



Op bezoek bij de Naoberhoeve

Deze week waren we op bezoek bij de Naoberhoeve, biologisch dynamische boerderij met melkvee, eigen zuivelverwerking, groenteteelt, boerderijwinkel en dagbesteding voor zorgvragers.

Gelegen in een prachtige omgeving, midden in de bossen tussen Echten en Ruinen, een ideale plek voor een landbouwbedrijf, wat graag samenwerkt met de natuur.

Het is altijd mooi, om een kudde koeien met horens te zien, vooral als er ook oudere dieren tussen lopen, want de horens groeien met elk levensjaar. Ook voeren zij al een aantal jaren geen krachtvoer meer, en blijven de kalfjes de eerste drie maanden bij de koeien. Dat is dus echt een keuze voor het welzijn van de dieren, want qua melkopbrengst leg je er dan geld op toe. Op de weilanden groeien veel kruiden en ook zelfs zeldzame planten, wat ook hun keuze bepaald bij het omploegen van grasland voor akkerbouw. Zo blijf je als boer voortdurend in gesprek met je “medewerkers” bodem, planten en dieren.

In deze zin vond ik het bezoek bij onze collega's van de Naoberhoeve een mooie voortzetting van het interview met collega Tineke van afgelopen week. De koeien op het bedrijf zou je zowat het hart van het bedrijf kunnen noemen. Op het erf van de Naoberhoeve staan de koeien tegenover de winkelingang en je gaat er als vanzelf langs om ze even te begroeten.

Vanuit het erf loopt een middenpad tussen de weilanden en akkers naar de rand van het bedrijf, vanwaar de koeien naar de verschillende weides kunnen lopen. Er staan daar al verschillende struiken en bomen langs de rand, het volgende plan is, om nog veel meer verschillende kruiden aan te planten, als een kruidenapotheek, waar de koeien zelf kunnen kiezen, wat nodig voor hun is. Het is altijd weer inspirerend, om bij collega's te kijken, ervaringen uit te wisselen en op het land te kijken.

Kathinka.

Week 9, 2 maart 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Rode biet	BioRomeo, Ens
Zuurkool	Kramer, Z.-Scharwoude
Pompoen Butternut	via Udea
Bleekselderij	„

Week 10 verwacht: Winterpostelein, boerenkool,

Op de zolder van 't Leeuweriksveld:

Eten wat de pot schaft

30 maart, 18 uur, € 15,-.

Aanmelding, vragen en doorgeven van dieetwensen:

info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934 Alberta Rollema.

Marokkaanse avondmaaltijd

Op de volgende zaterdagen: 19 maart, 16 april, vanaf 18 uur. € 20,- per persoon.

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

De crowdfunding voor het Huis van Saskia:

Er is nu al 82% binnengekomen aan leningen (allemaal renteloos) en schenkingen. Iedereen die al heeft bijgedragen hartelijk dank, dit is fantastisch!

Help mee om ook de laatste 18% (€22.500) bijeen te brengen door een schenking op NL 90 INGB 0003 8383 39 tnv. stichting driegeleding ovv het Huis van Saskia, of door een lening (neem in dat geval contact met ons op).

Bleekselderij met mais en roomsaus

bijgerecht voor 2 personen

½ bos bleekselderij, een potje maiskorrels, ½ theel. Italiaanse kruiden, peper en zout naar smaak, boter om in te bakken, evt. ½ rode paprika

Roomsaus: een klont boter, 1 eetl. bloem, 100 ml melk, 35 ml. slagroom of sojacuisine, peper en zout

Onderkant van de selderij afsnijden. Wat selderijblad achterhouden voor garnering. Stelen in stukjes snijden van ca. 5 cm en zachtjes stoven in boter. Maiskorrels uit laten lekken en toevoegen. Eventueel in stukjes gesneden paprika toevoegen. Op smaak brengen met de kruiden en peper en zout. Laat nog ong. 5 min. stoven tot de selderij beetgaar is.

Intussen de roomsaus maken. Boter smelten, bloem erdoor roeren en al roerend een paar minuten laten garen. Beetje bij beetje de melk erbij gieten en tot een glad mengsel roeren. Tenslotte de room erbij gieten en de saus op smaak brengen met peper en zout. Groente evt. garneren met wat fijngeknipt selderijblad en serveren met de roomsaus. Lekker met gemengde rijst.

Geroosterde pompoen met kruiden

bijgerecht voor 2 personen

1 pompoen, 2 uien, 2 eetl olijfolie, 1 eetl komijnpoeder, ½ eetl paprikapoeder, ¼ eetl kaneel, ½ eetl tijm (gedroogd) of 4 takjes verse tijm, ½ eetl peper, ½ eetl zout, eventueel 2 eetl amandelschaafsel

Verwarm de oven voor op 180 graden met de grillstand aan.

Was de pompoen, halveer deze en verwijder de pitten. Schillen is niet nodig. Snijd de pompoen in blokjes van ongeveer 1 cm dik. Snijd de ui in grove ringen. Meng in een kom de pompoen, ui, de olie en alle kruiden (behalve het amandelschaafsel). Roer goed.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de pompoenblokjes hierover. Rooster ongeveer 30 minuten in de oven totdat de blokjes goudbruin en knapperig zijn.

Rooster eventueel het amandelschaafsel 2 minuten in een koekenpan. Strooi het amandelschaafsel over de pompoenblokjes.

Bron: <https://lisagoesvegan.com>

Zuurkool ovenschotel met kerrie-appeltjes

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 250 gr zuurkool, 25 gr boter, 1 kleine ui, 1 appel (Elstar of een andere zoete appel), 2 theel. scherpe kerriepoeder, 150 ml melk, 100 gr zachte geitenkaas, zout en peper naar smaak

Schil de aardappels en snijd ze in stukjes. Vul een pan met een bodempje water en voeg de aardappels en de zuurkool toe. Kook ong. 20 minuten met de deksel op de pan. Pel en snipper intussen de ui. Schil de appel, verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appel in schijven.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de schijfjes appel in 15 gr boter goudbruin in ong. 3 minuten. Bak in de laatste minuut ook de gesnipperde ui en kerriepoeder mee. Smelt 30 gr boter in een steelpannetje en roer de melk erdoor. Vet een ovenschaal in met boter.

Giet de aardappels en zuurkool af en stamp met het melk-botermengsel tot puree. Breng op smaak met zout en peper. Schep de stampot in de ovenschaal en leg hierop het appel-uimengsel. Verkruiemel de geitenkaas erover. Zet ong. 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Bron: allrecipes.nl

Bietjes met rode ui en balsamico-azijn

bijgerecht voor 2 personen

500 gr rode bieten, 1 eetl olijfolie, 1 eetl balsamicoazijn, ½ kleine rode ui, 50 gram feta of zachte geitenkaas, grof zeezout, versgemalen zwarte peper

Was de bieten, verwijder eventueel lelijke plekjes en kook ze gaar in 40 min tot 1 uur. Laat eventueel afkoelen. Pel de bieten en snijd de bieten en de ui in kleine stukjes. Verhit olijfolie, voeg de ui toe met zout en wat van de balsamicoazijn en bak de ui enkele minuten. Doe daarna de bietjes erbij en de rest van de balsamicoazijn en warm goed door. Goed blijven omroeren en zout en peper naar smaak toevoegen. Op het laatst nog even de kaas mee laten smelten.

Winterposteleinsalade met walnoten en kiwi

bijgerecht voor 2 personen

100 gr winterpostelein, peper, zout, 2 eetl olie, 1 eetl azijn, 1 kiwi, 50 gr gepelde walnoten

Maak de postelein schoon, was deze en laat het uitlekken. Doe de postelein in een schaal. Klop in een kommetje de olie, azijn, peper en zout door elkaar. Meng dit door de postelein. Schil de kiwi, snijd deze in stukjes en leg het op de salade. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

