



Week 3, 15 januari 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Veldsla	„
Knolselderij	„
Zoete bataat	Galema, Marknesse
Broccoli	via Udea (es)

Week 4 verwacht: Pompoen, winterpostelein, yacon, raapstelen(?),

Gluren bij de burens op zondag 9 februari 2020:

dit jaar is 't Leeuweriksveld goed vertegenwoordigd bij dit (gratis) huiskamerevenement:

Ons koor 'de Leeuwerikken' treedt op met een mooi programma in de Holdert (Emmen): "**Liederen van een paar honderd jaar geleden: klassiek? Nou gewoon wereldmuziek**"

Martin, onze medewerker opent zijn huis voor een programma met eigen liedjes:

"Schapeloze nachten"

Van harte welkom op één of allebei optredens.

Agenda OkeE:

29 januari, 18 uur: Eten wat de pot schaft. Met een workshop zingen. U kunt op speelse wijze kennismaken met het koorzingen olv. Kathinka Kamphuis. Iedereen kan meedoen, of je nu denkt dat je echt niet kunt zingen, of je bent geroutineerde koorzanger, het maakt niet uit, want: zingen is met plezier samenwerken!

€ 12,50 + een bijdrage voor de zingworkshop.

Opgave tot 27 januari via info@oogstenkokenen-eten.nl of 0619199934

8 februari: 'Workshop familiegeheimen uit de Marokkaanse keuken', incl lunch. U maakt drie gefermenteerde smaakmakers waarmee u de smaak van uw eten kunt verdiepen! € 65,-. Meer informatie en opgave tot 3 februari via info@oogstenkokeneneten.nl, Alberta Rollema

→ kleine mechanisatie, waarbij vooral een Belgische boer uitblinke in het verbouwen van elektrische rolstoelen tot schoffelmachines. Verder is zo'n dag natuurlijk altijd een mooie ontmoetingsplaats. Ik vond deze groep vooral boeiend, omdat het idealisme versus winstmaximalisatie toch duidelijk de boventoon voerde.

En ook al zijn wij zeker geen 'hardcore' CSA bedrijf en willen we dat ook niet worden, voelden we ons toch erg thuis in deze groep mensen. Kathinka.

CSA conferentie

Afgelopen zaterdag waren Wouter en ik op de conferentie voor CSA boeren. CSA betekent community supported agriculture, oftewel landbouw gedragen door de gemeenschap. Het idee is, dat goede landbouw beter te realiseren is, als een groep klanten meedraagt in de kosten voor de landbouw en daarmee een aandeel in de oogst verwerft. Dit kun je op een bedrijf in meer of mindere mate doorvoeren, bij de meeste CSA bedrijven betalen de deelnemers hun oogstaandeel in begin van het jaar (want de boer maakt in het begin vooral kosten, en pas daarna komt de opbrengst) en in de loop van het jaar halen zij hun oogst op, soms in vorm van zelfoogst of een groentepakket, of een winkeltegoed. Afhankelijk van de oogst valt dat deel per jaar groter of kleiner uit. Daartussen zijn allerlei andere vormen te vinden, zoals meer vrijblijvende groenteabbonnementen, een klantenkring, die meedraagt in de onroerend-goed-kosten, klanten, die meewerken op actiedagen.

Wouter was gevraagd voor een podiumdiscussie over het grondvraagstuk. Met drie andere mensen, van stichting bd grondbeheer, van het Ijssellandschap en een jonge vrouw, die een voedselbosje aan het opzetten is, ontstond een enerverend gesprek. Het idee, dat grond geen koopwaar is, delen we met stichting grondbeheer, maar dat die dan ook voor € 0,- op de balans zou moeten staan, zorgt voor hersengekraak! Onze hele samenleving is toch erop gebouwd, dat daar een waardekaartje aanhangt en het systeem van: de grootste geldbuidel komt het verst is zo algemeen gedachtegoed, dat een systeem van vertrouwen op een goede verdeling van de grond op het grootste wantrouwen stuit.

Terwijl de eerste spreker van die dag, een Duitse CSA boer met een 450 ha grote boerderij in de buurt van Hamburg juist het vertrouwen als de basis van het succes van dit bedrijf ziet, en wijzelf ook de ervaring hebben, dat vertrouwen uiteindelijk het leukst en goedkoopst is.

In de middag waren er workshops, Wouter bezocht er één over extreme weersomstandigheden, en kon er goede ideeën meenemen, zoals het meten van verdichtingen onder de grond. Ik was bij een workshop →

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Veldslasalade

bijgerecht voor 2 personen

1 zakje veldsla, 1 grapefruit of 1 sinaasappel, 3 eetl. pijnboompitten of een aantal walnoten

Dressing: 4 eetl. (wijn-)azijn, 4 eetl. olie, peper en zout

Pel de sinaasappel of grapefruit en snijd deze in kleine stukjes. Rooster de pijnboompitjes of hak de walnoten grof. Was de veldsla en meng er de stukjes fruit door. Maak de dressing en meng deze door de salade. Strooi de pijnboompitten of walnoten erover. Lekker met bij een (bruine) bonenschotel of een hartige taart of pizza.

Vegetarische erwtensoep

hoofdgerecht voor 2 personen

125 gr groene erwten, 25 gr gerst of gort, ½ liter water, 1½ theel zout, 1 kleine ui, 1 kleine aardappel (± 50 gr), 125 gr prei, 75 gr knolselderij, 50 gr wortel of venkelknol, 1½ eetl olie, 50 ml groentebouillon, 1¼ eetl arrowroot of ½ eetl maizena, ¼ theel oregano, ½ theel komijn, 1 theel bouillonkruiden. ¼ eetl gomasio, ½ theel. venkelzaad, ½ eetl sojasaus, peper, eventueel notenpasta of zonnebloempasta of tahin

Laat de groene erwten en de gerst (of gort) 24 uur in ½ liter water weken.

Kook de erwten en de gerst ± 1 uur in het weekwater, voeg het zout toe en laat de erwten nog tenminste 1 uur nawellen.

Snijd de prei in dunne ringen, de knolselderij in kleine dobbelsteentjes en de knolvenkel of wortel in dunne plakjes. Snijd de ui fijn, schil de aardappel en snijd hem in plakjes. Verwarm de olie op een matig vuur en fruit hierin eerst de ui en daarna de groente. Voeg de groentebouillon toe en laat alles in ± 10 minuten gaar koken.

Maak de arrowroot of maizena aan met wat water en bind de soep hiermee. Voeg de overige kruiden toe aan de soep. Stamp de soep naar wens fijn, verdun haar zo nodig met wat extra groentebouillon. Maak de soep verder op smaak met peper en sojasaus. Maak de soep eventueel wat voller van smaak met 1-2 eetlepels notenpasta, zonnebloempasta of tahin.

Bataat met prei en mozzarella uit de oven

Zuid-Afrikaans bijgerecht voor 2 personen
500 gr bataat, 225 gr prei, 150 gr mozzarella, zout, peper, 150 ml warme groentebouillon, 15 ml olijfolie, boter

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil de bataat en snijd deze in plakken. Kook de bataat 10 minuten in ruim water. Was de prei en snijd deze in ringen. Snijd de mozzarella in plakken. Verwarm de groentebouillon. Vet een ovenschaal in. Leg in de ovenschaal om en om een laag bataat, prei en mozzarella, maak elke laag op smaak met zout en peper. Eindig met een laag bataat. Verdeel de warme groentebouillon over de schaal en sprenkel de olijfolie erover. Verdeel klontjes boter over de schaal. Zet in de voorverwarmde oven en bak ongeveer veertig minuten. Lekker met geroosterde kip en rijst.

Bron: www.smulweb.nl

Stamppot knolselderij met prei en spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

½ knolselderij, 1 eetl. azijn, 200 gr aardappels, 100 ml room, eventueel nootmuskaat, 200 gr prei, 1 eetl. (arachide)olie, 50 gr gezouten spekblokjes

Schil de knolselderij en snijd het in blokjes. Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de aardappels en snijd ze in stukken.

Doe de knolselderij in een pan met water zout en azijn en laat koken tot de knolselderij goed gaar is (ca. 20 minuten). Kook de aardappels gaar in gezouten water. Stamp de knolselderij en de aardappelen met de room grof met een pureestamper. Maak op smaak met peper en zout en eventueel nootmuskaat. Bak de prei heel even in de olie. Bak ook de spekblokjes krokant.

Verdeel de stamppot over twee borden en strooi de prei en spekjes erover.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

