



Week 11, 14 maart 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Romatomen	via Udea (it)
Knolvenkel	”
Winterpeen	BioRomeo, Ens
Witte kool	Hospers, Marknesse

Biologische beweging versus de markt

Ik heb net een mooi artikel gelezen van Ronald van Marlen. Zijn uitgangspunt is de vraag, waarom zich steeds meer biopioniers over laten nemen door multinationals of andere op commercie gerichte partijen?

Ik vind dit een spannend vraagstuk en herken mezelf ook hierin:

Het lijkt alsof deze idealisten een beetje moe gevochten zijn en dat er nu niet meer echt een beweging over is, maar vooral een markt.

Biologisch is steeds meer een mainstream aan het worden, en daardoor gaan de oorspronkelijke idealen voor een stuk verloren. Biologisch is uiteindelijk meer dan een product vrij van schadelijke stoffen, maar achter het product staat een verhaal van een gezondmakende landbouw, een transparante keten van producent-handel-consument, waar mensen eerlijk met elkaar om willen gaan, waar ze samen voor een betere wereld willen gaan. Daarin voel ik me inderdaad soms wél een onderdeel van een beweging, en soms een beetje als de gekke idealist, die terug wil naar de geitenwollen sok!

Want is het nu werkelijk vooruitgang, dat biologisch steeds goedkoper wordt, de groentes net zo perfect uitzien als de gangbare (en we daardoor heel veel weggooien), we altijd alles ter beschikking hebben los van het seizoen (en daardoor heel veel voedselkilometers maken)? Simpel gezegd eigenlijk een beetje de grote samenhang uit het oog verloren zijn.

Want biologische landbouw is één, maar dat er ook een passende vorm van handel erbij hoort, is een tweede stap die nog maar weinig uitgewerkt is.

Kathinka.

Workshop composteren

Wil je een gezonde ecologische (moes)tuin met een gezonde bodem waar je groenten, kruiden, bloemen en planten goed op groeien, dan is compost essentieel. Workshop op donderdag 29 maart van 09.30 uur tot 12.00 uur met Mirjam Weisscher. De kosten zijn 30 euro incl. koffie/thee en digitale hand-out. Locatie: Smakelijk Erf, Vaart ZZ 171, 7833 AJ Nieuw-Amsterdam, M 06-53517962, aanmelden voor 21 maart via SmakelijkErf@gmail.com

Week 12 verwacht: Prei, raapstelen, veldsla óf winterpostelein...

Preparatendag 2^e paasdag 2 april

Op tweede paasdag graven we weer de preparaten op en roeren en spuiten het hoornmestpreparaat over het vers geploegde land. Geïnteresseerden zijn daarbij van harte welkom, graag aanmelden.

Workshop smeewortelzalf op 't Leeuweriksveld

Nieuwe datum zondag 25 maart 12.30 tot 15.30/16 uur. ev alternatief zo 15 april, als de smeewortel op 25 maart nog te klein is.

Kosten : € 15,00 Inclusief materiaal, koffie of thee, en een A4 werk beschrijving/receptuur .

We gaan eerst het veld in om daar de wortel te zoeken en te oogsten, en om 13.00 uur gaan we aan de slag op het Leeuweriksveld.

ZELF meenemen: steelpannetje, elektrisch kookplaat, theezeef, schilmes en een hard plastic roerstaaf of een van glas. Als je niet aan een kookplaatje kunt komen, dan zijn er een paar andere warmtebronnen beschikbaar.

Heb je een van deze dingen echt niet, laat het dan even weten. Voor meer informatie en aanmelding, mail naar ankabults@hotmail.com of bel 0591631895 of 0625236873

Koorproject met het “Magnificat” van Arvo Pärt

Info en aanmelding: Kathinka Kamphuis e-mail: wenkamphuis@gmail.com tel. 0591-381445

Agenda OKeE

Eten wat de pot schaft 21 maart, 18.00 - 19.15 uur € 10,- (NB Dit is voor 1x NIET de laatste woensdag van de maand!!!)

Paasbrunch, op 2e paasdag; 2 april, 12.30 - 14.00 uur € 20,-; kinderen tot 14 jaar € 5,-. Voor de kinderen zijn er op het erf paaseitjes verstoppt!

Kookworkshop 'Makkelijk en gezond' 7 april, 10.00 tot 14.00 uur ism 'Natuurlijk gezond Drenthe' van Tineke Jakobs. € 35,-.

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen. Aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Tomaten gevuld met tonijn-tapenade en Parmezaanse kaas

bijgerecht voor 2 personen

2 grote stevige tomaten of 4 kleine, ½ citroen, 1 teentje knoflook, 100 gr olijven zonder pit (uitlekgewicht), 75 gr tonijn op water (uitlekgewicht), 1 eetl kappertjes, 4 eetl olijfolie, 1 stukje Parmezaanse kaas van ca. 25 gram

Was de tomaten. Snijd een kapje op twee derde van de hoogte af. Schep het vruchtvlees eruit met een theelepel en zet de tomaten ondersteboven op een bord zodat ze kunnen uitlekken. Pers de halve citroen uit en bewaar 1 eetlepel sap. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn.

Laat de olijven en de tonijn uitlekken. Snijd de olijven heel fijn. Maak de tonijn fijn. Meng de olijven met de tonijn, de knoflook, de kappertjes en het citroensap (in de keukenmachine of met een staafmixer gaat dit het best). Schenk geleidelijk en al mengend de olijfolie erbij tot je een homogene maar ook weer niet te gladde tapenade hebt. Vul de tomaten ermee, schaf de kaas met de dunschiller en leg de krullen op de gevulde tomaten.

Stamppot met winterpostelein

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, 1 zakje winterpostelein, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel mosterd, stukje harde (schapen)kaas, 100 gram pompoenpitten, beetje groentebouillonpoeder, scheutje melk

Schil de aardappelen en kook deze in 20 minuten gaar. Eventueel wat zout en peper meekoken. Snij de kaas in blokjes. Pel en snipper de ui. Was de postelein goed en laat deze uitlekken. Haal de slechte blaadjes eruit en snijd het eventueel kleiner. Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan. Haal de pompoenpitten uit de koekenpan. Bak de ui in een beetje olie totdat hij glazig wordt. Pers het teentje knoflook erboven uit en fruit dit even mee. Voeg het bouillonpoeder toe, samen met de mosterd. Voeg een scheutje melk toe. Warm dit even op. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen fijn. Meng het uienmengsel, de kaas en de pompoenpitten door de puree. Als de puree te droog is kan je natuurlijk nog een extra scheutje melk toevoegen. Voeg de postelein toe en meng dit goed met de aardappelpuree. Serveer direct.

Macaroni met tofureepjes en witte kool

Hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr macaroni, 1 eetl olijfolie, 175 gr gekruide tofureepjes, klein teentje knoflook, ½ prei, 300 gr witte kool, 1 bekertje crème fraîche, 2 eetl tomatenpuree, 2 eetl Italiaanse kruidenmix, peper en zout

Kook de macaroni beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Hak het teentje knoflook fijn, snijd de prei in ringetjes, snijd de witte kool fijn. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de tofureepjes lekker knapperig. Voeg de knoflook toe en vervolgens de witte kool en de prei. Laat alle groenten een paar minuten meesmoren en voeg dan de kruiden, de tomatenpuree en de crème fraîche toe. Meng alles goed door elkaar. Giet de macaroni af en roer hem door het groentemengsel. Breng verder op smaak met zout en peper en warm nog even goed door.

Venkel met een kruimellaagje

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, 2 citroenen, 300 ml room, 1 eetl honing

Voor het kruimellaagje: 80 gr havervlokken, 80 gr paneermeel, 40 gr bloem, 50 gr boter

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de venkel, verwijder eventueel lelijke plekjes en snijd de venkel in dunne plakjes. Pers de citroenen uit en vang het sap op. Kook de venkel 5 minuten in water met 2 eetl citroensap. Spoel de venkel af met koud water en laat uitlekken op een vergiet. Meng de venkel met de rest van het citroensap en de honing. Doe het mengsel in een ovenschaal en giet er de room bij. Meng voor het kruimellaagje de havervlokken, bloem en het paneermeel. Verhit de boter en meng dit door het haver-vlokkenmengsel. Strooi het mengsel over de venkel.

Zet de schotel 30 minuten in de oven.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

