



Week 33 16 augustus 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sperziebonen	't Leeuweriksveld
Courgette en/of tomaten	„
Diverse sla	„
Palmkool	„
Bospeen	„

Een weekje weggeweest

Men neme zee, zand, zon, een zacht briesje en af en toe een zeehond, zo hadden we een mooie week op Texel. En ik verbaas me altijd weer, dat dit soort eeuwig eenvoudige ingrediënten weer voor zoveel nieuwe indrukken kunnen zorgen! Op één zo'n klein stukje land zou je maanden rond kunnen struinen en nog steeds weer nieuwe landschappen kunnen ontdekken. Nou, wij hebben ook in een week behoorlijk wat gezien. En dan heb je ook van die herkenbare dingen: een akker met grasklaver: dat zal wel een bioboer zijn. Een kudde koeien mét horens, waarschijnlijk wel een bd-boerderij in de buurt. Een boereerf met een groot stuk groentetuin + tunnelkassen, jawel hoor, een biologische boerderij. En een typisch Texelse verschijning zijn de aarden "muren" rond de weilanden, een soort minidijkjes, die typisch zijn voor dit eiland. De schapen hebben dan altijd een stuk luwte om uit de wind te liggen. Wat een werk, om dat aan te leggen. Misschien komen daar wel de kleuren van de Texelse vlag vandaan: zwart en groen! We gingen met plezier een week weg, maar kwamen ook graag weer terug, mooi om te zien, hoe in een week alles weer een heel stuk gegroeid is.

Kathinka.

Gerard Back uit Coevorden heeft zelf **honingbomen** opgekweekt uit zaad, 15 st, plm 2m hoog, komend najaar gratis af te halen.
0524522523 email g.back@hetnet.nl

We hebben weer héerlijke nieuwe aardappels, een goed moment om een aardappelabonnement te nemen! Eénmaal per twee weken een papieren zak met drie kg aardappels van het Leeuweriksveld voor €4,- per keer. Deelname minimaal 14 weken/7 pakketten.

Week 34 verwacht: rode biet, knolselderij met loof, courgette/tomatens, rode kool,

Laatste zaterdag in de maand: kiezelpreparaat

De eerstvolgende keer is op 26 augustus om 7 u in de ochtend. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, wel graag even aannemen. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

Loterij 2017 door:

Stichting Mensen voor de Aarde
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

De trekking zal zijn op zaterdag 14 oktober op 't Leeuweriksveld, Zandzoom 72 te Emmen

Prijs per lot € 5,- per 5 loten € 20,-

Aantal loten 1500 stuks

Een greep uit de prijzen: 1 weekend op natuurcamping Fila-Delfia, cursus spekstenen, Eten bij OKeE, Blauwe bessen plukken en (web)winkeltegoedbonnen.

De stichting helpt bij de uitbreiding van duurzame biologische landbouw. De opbrengst van deze loterij is voor de afsluiting van de crowdfundingactie "1000 x € 100,-" die sinds juni 2015 loopt.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Palmkool

Hoe meer bladgroen, hoe meer chlorofyl, antioxidanten en levenskrachten. Nou dan zit het wel goed met de palmkool. Een typische vergeten groente, die plaats heeft gemaakt voor de boerenkool. De koolsoort komt van oorsprong uit Italië, en wordt daar graag in maaltijdsoepen gebruikt.

Pasta met palmkool, kikkererwten, pecorino en citroen

400g palmkool, 1 citroen: geraspte schil wat sap, 100 g kikkererwten uit blik, 75 g pecorino, 250 g tagliatelle, scheut olijfolie, peper en zout. Kook de pasta al dente volgens de gebruiksaanwijzing en giet deze af. Rasp ondertussen de schil van de citroen en pers een beetje sap. Ontdoe de palmkool van de dikke bladnerven, kook de koolbladeren in circa één minuut en hak ze daarna fijn. Verwarm de olijfolie in een pan en roerbak de palmkool op matig vuur terwijl je blijft roeren. Roer vervolgens de pasta door de palmkool, tezamen met de kikkererwten, geraspte citroenschil, het citroensap en de helft van de pecorino. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de rest van de kaas.

Palmkoolchips

Je hebt een paar (grote) bladeren nodig. Wassen, nerven eruit halen, in stukjes breken. In kom doen, scheut olie eroverheen (beetje neutrale olijfolie bv). Goed inmasseren. Evt. wat kruiden en zeezout naar smaak. Goed uitspreiden op bakblik en op 160 graden in de oven, ca. 20 minuten. Totdat het knapperig is.

Provençaalse worteltjes

1 bos worteltjes, 1 kleine ui of sjalot, 2 teentjes knoflook, 2 eetlepels olijfolie, 1 groentebouillontablet, 2 theelepels Provençaalse kruiden of tijm, 1 theelepel honing of suiker, versgemalen peper

Maak de worteltjes schoon en snij deze in schuine stukjes van plm. 2 cm. Pel en snipper de ui/sjalot en de knoflook. Verhit de olie in een pan. Bak hierin al omscheppend de knoflook en ui glazig tot ze beginnen te geuren. Voeg de worteltjes toe en schep alles goed om. Verkruimel de bouillontablet. Voeg de bouillontablet, kruiden en honing of suiker toe. Voeg 6 eetlepels water toe en breng aan de kook. Zet de warmtebron heel laag en laat de worteltjes

onder voortdurend omscheppen (beet)gaar worden. Maak op smaak met wat versgemalen peper.

Onstwedder boontjes

400 g sperziebonen, 1 ui, scheutje olijfolie, 150 g tomaten, 100 g spekblokjes, uitgebakken, of 100 g gerookte zalm, in blokjes of snippers, rijst voor 2 personen.

Kook de boontjes in ruim water in 5 tot 10 min. gaar en giet ze af. Kook ondertussen de rijst gaar. Fruit de gesnipperde ui in olie en voeg er de stukjes tomaat bij. Voeg de spekblokjes of stukjes zalm met de gekookte boontjes toe. Serveer het gerecht bij de rijst en smullen maar!

Salade met wortel en fruit

1 krop sla, 150 g wortel, geraspt, evt. een paar blaadjes rucola, in smalle reepjes, 1 (stengel)uitje, in stukjes gesneden, 1 nectarine, 1 eetl. pijnboompitten, licht geroosterd. Voor de dressing: 1 tot 2 eetl. citroensap, 2 eetl. sinaasappelsap, 3 eetl. zonnebloemolie, 2 theel. honing of gembersiroop, peper en zout, 1/2 theel. kerrie. Klop de dressing en meng deze door de geraspte wortel. Meng de wortel met dressing door de sla. Snijd de nectarine in kleine stukjes. Schep de nectarinestukjes, uitje en rucola door de salade. Strooi er de pijnboompitten overheen en serveer.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

