasp de kaas en strooi hem erover. Gratineer ca. 10 minuten in de oven. Pel de ui en snijd hem in ringen, fruit de uiringen goudbruin en strooi ze over het pastapannetje. Bron: [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

### **Zomerstoofschotel met tuinbonen**

Bijgerecht voor 2 personen

*600 gr aardappelen, 1 kg tuinbonen, bonenkruid, 1 theel. (gedroogde) tijm, 1 theel. rozemarijn, zout en peper, boter om in te bakken.*

Aardappelen schillen en in gelijke partjes snijden. Tuinbonen doppen. Open de peulen door met twee duimen op de bolle kant te drukken. Rits ze langs de midden-naad verder open met de duim. De bonen uit de peul wippen. De bonen in een pan met water, wat zout en het bonenkruid

beetgaar koken in 10 min. en afgieten. Aardappelen in ongeveer 8 min. beetgaar koken in water met wat zout en afgieten. In grote pan klont boter smelten. Aardappelpartjes, tuinbonen en kruiden toevoegen en alles voorzichtig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Nog 5 min. stoven. Lekker met een gemengde salade en warm stokbrood.

### **Ijsbergsla met augurk en zilveruitjes**

Bijgerecht voor 2 personen

*½ krop grote ijsbergsla of 1 kleine ijsbergsla, ½ komkommer, augurken en zilveruitjes naar smaak, 2 eetl. mais, 1 gekookt ei, handje pijnboompitten, eventueel cherrytomaatjes. Dressing: 2 eetl mayonaise, ½ eetl mosterd, 4 eetl azijn, 2 theel kerrie, 1 theel paprikapoeder, 1 theel kurkuma, 1 eetl honing, peper, zout*

Meng in een grote slakom de ingrediënten voor de dressing. Goed roeren tot een egale massa. Was de ijsbergsla en snijd deze in dunne reepjes. Schil de komkommer en snijd deze in stukjes. Snijd de augurkjes klein. Pijnboompitjes even roosteren in een koekenpan. Sla, komkommer, augurken, zilveruitjes, mais en pijnboompitten door de dressing mengen. Goed omscheppen. Snijd het ei in plakjes en versier de salade hiermee. Strooi eventueel wat cherrytomaatjes over de salade.

### **Rode bietjes met citroen en gember**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr rode bieten, 1 stukje verse gember, geraspt of ½ theel. gemberpoeder, 1 ui, een scheutje olie, ½ theel. karwijzaadjes en/of venkelzaadjes, 2 eetl. citroensap, evt. een handje rozijnen, zwarte peper en zout, evt. 1 theel. suiker*

Kook de rode bieten in ruim een half uur gaar in water en verwijder de schil. Laat de rozijnen wellen. Pel en snipper de ui. Snijd de gekookte bietjes in stukjes of rasp ze op een grove rasp. Bak de ui met kruidenzaadjes en gember in olie en voeg er gekookte bietjes, citroensap, rozijnen en eventueel suiker aan toe. Maak het geheel op smaak met peper en zout.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

