



## Week 36, 5 sept 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sperzie- of snijbonen 't Leeuweriksveld

Sla

„

Paksoy

„

Waspeen

„

Basilicum

„

Tomaten

„/Wayen, Houten

### Earth overshoot day 2 en Walibi

Ja u leest het goed: ik ga het over Walibi, het pretpark, hebben.

Het is natuurlijk eigenlijk gek, dat wij na dit betoog voor het consuminderen van afgelopen week vrolijk met het hele gezin Kamphuis een mooie dag in Walibi hebben doorgebracht. Want we kregen 4 kaartjes + parkeerbon cadeau van een onbekende gulle gever, en zo hebben we eens een keer iets totaal anders gedaan. En we hebben ons goed vermaakt, met een hartelijke dank aan de gever(s) ;-). Het is daar wel een ongelooflijke bonk techniek op een hoop, en wat ik opvallend vind, is dat je gereden, gedraaid, geslingerd, gegooid wordt, maar in feite meestal toch stil zit. Verder is het natuurlijk de hele dag wandelen en wachten- en eten. Iemand bedacht, dat er toch bij die wachtrijen bv een loopband zou kunnen zijn, waarmee al die mensen dan weer energie produceren...

Om zo onze goede aarde wat te ontlasten.

En zo toch nog even aanknopen bij Earth overshoot day: In feite is het zo dat de aarde elk jaar ca 3-4 dagen overbelast wordt. Dat klinkt weinig, maar het probleem is dan ook dat het zich sinds 1970 opgestapeld heeft. Dus het is hoogste tijd, om de zaak om te draaien.

Het eten uit de regio is daarbij een van de wezenlijke stappen. Maar de omslag moet ook in het denken komen. Misschien de meestgehoorde uitspraak bij dit soort zaken is: “ik als enkeling kan er toch niets aan doen”. En dat is dus gewoon echt niet waar. Verander de wereld, begin bij jezelf. Want al die enkelingen kunnen veel bewegen. Op de boerderij is het nu een tijd van oogst, zoveel verschillende gewassen zijn aan het rijpen, de uitlopers van de zomer zien we nog terug bij de bonen en tomaten, maar de pompoenen, de druiven en de eerste pastinaken, wortelpeterselies, knolselderijen geven al een heel herfstig levensgevoel.

Kathinka.

**Week 37 verwacht:** Venkel, andijvie, spitskool..

### Oogstfeest op 't Leeuweriksveld

Op 6 oktober a.s. organiseren we weer een oogstfeest op 't Leeuweriksveld. Gedurende de hele dag mag u zelf oogsten van de vele groenten die we telen, en het geogoste meenemen voor de halve prijs.

Op het erf staat de appelsap-pers, als u appels in de tuin heeft kunt u ze eventueel laten persen tot lekker sap. Aanmelden bij Anneke van Berkum, tel. 0524-50715 of [anneke@andri.nl](mailto:anneke@andri.nl).

Ook staan er diverse kraampjes met leuke, lekkere, heilzame en/of interessante zaken, zoals Drentse Aa-zuivel, de Pomologische vereniging, imkerij de Iemhof, Natuurlijk Gezond Drenthe, Bakhuus Tilly Braams met brood, banket en snacks, en een heuse b.d.boer die b.d.burgers bakt (vlees/vegan). **Zat. 6 oktober van 10-16u.**

### Agenda OKeE

**Lang leve de oogst-dag** 16-9, 'Smakelijk Erf', Nieuw Amsterdam

**Ayurvedisch koken** Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 22 sept, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50.

**Eten wat de pot schaft** 26 sept, 18.00 - 19.15 uur € 12,50

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934, Alberta Rollema

### Oogstmarkten, waar wij een kraam hebben:

**Zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidbarge** van 10-16:30 uur,

**Zondag 16 september: “Beleef de Oogst” op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam** van 12-17 uur

**Zondag 16 september “Oer Orvelte” in Orvelte** van 11-17 uur.

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

### **Tomaat gevuld met geitenkaas**

bijgerecht voor 2 personen

*2 grote of 4 kleine tomaten, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, een paar takjes peterselie, 75 g zachte geitenkaas (of kwark), peper en zout, 8 zwarte olijven, verse fijngehakte basilicum of tijm naar smaak, een paar blaadjes sla*

Snijd de ui in heel dunne ringen. Hak de peterselie fijn. Snijd de olijven in kleine stukjes. Was de tomaten, snijd ze doormidden. Schep met een lepel het vruchtvlees uit de vruchten. Keer de uitgeholde tomaten om, laat het vocht er uit lopen. Meng voor de vulling het vruchtvlees met een geperst teentje knoflook en de overige ingrediënten en schep het in de holle tomaten. Leg de gevulde tomaten op blaadjes sla op een schaal of op aparte kleine bordjes en leg de overgebleven vulling er naast. Maak er een feestelijk geheel van.

Variatie gebakken gevulde tomaat:

Vul de tomaten zoals hierboven maar leg ze daarna in een ingevette vuurvaste schaal.

Verwarm de oven voor op 200°C en zet de schotel ongeveer een half uur in het midden van de oven. Serveer de gebakken gevulde tomaten op een schaal met een paar blaadjes sla.

### **Geroosterde wortelen met rozemarijn**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr wortels, snuffje zout, ½ theel. olijfolie, enkele plukjes verse rozemarijn (of ½ theel. gedroogde rozemarijn, verkruimeld)*

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil of schrap de wortels en snijd ze in staafjes. Schep de wortelstaafjes op een bakplaat. Schep ze om met het zout en de olijfolie. Spreid ze vervolgens uit op de bakplaat. Rooster de wortelen 10 min. Schep ze om met de rozemarijn. Rooster ze nog 7 tot 10 min., tot ze lichte schroeiplekjes vertonen.

Bron: <http://allrecipes.nl>

### **Romige spaghetti met sperziebonen**

hoofdgerecht voor 2 personen

*150 gr spaghetti, 1 eetl olijfolie, 1 ui, 150 gr rundergehakt, 250 gr sperziebonen, 125 gr mascarpone of andere zachte roomkaas, ½ eetl kappertjes, zout, peper*

Verwijder de steeltjes van de sperziebonen.

Kook deze 5 min. Pel en snipper de ui.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen in een ruime koekenpan de olie en fruit de ui 3 min.

Voeg het gehakt toe en bak het rul. Schep er de sperziebonen bij en bak 5 min. mee.

Schep af en toe om. Schep de mascarpone door het mengsel en laat op laag vuur smelten.

Roer de kappertjes erdoor en breng op smaak met peper en zout. Giet de spaghetti af en schep door de saus.

Lekker met Parmezaanse kaas.

### **Fruitage salade**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kropje sla, 1 peer, 1 kiwi, 1 eetl. citroensap  
Dressing: 1 eetl. (appel)azijn, 1 theel. honing, ½ theel. mosterd, peper, zout, 2 eetl. walnootolie, 2 eetl. olie*

*Garnering: 50 gr walnoten*

Sla in grote stukken verdelen, wassen en droogslingeren in een theedoek of slacentrifuge. Peren schillen en in dunne plakjes snijden, kiwi's in schijfjes snijden en peer met citroensap besprenkelen (tegen het bruin worden).

Dressing kloppen van de ingrediënten. Walnoten grof hakken. Sla schikken op bordjes. Schijfjes kiwi en plakjes peer en walnoten erop leggen. Dressing erover sprenkelen.

### **Oosterse tilapiafilet met paksoi**

bijgerecht voor 2 personen

*3 eetl. sesamolie, 2 cm verse gemberwortel, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper, ½ citroen, 200 gr tilapiafilet, 1 struik paksoi, 1-2 eetl. (Japanse) sojasaus*

Schil de gemberwortel en hak deze fijn. Pel de teentjes knoflook en hak deze fijn.

Was de peper en snijd deze in reepjes. Was de halve citroen en rasp de schil ervan af.

Snijd de tilapiafilet in blokjes. Was de paksoi en snijd deze in repen.

Verhit de sesamolie in een wok en bak de gember, knoflook, rode peper en citroenschil heel even tot het gaat geuren. Schep dan de blokjes tilapia erdoor en roerbak ze op een hoge stand in ca. 3 minuten lichtbruin.

Schep de paksoi erdoor en roerbak alles 2-3 minuten op hoge stand. Voeg de sojasaus toe en warm het gerecht nog ca. 2 minuten zachtjes door.

Lekker met rijst of noedels.

Bron: [www.okokorecepten.nl](http://www.okokorecepten.nl) / Nederlands Visbureau

### **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**

