



Week 10, 4 maart 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Raapstelen	„
Bosknoflook	„
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude
Trostomaat	via Bionoord (es)
Rode biet	BioRomeo, Ens

Week 11 verwacht: Winterpeen, prei, knolselderij, raapstelen,

Agenda OKeE:

25 maart 18 uur: Eten wat de pot schaft, met aansluitend een

lezing door **Linda Dijkstra** van **Bee-Dressed** (ecologische kleding). www.bee-dressed.nl

Aanmelding en diëtwensen bij Alberta Rollema, 06-19199934 of: info@oogstenkokeneten.nl

Kookcursus met proeverij door Sumitra Naren op 't Leeuweriksveld:

21 maart, 18 april, 2, 16 en 30 mei 2020

Kookcursus ontwikkeld met Indiase gerechten op Ayurvedische vegetarische basis. Simpel en snel koken met veel gezonde opties!

Kosten per persoon €40,- per les. De lessen kunnen ook los van elkaar bezocht worden.

sumitra@snconsultancy.org of 06-27 225 209

Goedendag, ik ben Gideon Loerakker en doe een onderzoek naar de relatie tussen boeren en bewoners. In een wereld waar de landbouw grootschalig, anoniem en intensief is probeert onze overheid daar een 'duurzame' oplossing voor te vinden. Echter krijgt dit nog niet echt vorm, maar er zijn wel degelijk voorbeelden in Nederland waar we van zouden kunnen leren. Want waarom zijn sommige boerderijen wel in staat om op een verantwoorde wijze te produceren en dit op een sociale manier af te zetten? Dit is wat ik onderzoek voor de universiteit Utrecht en het Louis Bolk instituut. Hiervoor zou ik graag met u een interview doen, om te begrijpen wat het u kost en oplevert om direct producten van de boerderij af te nemen. Mocht u het leuk vinden om deel te nemen aan mijn onderzoek dat kunt u mij mailen of bellen. We kunnen dan een afspraak maken: bellen, mailen, of ik kom eens langs op de boerderij.

Onderzoek voor het Louis Bolk Instituut
Master student Sustainable Business & Innovation g.loerakker@students.uu.nl

Telefoon: 0648532628

Ons rundvee

Sinds jaar en dag hebben wij altijd koeien van de Naoberhoeve. Op het eerste oog lijken dat gewoon een paar zwartwitte beesten, zoals ze met miljoenen in Nederland rondlopen, maar: zwartbont is niet altijd hetzelfde zwartbont! Vandaag las ik in BioJournaal dat het Fries-Hollandse koeienras door de stichting Zeldzame huisdierrassen verkozen is tot zeldzaam ras 2020. En precies van dat ras zijn onze koeien. Dit is namelijk het oorspronkelijke regionale zwartbonte ras. Verreweg de meeste koeien in Nederland zijn nu Holstein-Frisian, die eerst "geëmigreerd" zijn naar Amerika, daar volop verder gefokt zijn om heel veel melk te geven, en van daar weer terug naar Nederland te komen. Het zijn grotere, wat nerveuzere dieren. Het Fries-Hollands ras is rustiger en compacter, kan veel beter van ruw gras leven, geeft minder melk, maar met betere inhoudsstoffen en is in z'n geheel gezonder, kortom, het past heel goed bij de biologische bedrijfsvoering. Tot halverwege de laatste eeuw was nog 70% van de koeien in Nederland Fries-Hollands, nu is dat nog maar 1%.

Dan past het toch heel goed, dat wij (ook met het oog op onze uitbreiding) graag ook onze veestapel willen vergroten. In eerste instantie willen we natuurlijk meer eigen mest hebben. Maar tegelijk kunnen we daarmee een mooie bijdrage leveren aan het behoud van dit oorspronkelijke runderras.

Kathinka.

Een klant van ons in Emmen is op zoek naar een melkkefir. Als u een af te geven heeft, neem dan contact met ons op.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Bosknoflook

Snijd het fijn en gebruik het vers (als garnering) of gebakken. In bijvoorbeeld soepen, salades, roerbakgroenten en rijstschotels.

Winterpostelein met verse bosknoflook

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 1 stengel bosknoflook, ½ bolletje mozzarella, 4-5 cherrytomaatjes, 4-5 radijsjes of ¼ komkommer, handje pijnboompitten, ½-1 eetl balsamicosiroop of 100 ml balsamicoazijn en 50 gr suiker

Maak eventueel zelf de balsamicosiroop:

Breng 100 ml azijn en 50 gr suiker op hoog vuur aan de kook. Daarna ongeveer 15-20 minuten rustig inkoken tot het de dikte heeft van limonade siroop. Afgesloten in de koelkast lang houdbaar.

Was de winterpostelein, verwijder lelijke blaadjes en snijd de postelein kleiner. Doe de winterpostelein in een grote kom. Was de bosknoflook en snijd de bol en het groen fijn. Snijd de mozzarella in stukjes. Was de cherrytomaatjes, radijsjes of komkommer en snijd ze in kleine stukjes. Doe de mozzarella, radijs/komkommer en de cherrytomaatjes bij de winterpostelein. Rooster de pijnboompitten en strooi ze over de winterpostelein. Breng de salade op smaak met balsamicosiroop en roer alles goed door. Eventueel kun je ook nog andere ingrediënten aan de salade toevoegen zoals rode uien ringen of een beetje pesto.

Aangepast recept van www.hetzoeteland.nl

Vegetarische pasta met tomaat en rucola

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr pasta, 50 gr rucola, 2 grote tomaten, 120 gr feta, 2 eetl kappertjes, 2 eetl kleingesneden olijven, 1 citroen, 2 eetl. olijfolie

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de rucola en snijd het kleiner. Was de tomaten en snijd ze in blokjes. Verkruimel de feta. Snijd de olijven klein. Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Meng de rucola, de tomaat, de feta en alle overige ingrediënten in een kom. Laat de gare pasta uitlekken en meng dit door het rucola/tomaat/feta-mengsel.

Stamppot raapstelen met karnemelkuiensaus

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, zout, eventueel kruidenzout, 1 bosje raapstelen, 1 ei, 200 gr kaas of brie, peper, 150 gr uien, 100 ml melk, 20 gr bloem, 150 ml karnemelk, 1 eetl mosterd.

Schil en was de aardappels. Snijd deze in kleine stukken en kook ze gaar in 20 minuten.

Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was ze, en laat goed uitlekken. Snijd de raapstelen in stukjes. Snijd de kaas in blokjes. Pel de uien en snijd deze in kleine stukjes. Maak de saus: Smelt de boter en fruit de uien hierin, voeg de bloem toe en al roerende de karnemelk. Breng de saus op smaak met mosterd, peper en zout. Giet de aardappels af en stamp ze met wat melk tot een stevige puree. Roer het ei erdoor en maak de puree op smaak met peper, zout en eventueel kruidenzout. Meng de raapstelen en blokjes kaas erdoor en laat de puree door en door heet worden. Serveer de stamppot direct met de karnemelk-uiensaus.

Bron: www.groenespoor.nl

Zuurkoolstamppot met rooktofu, banaan en rozijnen

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 250 gr zuurkool, ½ blok rooktofu, 1 banaan, 1 eetl boter, ½ eetl kerriepoeder, 75 gr (sultana)rozijnen, 75 ml slagroom (of melk), zout

Schil de aardappels en zet ze samen met de zuurkool in ruim water met wat zout op. Kook in 25-30 minuten gaar. Snijd ondertussen de tofu in blokjes en de bananen in plakjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin het kerriepoeder zachtjes gedurende 1 minuut. Voeg de tofublokjes toe en bak ze enkele minuten om en om. Bak de plakjes banaan 1 minuut mee, doe de rozijnen erbij en haal de pan van het vuur. Neem de aardappels en zuurkool van het vuur en giet ze af. Stamp de aardappels fijn en zorg dat de zuurkool goed verdeeld wordt, Giet de helft van de slagroom bij de stamppot en plaats de pan terug op een laag vuur. Schep het tofumengsel door de zuurkoolstamppot. Maak de stamppot eventueel smeüiger met de rest van de slagroom en breng op smaak met zout.

Bron: www.smulweb.nl

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

