



Spruitjes in augustus

Onderstaand gedicht ontvingen we van een trouwe klant, het lag een tijdje in de vergeethoek, maar het is te leuk, om het jullie te onthouden:

In oktober
zegt de ober
staan er peultjes op de kaart
maar gewassen
uit de kassen
vind ik niet de moeite waard
Ik zeg: Ober
Hou 't sober
Geef mij iets van 't seizoen
En dat zou iedereen eens moeten doen

Ik zeg niet dat ik ze niet lust dus
Maar ze zijn voor mij geen must dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
Ik weet precies wat ik niet wil
Ik zeg niet dat ik ze niet lust dus
Maar ik eet milieubewust dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
En geen tomaten in april

Consumenten
in de lente
Niet meer zaniken om kool
Of om dozen abrikozen
Of frambozen voor de bowl
Vraag in mei dus
Niet om prei dus
En in maart niet om meloen
Maar eet een beetje mee met 't seizoen

Ik zeg niet dat ik ze niet lust dus
Maar ze zijn voor mij geen must dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
Dat is je reinste ge-verspil
Ik zeg niet dat ik ze niet lust dus
Maar ik eet milieubewust dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
En geen tomaten in april

Ik zeg niet dat ik ze niet lust dus
Maar ze zijn voor mij geen must dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
Die smaken meestal toch naar dril
Ik maak me wel eens ongerust dus
Eet ik graag milieubewust, dus
Ik hoef geen spruitjes in augustus
En geen tomaten in april
Ik hoef geen spruitjes in augustus
En geen tomaten van de grill => => =>

Week 7, 16 februari 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pastinaak	”
Koolraap	BioRomeo, Ens
Courgette	via Udea (Es)
Paksoi	via Udea (NL)

Week 8 verwacht: knolselderij, waspeen, prei,....

Op de zolder van 't Leeuweriksveld:*

Eten wat de pot schaft

23-2, € 15,-. Vermeld bij opgave: afhalen (17.00 uur) of aanschuiven* (18.00 uur).

Aansluitend 'De Eenhoorn', een verhaal van Joke Rhebergen, voltooid en verteld (half uurtje) door haar zoon Martin.

info@oogstenskokeneten.nl of 0619199934 Alberta Rollema.

Marokkaanse avondmaaltijd

Op de volgende zaterdagen: 19 februari, 19 maart. € 20,- per persoon.

Menu voor 19 februari: soep, vegetarische tajine, salade, Marokkaanse thee en koekjes.

Afhalen vanaf 17 uur, eten vanaf 18 uur*

Info en aanmelding: Mina Bahnini: info@habous-shopping.com tel: 0615396114

*voor deze aankondigingen geldt: we kijken hoe het leven er op dat moment uit ziet. Neem bij vragen graag contact op met de organisator.

Onze crowdfundingacties:

Zin om mee te doen? Dan zijn er nu verschillende projecten:

*Crowdfunding voor het Huis van Saskia: de vaart zit er steeds beter in, we zijn bijna bij 70% aangekomen. Zie ook www.mensenvoordearde.nl

*De Groene vallei, onderzoek voor één jaar door Martijn. Zie ook zijn website: www.degroenevallei.nl

Geef uw bijdrage op NL 90 INGB 0003 8383 39 tnv. stichting driegeleding ovv De Groene Vallei of het Huis van Saskia.

=> => =>

Om 's hemelswil
Geen tomaten, geen tomaten in april
Cha, cha, cha

Uit "Vroege vogels radioverzen" – Ivo de Wijs

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pittige koolraap

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine koolraap (300 gr gesneden), 1 eetl zonnebloemolie, ½ 1 rode ui, 1 klein teentje knoflook, ½ -1 rode Spaanse peper, 1 dunne prei, peper, zout, 1 theel. kerriepoeder, 1 theel. paprikapoeder (mild), ½ theel. gemalen koriander (ketoembar), ½ theel. gemalen komijn (djinten), mespunt cayennepeper, 1-2 eetl. pittig zoete chilisaus

Schil de koolraap en snijd 300 gram in blokjes. Kook de blokjes in water in 15-20 gaar. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de peper, verwijder de pitjes en snijd de peper fijn. Was de prei en snijd deze in ringetjes. Giet de koolraap af.

Verhit de olie in een hapjespan. Bak de ui, knoflook en rode peper ongeveer 3 minuten.

Voeg de prei toe en bak even mee. Voeg alle kruiden toe en bak 1 minuut mee. Voeg nu de blokjes koolraap toe en meng alles goed door elkaar. Maak verder op smaak met peper, zout en chilisaus.

Lekker met gebakken aardappeltjes en een spekklapje.

Bron: www.smulweb.nl

Courgettes gevuld met walnoten en feta

hoofdgerecht voor 2 personen

2 courgettes, 2 eetl olijfolie, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 75 gr feta, 20 gr walnoten, 1 sneetje oud brood, 1 ei, ½ theel gehakte verse dille of gedroogde Italiaanse kruiden, 125 gr (noten)rijst of gele rijst

Verwarm de oven voor op 190°C. Halveer de courgette in de lengte en hol hem uit. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Pel en snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Hak de walnoten grof.

Verkruimel de feta. Verhit de helft van de olie en fruit hierin de ui en knoflook. Schep het courgette-vruchtvlees erdoor en bak 3 minuten mee. Laat het mengsel iets afkoelen. Haal de korst van het brood en verkruimel het binnenste. Klop het ei los. Schep de feta, walnoten, broodkruim, ei, dille, zout en peper door het ui-knoflookmengsel. Vul de courgettes ermee en zet ze naast elkaar in een ovenschaal. Besprenkel met de rest van de olijfolie. Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en zet 20 minuten in de oven. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder het deksel of de folie en bak de courgettes nog 10 minuten tot de vulling lichtbruin is.

Honing-mosterd pastinaak-aardappelschotel

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

350 gr aardappels, 350 gr pastinaak, 30 gr boter, 30 gr meel, 200 ml melk, 1 eetle grove mosterd, 1 eetl honing, 1 eetl witte wijnazijn, 30 gr broodkruim, 15 gr geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van 2½ cm.

Schil de pastinaak en snijd ze in blokjes van 2½ cm. Kook de aardappels en pastinaak 5 minuten in gezouten water. Laat uitlekken en doe in een ingevette ovenschaal. Smelt in een pannetje de boter en voeg het meel erbij. Laat 2 min bakken, roer voortdurend. Voeg de melk toe, roer goed en laat nog 5 min. koken. Doe de honing, mosterd, wijnazijn en zout en peper erbij. Schenk over de pastinaak en aardappels.

Meng het broodkruim met de kaas en strooi over de schotel. Bak 30-40 min in 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. Meng ingrediënten van de dressing door elkaar. Meng de dressing, de stukjes kiwi of peer, pijnboompitten of macadamianoten en eventueel gemberstukjes door de winterpostelein. Laat de dressing een kwartiertje intrekken en serveer.

Romige paksoi

bijgerecht voor 2 personen

2 eetl boter, 1 struik paksoi, 4 eetl roomkaas of zachte geitenkaas

Was de paksoi en snijd deze in reepjes. Verhit de boter en stoof de paksoi hierin in ca. 8 minuten gaar. Voeg de kaas toe en laat deze al roerend smelten. Breng de groente op smaak met zout en peper.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

