



## Week 4, 25 jan 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	„
Spruitjes	„
Winterpeen	Gerbranda State, Sexbierum
Stoofperen	Jaap van der Vorm, Dalum

### Biobeurs

Dit jaar zijn wij weer eens naar de Biobeurs geweest, “de vakbeurs voor de biologische keten” wordt dit evenement vaak genoemd. En zo hebben we de woensdagmiddag doorgebracht in de IJsselhallen in Zwolle. We hebben twee workshops bezocht: één over het reilen en zeilen van een webwinkel. Er was een spreker, die zelf een bedrijf heeft, dat voor webwinkels het inpakken en de logistiek regelt. In eerste instantie zou ik zeggen, zijn ideeën pasten absoluut niet in ons straatje, maar toch was zijn verhaal op zichzelf heel boeiend: waarom kiest een klant voor een webwinkel: allereerst voor gemak, hij wil/kan immers zelf niet naar de winkel, en als de producten dan ook echt supervers zijn, dan kun je de concurrentie aan. Hiervoor had hij een aantal verpakkingsmaterialen, om het product vers en veilig bij de klant te krijgen. Volgens hem was er nog een hele grote nieuwe markt aan te boren in de rijke Arabische landen! Nou, ik denk dat wij het toch maar bij de regio houden.

In de tweede workshop ging het ook over verpakkingen. Studenten van Windesheim waren aan het uitzoeken, hoe je een levensmiddellevering bv ½ dag koel kan houden, als die op het afzetpunt staat. Hierbij hadden zij een hele tas ontwikkeld met kartonnen segmenten. Voor het vriesgedeelte waren zij nog aan het zoeken bij de bio-plastics. Er zijn materialen van bv. suikerrietstengels (een soort piepschuim) maar die blijkt dan ook weer niet zomaar afbreekbaar te zijn. Er zijn ook plastics van zetmeel, daar heb ik zelf de vraag: het zetmeel is 1. natuurlijk uit de meest intensieve gangbare landbouw, en 2. neemt grond voor voedselproductie in beslag, hoe ecologisch is dat dan nog? En verder kunnen deze ook niet zo goed tegen vocht.

Er was ook een soort piepschuim van een schimmel, die op houtsnippers en plantenresten groeit, heel leuk, alleen die kan helemaal niet tegen vocht. Dus er valt nog heel wat te ontwikkelen.

En er was de “Ecostove” een minihooikist van stof en schapenwol, waar je van alles in==>

**Week 5 verwacht:** Rode kool, pastinaak,

### Aanschuifafel wordt

#### **ETEN WAT DE POT SCHAFT**

Iedere woensdagavond, vanaf 1 februari, staat om 18.00 uur een eenvoudige biologische maaltijd voor u klaar.

Tevoren is het menu niet bekend. Natuurlijk kunt u uw dieetwensen doorgeven.

Bijdrage € 10,-. Opgave de maandag ervoor bij Alberta Rollema. [info@oogstenkokenen-eten.nl](mailto:info@oogstenkokenen-eten.nl) of 0619199934

Iedere eerste zaterdag van de maand, vanaf 4 februari, gaan we oogsten, koken en eten!

Gezamenlijk bereiden we een uitgebreide biologische maaltijd. U mag aangeven met WELKE GROENTES u wilt koken of WAT u graag wilt eten.

U mag meehelpen, u kunt ook alleen mee-eten. De kosten zijn € 25,- per persoon. Opgave de woensdag ervoor (1 februari)

Ook voor bedrijven, groepen vrienden of familie, is *Oogsten, Koken en Eten* een mooie activiteit. Kijk voor meer informatie op [www.oogstenkokeneneten.nl](http://www.oogstenkokeneneten.nl) of neem contact op met Alberta Rollema 06-19199934

==>gaar kunt stoven, die namen we mee als nieuwe aanwinst.

En toen zijn we nog de kramen langsgeweest, wat een hoeveelheid producten zijn er toch, je zou niet denken, dat de biologische sector maar ca 2% van de hele voedselproductie inneemt! We zijn collega's tegengekomen, we hebben contacten gelegd, we hebben van alles geproefd.

Ook voor ons ideaal: “grond is geen koopwaar” hebben we het gesprek aangeknoopt, met het idee, om al die kleine initiatieven wat meer om tafel te krijgen.

En toen gingen we tot de rand gevuld weer naar huis, en konden nog een keer ontzettend genieten van alle rijp, die de wereld in een sprookje had veranderd.

Kathinka.

### **Hete bliksem met stoofperen**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr stoofperen, ½ theel kaneel, ½ eetl suiker, 500 gr aardappelen, 300 gr doorregen rookspek, 1 eetl azijn, peper en zout, roggenbrood, boter, mosterd*

Schil de peren, snijd ze in partjes en verwijder de klokhuizen. Breng in de pan 2 dl water met de kaneel, de suiker en de partjes peer snel aan de kook en stoof daarna ca. 1 uur op een laag pitje. Schil de aardappelen was ze en snijd ze in vieren. Voeg ze aan de peertjes toe, met zonodig wat water en stoof zachtjes ca 20 minuten door tot de aardappelen en peren gaar zijn. Snijd het spek in plakken van 1 cm dik. Bak dit op matig heet vuur aan beide kanten goudgeel, neem ze uit de pan en houd ze warm. Schep de azijn, peper en het spekvet door de aardappelen en peren (niet stampen). Breng het geheel op smaak en leg de gebakken plakjes spek erop. Serveer met roggebrood, boter en met mosterd.

### **Vegetarische boerenkoolschotel**

hoofdgerecht voor 4 personen

*750 gr aardappelen, 300 gr gesneden boerenkool, zout, peper, nootmuskaat, 1 ui, 250 gr champignons, boter, 150 ml warme melk, 100 ml koude melk, 25 gr bloem, 200 ml crème fraîche, 100 gr gezouten cashewnoten, 150 gr geraspte oude kaas*

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de boerenkool, snijd de hoofdnerven eruit en hak 300 gr van de groente fijn. Schil de aardappelen en snijd deze in stukken. Kook de aardappelen en de boerenkool afzonderlijk gaar in water met zout naar smaak. Pel en snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Bak de ui met champignons in 30 gram boter. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm 150 ml melk en stamp de aardappelen met de warme melk, nootmuskaat, peper en zout en klontje boter tot puree. Smelt 25 gram boter, bak de bloem 2 minuutjes mee en laat met koude melk en room al roerend koken tot de saus gebonden is. Ovenschaal invetten en laag om laag vullen met boerenkool, champignons- uien, puree, saus en helft van kaas. Eindigen met aardappelpuree. Bestrooien met noten en rest van de kaas en afgedekt met aluminiumfolie 25 minuten bakken in het midden van de oven.

### **Frisse salade van winterpostelein**

bijgerecht voor 2 personen

*een zakje winterpostelein, 1 kiwi of 1 rijpe peer, 1 eetl. pijnboompitten of 6 macadamianoten, evt. geconfijte gember*  
Dressing: 4 eetl. olijfolie, 2 eetl. azijn of citroensap, 1 theel. gembersiroop of honing, peper en zout

Was de winterpostelein en laat deze uitlekken. Snijd de peer in kleine stukjes. Snijd de gember in kleine stukjes. Rooster de pijnboompitten of de grof gehakte macadamianoten. Klop de dressing. Meng de stukjes kiwi of peer met de dressing, pijnboompitten of macadamianoten en eventueel gemberstukjes door de winterpostelein. Laat de dressing een kwartiertje intrekken en serveer.

### **Risotto met winterpeen**

bijgerecht voor 2 personen

*250 gram winterpeen, 1 kleine ui, tijm, 150 gram risottorijst, ½ liter groentebouillon, 50 ml witte wijn, Parmezaanse kaas*

Maak de winterpeen schoon en snijd deze in kleine stukjes. Pel en snipper de ui. Verhit de bouillon. Verhit olijfolie in een grote koekenpan. Roerbak de winterpeen en ui op een middelhoge temperatuur gedurende 5 minuten. Voeg tijm, peper en zout toe. Meng alles goed door. Haal de peen-uimix uit de pan. Voeg olijfolie toe en bak de risottorijst totdat alle rijst glanst. Voeg de witte wijn toe en laat deze rijst de wijn opnemen. Voeg vervolgens beetje bij beetje de bouillon toe, zodat deze ook helemaal wordt opgenomen door de rijst. Voeg de laatste 10 minuten de peen-uimix toe aan de risotto en laat deze zachtjes meegaren. Als alle bouillon verdampt is, is de risotto klaar. Op smaak brengen met de kaas.

Lekker met een salade.

bron: [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl)

### **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**

