



## Week 43, 19 okt 2016

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Knolvenkel	't Leeuweriksveld
Bataviasla	”
Rode bieten	”
Pompoen	”
Snijbiet	”

### Terug van vakantie

Familie Kamphuis was even een weekje helemaal eruit, de groep trouwe medewerkers, vrijwilligers, huis- en yurtgasten heeft de handen flink uit de mouwen gestoken om dit weer mogelijk te maken. Jullie allen hartelijk dank.

We zijn blij om de week weggeweest te zijn, maar we kwamen ook weer met plezier naar huis, twee kratten vol schelpen rijker, en een hoop mooie herinneringen. We gingen met een camper langs de Franse kust, Normandië tot aan Bretagne. Elk stukje zee heeft weer z'n eigen sfeer (en zijn eigen schelpen en stenen zeiden de verzamelaars in ons). We hadden dit nog niet eerder gedaan met zo'n rijdend huis, maar het beviel goed.

Het weer was prima, overdag meestal droog en zonnig, in het zuiden ook echt een heel stuk warmer, en in de nachten bijna altijd fikse regenbuien. Eigenlijk precies dat wat de boer altijd wil hebben.

En natuurlijk konden we het ook weer niet laten om naar het agrarisch landschap te kijken. Het eerste wat opvalt, dat alles wat gemoedelijker lijkt te zijn, ook op de gangbare akkers genoeg onkruid, niet alles altijd kaarsrecht en elke streek had ook zo z'n rommelhoekjes. Op zoek naar een camperplaats zijn we één dag in een polder beland, waar alles vol met verschillende groenteakkers was. Prei, wortels, koolraap en krulandijvie, de laatste allemaal elke krop afgedekt met een wit hoedje, om de binnenbladeren te bleken. Ook vaker koeien met horens, en aan de zee natuurlijk overal vis- en mossel "oogst". Volgens de inheemse mensen rond de Mont St Michel worden daar 's werelds beste mosselen gevangen, maar dat moest je natuurlijk niet aan een Nederlander vertellen!

Kathinka.

### Week 44 verwacht:

prei, sla, pastinaak, groene kool of broccoli

### Workshop zuurkool maken

Op zaterdag 5 november geven de koks van De Aanschuijtafel een workshop zuurkool maken op 't Leeuweriksveld. Aanmelden kan tot 31 oktober voor de ochtend van 10.00 tot 12.00 uur of de middag van 14.00 tot 16.00 uur. Kosten zijn 15,- per persoon. Je gaat met een 1,5 liter weckfles zuurkool weer naar huis. Het moet dan nog even staan maar met de kerstdagen kun jij je eigengemaakte biologische zuurkool serveren! 0619199934 of [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

### Aanschuijtafel:

elke 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> woensdag van de maand.  
Aanmelding uiterlijk de maandag ervoor.  
Lekker biologisch 3 gangenmenu.  
aanmelden: [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)  
of: 06-19199934

### 't Leeuweriksveld:

### Informatieavond dinsdag 1 nov 19:30

Interesse? Kom dan langs, de juffen vertellen over de school.

Er zijn mooie affiches en folders. We zouden deze graag willen verspreiden. Heeft u een praktijk aan huis en ook een folderplank, dan zouden we u graag een aantal folders laten toekomen. Laat ons weten, als we bij u iets neer kunnen leggen.

### **Pastinaak-appelsoep**

bij- of lunchgerecht voor 2 personen  
*1 ui, 200 gr pastinaak, 1 moesappel, 2 eetl. olie, 670 ml (kippen)bouillon, ½ eetl. mosterd, peper en zout, 2 eetl. crème fraîche*  
Pel en snipper de ui. Schil de pastinaak en snijd deze in kleine stukken. Snijd de moesappel in partjes. Fruit de ui in de olie, voeg daarna de stukken pastinaak en appel toe en smoor het mengsel 3 minuten. Voeg hete bouillon (of heet water met bouillonpoeder) toe en laat 15 min. koken. Pureer de soep met een staafmixer of door een grove zeef. Voeg mosterd, peper en zout toe en roer goed door elkaar. Verwarm de soep nog even (verdun de soep naar wens met water). Haal de pan van het vuur en meng vlak voor het opdienen de crème fraîche erdoor. Opdienen met blokjes geroosterd brood erover gestrooid.

### **Sla met ei in remouladesaus**

bijgerecht voor 2 personen  
*½ grote of 1 kleine krop sla, 2 eieren, 2 augurken, 1 ui, ½ bosje verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 1 eetl. mayonaise, 1 eetl. volle kwark, zeezout naar smaak, vers gemalen peper*  
Eieren koken zodat ze hard zijn en af laten koelen. Sla wassen en uit laten lekken. Augurken klein snijden. Ui fijn snipperen. Dille fijnhakken. Eieren pellen en klein snijden. Sla in smalle reepjes snijden en op een platte schaal verdelen. Overige ingrediënten mengen en serveren op de sla.

### **Geglaceerde raapjes met tijmhoning**

bijgerecht voor 2 personen  
*500 gr raapjes, 2 sjalotten, 1 eetl tijmhoning of neutrale honing, snuifje tijm, 1 eetl olijfolie, ca. 1 eetl groentebouillon-extract*  
Maak de raapjes schoon en schil ze. Los het bouillonextract op in 1½ deciliter heet water. Snij de raapjes in kwarten. Snipper de sjalotten. Verwarm de olie en fruit de sjalotten samen met de tijm en de honing zachtjes glazig. Voeg de bouillon en de raapjes toe. Laat de groenten zonder deksel zachtjes koken tot het vocht verdampt is en de raapjes mooi glanzen.

### **Krieltjes met prei en champignons**

bijgerecht voor 2 personen  
*400 gr krielaardappeltjes, 200 gr. kleine champignons, 200 gr gesneden prei, olie, boter, zout, peper, jonge Goudse kaas in plakken, bieslook*  
Was de aardappeltjes en schil ze eventueel. Kook ze in een laagje water gaar. Maak de prei en de champignons schoon. Snijd de prei in ringetjes. Verwarm de grill voor op 200°C. Verhit in een wok een scheut olie samen met een klontje boter en bak hierin op hoog vuur, al omscheppend, de krieltjes en de preiringen. Voeg na ca. 5 min. de champignons toe en roerbak nog ca. 5 minuten tot alles gaar is. Breng op smaak met zout en peper. Doe dan alles over in de ovenschaal, leg er rijkelijk plakken jonge kaas op en zet dit onder de grill tot de kaas begint te kleuren. Knip de bieslook fijn en strooi dit erover.

### **Groene kool met notensaus**

bijgerecht voor 2 personen  
*½ groene kool, 1 ui, 3 eetl. (hazel)notenpasta, 3 eetl. tamari, ½ liter haver-, rijst-, of sojadrnk of melk, 1 eetl. tomatenpuree, mespunt cayennepeper, olijfolie*  
Bladeren van de groene kool loshalen, wassen, in reepjes snijden en in een bodempje water in ong. 10 min. gaar koken. Ui pellen, fijn snijden en fruiten in olie in een steelpan met dikke bodem. Haver-, rijst-, sojadrnk of melk toevoegen samen met de notenpasta, tamari en tomatenpuree en al roerende zachtjes aan de kook brengen. Lekker met aardappelpuree of graan, gehaktballen of geroekte tofu.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**  
**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**  
**0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65**  
**tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen**

