



Week 13, 25 maart 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Boerenkool	„
Prei	„
Knolselderij	BioRomeo, Ens
Courgette	via Udea

Week 13 verwacht: Winterpostelein óf veldsla, pastinaak, ...

Informatie over de boerderijwinkel:

Ten eerste: wij zijn gewoon open! Sterker nog, we gaan donderdag vanaf nu al om 14 uur open, een uur eerder dan normaal. Dan hopen we de toestroom in onze kleine winkel een beetje te kunnen spreiden. Om het mogelijk te maken, dat iedereen de gepaste afstand kan houden, maken we een doorlopende winkelroute via de voorraadskoelcel, door de groentekoeling en de winkelruimte. Zo kan iedereen aan één stuk doorlopend de boodschappen doen.

Wat een voorjaar 2

Afgelopen vrijdag was het dan eindelijk zo ver: op de akker aan de Wilhelmsweg is de mest uitgereden en ingewerkt, en op de akker aan de Zandzoom is een strook voor de vroege koolplanten bemest en gespit. Maandag gingen de eerste planten eindelijk in de grond, meteen weer verborgen onder vliesdoek, zodat ze de koude nachten goed doorstaan. De eerste bedden zijn ook ingezaaid met raapsteel, radijs, rucola, spinazie, dille en een bed met plantuien is klaar. Ondanks de koude oostenwind is het toch genieten van de zon, de blauwe hemel, en droogt het land snel op.

Zondag hebben we in een heel kleine kring onze preparatendag gehouden. De compostpreparaten, die de winter in de aarde hebben doorgebracht, zijn opgegraven en opgeborgen, we hebben zes hoorns met koemest opgegraven en de inhoud een uur in water geroerd, om dit dan over het land te sproeien. Onze fijnstoffelijke bemesting aan het begin van het seizoen hebben we zo onder het langzaam ondergaan van de zon weer mooi gedaan.

Zodat we ook dit jaar weer goede, gezonde en gezond makende gewassen kunnen oogsten. In ieder geval hopen we met goede voeding een bijdrage te kunnen leveren aan de verbetering van de weerstand van de mensen. Het is mooi, als in deze tijden van corona meer mensen de stap naar biologische voeding gaan zetten, we zien dat ook al gebeuren in onze winkel, en een volgende stap zou in dit verband heel mooi zijn: dat ook alle verschillende geneeswijzen goed samen gaan werken aan het versterken van ons immuunsysteem.

In dit verband nog een mooie uitspraak van een klant, die zei bij het betreden van de groenteafdeling van de winkel: “Nu ga ik de apotheek in.”

Kathinka

Gebakken pastinaak met hazelnoten

bijgerecht voor 2 personen

350 gr pastinaak, 2 uien, een scheutje (olijf)olie, een handje gedopte hazelnoten, peper en zout, ½ theel. tijm

Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten kort in een droge pan. Schrob de pastinaken schoon en snijd ze in blokjes. Snijd de uien in ringen. Bak de uiringen met de stukjes pastinaak in de hete olie en voeg eventueel na een tijdje een klein scheutje water toe tegen het aanbakken. Voeg de geroosterde noten toe en maak op smaak met tijm, peper en zout. Heerlijk bij rijst of een andere gekookte graansoort (ev. met linzen of kikkererwten).

Pompoen met pasta en rozemarijn

hoofdgerecht voor vier personen

1 kleine pompoen, 350 gr pasta, 2 takjes rozemarijn, 1 teentje knoflook, 1 sjalotje, 150 ml slagroom, 1 theel (Dijon)mosterd, 2 theel gehakte peterselie, olijfolie, 1½ dl witte wijn, sap van ½ citroen, zout en peper, olijfolie, geschaafde Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor tot 190°C. Maak de pompoen schoon en snij 'm in blokjes. Leg die op een stuk bakpapier (op de bakplaat). Hak de rozemarijn en strooi over de pompoen, evenals wat peper en zout. Druppel er olijfolie over. Zet ongeveer drie kwartier in de oven. Kook de pasta. Pel de knoflook en sjalot en hak ze fijn. Fruit ze zachtjes in wat olijfolie. Voeg mosterd en wijn toe, breng aan de kook en laat nog 2-3 min sudderen. Voeg citroensap, slagroom, peper en zout naar smaak en tenslotte peterselie toe. Giet de pasta af, haal de pompoen uit de oven en meng pompoen en pasta luchtig. Giet de saus erover en roer door. Bedruppel voor het opdienen met wat olijfolie en schaf er Parmezaanse kaas over.

Veldsla met sinaasappel

bijgerecht voor 2 personen

Voor de sla: 100 gr veldsla, 1 sinaasappel, ½ rode ui, ½ eetl sesamzaad
Voor de vinaigrette: 1½ eetl rode wijnazijn, ½ theel (Zaanse) mosterd, 4½ eetl olijfolie, ½ theel vloeibare honing, zout, peper

Maak de vinaigrette door in een kommetje de azijn, de mosterd en de honing door elkaar te kloppen. De olie scheutje voor scheutje erdoorheen kloppen. De vinaigrette op smaak brengen met zout en peper. Was de veldsla en snijd de worteltjes eraf. Pel de sinaasappel en snijd ze in ½ rondjes. Snijd de ui in schijfjes en haal deze uit elkaar. Meng alles door elkaar.

Voeg de sesamzaadjes toe en breng op smaak met de vinaigrette.

Bataatsoep met paprika

bijgerecht voor 2 personen

500 gr zoete bataat, 2 rode paprika's, 1 teentje knoflook, ½ rode ui, 75 ml kokosmelk, 1 blokje groentebouillon, 500 ml water, chilipoeder, zout, scheutje kokos- of olijfolie, 1 bosuitje, ½ bosje koriander

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil de bataat en snijd deze in blokjes. Snijd de paprika's in blokjes. Snijd de bosui en de koriander fijn. Bak in een soeppan de ui en knoflook in de olie even aan. Voeg de bataat en de helft van de paprikablokjes, ongeveer 500 ml water en het groentebouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten koken tot de bataat zacht is. Voeg de kokosmelk, een snuf chilipoeder en zout naar smaak toe en pureer de soep met een staafmixer. Schenk de soep in kommen en garneer met de rest van de paprikablokjes, de bosui, de koriander en een snufje chilipoeder. Lekker met brood met kruidenboter.

Bron: www.puursuzanne.nl

Komkommer gevuld met gehakt

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine komkommer, 125 g gehakt, 1 beschuit, zout, peper, kerriepoeder, 1 eetl boter of margarine, paneermeel, 2 eetl. rozijnen

Schil de komkommer, snij deze in de lengte door en schep de zaadjes eruit, zodat er 2 schuitjes ontstaan. Kook ze in ong. 5 min. in een beetje water en laat ze uitlekken. Maak het gehakt aan met de fijngevreven beschuit, zout, peper en kerriepoeder. Meng de rozijnen erdoor. Bij gebruik van de oven: Verwarm de oven voor op 175°C. Vul de komkommerstukken met het gehakt en bestrooi ze met paneermeel. Leg hier en daar een klontje margarine. Plaats de gevulde komkommer in een vuurvaste schaal met een bodempje water en laat het gerecht in ong. 20 min. gaar en bruin worden in de oven. Zonder oven: bak het aangemaakte gehakt al roerende in de margarine gaar en bruin en vul hiermee de komkommerstukken. Verwarm ze nog ong. 10 min. in een pan met een bodempje water. Lekker met gekookte aardappels of aardappelpuree.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

