



Over koetjes en kalfjes

Onlangs zag ik een foto, dat ergens in Spanje een camper in de sneeuw gestrand was. Dat terwijl wij hier in een soort van voorjaarsweer vertoeven. Het gras is groen, de vogels fluiten maar door, de eenden leggen eieren. De spruiten, winterpostelein en veldsla groeien lekker door, en ook de knoflook zowel in de kas als buiten steekt z'n groene spriet fier naar boven, de eerste bosjes raapstelen uit de tunnel konden we afgelopen zaterdag in de winkel leggen. Alleen de boerenkool heeft nu nog last van de weersomstandigheden van 2019: eerst de droogte en hitte in de zomer bij het opgroeien, en dan ineens heel nat, daar was 'ie dan niet meer aan gewend, wat zich uit in veel plekken op de bladeren. Daarom oogsten we nu alleen los blad en niet zoals u gewend bent, de hele stronken. De bloemenstroken op de akkers van afgelopen zomer hebben zich ook zelf vermeerderd, er zijn zelfs bloeiende gele ganzenbloemen, in Duitsland heten deze heel doeltreffend: Saatwucherblume, en waarschijnlijk hebben we dit seizoen ook geen gebrek aan bolderik. Zelfs de klepelmaaier heeft een rand met gekiemde bloemen. Ik heb lieveheersbeestjes zien lopen, en de winterjasmijn heeft nog nooit zoveel bloesems gehad.

Afgelopen week hebben we eindelijk de stal in orde gemaakt voor de nieuwe lichte koekalveren, die binnenkort weer bij ons intrekken. Hopelijk zijn ze weer net zo verwend door de zorgvragers van de Naoberhoeve, zodat ze lekker tam zijn.

De kinderen zouden wel graag nog een pak sneeuw willen, en dan meteen zoveel, dat de bus naar Groningen niet meer rijdt. Nou, van mij mag dat ook wel, maar dan liefst op vrijdag, dan zijn de pakketten weer bezorgd.

Kathinka.

Week 4, 22 januari 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Groenlof	„
Boerenkool óf palmkool	„
Waspeen	BioRomeo, Ens

Week 5 verwacht: Spruiten, yacon, raapstelen, winterpostelein,

Gluren bij de buren 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): "**Lieder 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.

www.glurenbijdeburen.nl

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@oogstenkokeneten.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@oogstenkokeneten.nl, Alberta Rollema

Groenlof toemis

bijgerecht voor 2 personen

1 struikje groenlof, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, ½ theel. laos, ½ theel. sambal trassi, ¼ theel. citroensap, ½ eetl. plantaardige olie

Was de groenlof en snijd deze in reepjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Pel het teentje knoflook en snijd het fijn. Maal de knoflook en ui fijn in een vijzel en meng de sambal en laos erdoor. Fruit dit mengsel even aan in de olie. Doe de groenlof erbij en roerbak 8—10 minuten tot de groenlof beetbaar is. Voeg citroensap toe en roer door. Lekker bij witte rijst.

Bron: www.receptenboek.nl

Pompoenragout

bijgerecht voor 2 personen

1 pompoen (500 gr in blokjes), 1 laurierblad, 4 kruidnagels, 2-3 theel. van foelie en/of salie en/of tijm en/of gemberpoeder, 2 sjalotten, 150 gr kipfilet of gekruide tofu of tempeh, 60 gr boter, 40 gr bloem, 5 dl groentebouillon, sojasaus en peper naar smaak

Was de pompoen, snijd deze doormidden en verwijder het stronkje en de pitten. Snijd de pompoen met schil en al in blokjes.

Pompoenblokjes in weinig water met alle kruiden en specerijen in ongeveer 10 tot 15 min. gaarkoken. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Snijd de kipfilet of tofu of tempeh in blokjes. Bak de kip/tofu/tempeh met de sjalotten in 20 gram boter.

Smelt in een andere pan de rest van de boter, roer de bloem erdoor en laat dit al roerend een paar min. garen. Pompoen afgieten en het kookvocht opvangen. Beetje voor beetje het pompoenkookvocht en de groentebouillon bij het bloemmengsel gieten en tot een glad mengsel roeren. Pompoenblokjes met de kip of tofu-tempeh toevoegen. Enkele minuten zachtjes laten koken. Op smaak maken met peper en sojasaus. Lekker met pasta of rijst en een pittige salade.

Vegetarische boerenkool/palmkool met ui, tomaat en kaas

hoofdgerecht voor 2 personen

375 gr gesneden boerenkool of palmkool, 750 gr kruimige aardappelen, 25 gr boter, 50 ml lauwe melk, scheutje azijn, 1 ui, 2 tomaten, 150 gr pittige geraspte kaas, peper en zout

Haal boerenkoolbladeren van de stronk en was ze goed of was de palmkool. Verwijder eventueel dikke bladnerven van de boerenkool of palmkool en snijd 375 gr van het blad fijn. Breng in een ruime pan een bodem water aan de kook en kook hierin de boeren-/palmkool in ca

20 minuten gaar. Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar in weinig gezouten water. Pel intussen de uien en snipper ze. Was de tomaten en snijd ze in stukken.

Pureer de gare aardappelen met de 15 gram van de boter, melk, een scheutje azijn, peper en zout. Meng de gare boeren-/palmkool door de aardappelpuree. Verhit 10 gram van de boter in een koekenpan en bak hierin de ui zachtjes aan. Voeg na 2 à 3 minuten de tomaten toe en bak deze even mee. Schep het ui-tomatenmengsel met de geraspte kaas door de stampot.

Avocadosalade met winterpostelein

bijgerecht voor 2 personen

1 avocado, 120 gr winterpostelein, 1 appel, citroensap, 100 gr champignons, een stuk Parmezaanse kaas van 200 gr

Dressing: 1 theel. mosterd, 2 eetl. wijnazijn, 3 eetl. olijfolie, 4 eetl. crème fraîche, 1 teentje knoflook, peper, zout

Verwijder eventueel lelijke blaadjes van de winterpostelein, was het en laat uitlekken. Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met citroensap. Schil de appel, boor het klokhuis eruit, snijd de appel in dunne schijfjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de avocado, snijd hem doormidden, verwijder de pit, en snijd het vruchtvlees in dunne schijfjes. Besprenkel de schijfjes met citroensap. Snijd de kaas in grove stukken. Doe de postelein, champignons, appel, avocado en kaas in een schaal en meng alles goed. Pel het knoflookteentje en pers hem uit. Roer in een kom de knoflook en de rest van de ingrediënten voor de dressing door elkaar en schep de dressing vlak voor het serveren door de salade.

Worteltjes met peterselie

bijgerecht voor 2 personen

400-500 gr worteltjes, eventueel 10 gr suiker, 30 gr boter, zout, verse peterselie fijngehakt

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes. Kook de worteltjes in een laagje water met de boter en zout en eventueel de suiker gaar in ongeveer 10 minuten tot het water is verdampt. Tussendoor de pan af en toe omschudden. Bestrooien met peterselie en meteen opdienen.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

