



Week 16, 15 april 2020

Groen en wit

Deze week zit de eerste oogst van dit jaar in het pakket: paksoy, snel gegroeid in de tunnelkas, heerlijk fris met zijn witte stengels en donkergroene bladeren. Tegelijk zit ook de laatste oogst van vorig jaar in het pakket: bosknoflook, ook een mooie combinatie van groen en wit. Aan knoflook worden veel gezonde eigenschappen toegeschreven en dat heeft onze abonnee Pieter tot onderstaand gedicht geïnspireerd:

De BD apotheek:

Bosknoflook

Vrolijk, sierlijk, warrig, blij

Pittig geurend, straalt erbij

Lichtgroen, slank, de groene slierten

Jaagt weg vele ongedierten

in het binnenste van de mens

Is meer dan een hartewens..

De aanleiding voor dit gedicht was dan ook niet alleen de bosknoflook, maar ook het feit, dat hij vond, dat de pakketbrief zoveel kale plekken had, doordat er geen aankondigingen van al die leuke evenementen staan, zoals "eten wat de pot schaft" de oosterse kookworkshop, lezingen, concerten, zingen, Mantradansen, om een paar te noemen, die nu allemaal stil liggen.

Wat dat en alle andere coronamaatregelen voor uitwerkingen op onze gezondheid heeft, vraag ik me soms wel af. Zo nu en dan lees ik weer een stukje uit "De meeste mensen deugen" van Rutger Bregman. (erg leuk!) In bovenstaand verband is dit blijven hangen: "kan het toeval zijn, dat we soms letterlijk ziek worden van eenzaamheid? Dat een gebrek aan contact vergelijkbaar is met het roken van 15 sigaretten per dag? Onze geest heeft evenveel behoefte aan contact als ons lijf aan voedsel."

Misschien nog een "biologisch-dynamische gedachte" erbij: kan de keuze voor bepaald voedsel ook de manier van denken beïnvloeden?

Ben ik toch weer blij dat onze groentes niet zwart-wit, maar groen-wit met alle nuances daartussen zijn!

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bosknoflook 't Leeuweriksveld

Paksoy „

Komkommer via Udea

Kropsla Warmonderhof-tuinbouw, Dronten

Waspeen óf rode biet Topfresh, N.O.P.

Knolselderij BioRomeo, Ens

Week 17 verwacht: Rode eikebladsla, voor een klein deel van de pakketten zijn er misschien al asperges??...

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.

De crowdfundingactie voor de uitbreiding van 't Leeuweriksveld

gaat nog steeds mooi verder. Veel reacties van mensen, die net als wij een stuk vernieuwing in de wereld willen brengen. Inmiddels is nu al voor € 210.000,- toegezegd aan leningen en schenkingen.

Wil je Mensen voor de Aarde financieel te steunen bij deze actie, dan kun je je bijdrage storten op IBAN: NL 77 TRIO 0390936006 t.n.v. Stichting Mensen voor de Aarde, o.v.v. "crowdfunding 2020". Overweeg je om een lening te geven, neem dan contact met ons op.

Aankondiging:

Ook het kiezelpreparaatseizoen begint weer: Vanaf zaterdag 25 april elke laatste zaterdag in de maand gedurende het groeiseizoen. Vanaf 7 uur 's ochtends het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen op de rijpende gewassen. Aanmelding gewenst.

Pasta met knolselderij

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine knolselderij, 75 ml halfvolle melk, ½ laurierblaadje, 2 eetl olijfolie, 150 gr volkoren spaghetti, 250 gr kastanjechampignons, 150 gr (vegetarische) spekreepjes, 10 gr platte peterselie

Schil de knolselderij en verwijder eventueel lelijke plekjes. Snijd de peterselie in grove stukken. Maak de champignons schoon. Snijd de knolselderij in blokjes van 2 x 2 cm. Doe de helft van de knolselderij in een steelpan en voeg de melk en het laurierblaadje toe. Schenk er zo veel water bij dat de knolselderij net onder staat en breng aan de kook. Kook op laag vuur in 20 min. gaar. Verhit ondertussen 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de rest van de knolselderij in 15 min. goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit ondertussen de rest van de olie in een andere koekenpan en bak de champignons 10 min. Schep regelmatig om. Voeg de spekreepjes toe en bak nog 5 min. Schep de gebakken knolselderijblokjes door het champignonmengsel en voeg de helft van de peterselie toe. Verwijder het laurierblaadje uit de pan met de gekookte knolselderij. Pureer de knolselderij met al het kookvocht in de pan met de staafmixer. Wrijf deze saus door een zeef. Meng de pasta met de saus en de rest van de peterselie. Serveer met het champignonknolselderijmengsel.

Bron: www.ah.nl

Geroerbakte paksoi

bijgerecht voor 2 personen

1 eetl. olie, 1 teentje knoflook of 2 stengels bosknoflook, ong. 400 gr paksoi, wat bouillon, een rood pepertje, zout

Was de paksoi en snijd het in repen. Pel de knoflook en snijd deze in fijne plakjes of was de bosknoflook en snijd deze fijn. Was het pepertje en snijd deze in fijne reepjes. Laat de wok heet worden en giet er de olie in. Laat de olie zo heet worden dat hij begint te dampen en bak er dan de knoflook en stukjes peper in. Bak even snel om en om. Voeg dan de paksoi toe en roerbak 4 min. Voeg een beetje bouillon toe en laat de groenten nog 2 minuutjes doorwarmen. Lekker met rijst.

Komkommer-tomaten salade met citroenpesto dressing

bijgerecht voor 2 personen

2 tomaten, 1 komkommer, 1 citroen, 2 eetl groene pesto, 2 eetl crème fraîche, scheutje slaolie, scheutje azijn, zout, peper, bieslook

Pers of knijp de citroen uit in een schaaltje, en rasp het geel van een deel van de schil. Doe dit in hetzelfde schaaltje, en voeg de azijn en de slaolie toe. Laat een poosje staan. Snijd de komkommer en de tomaat in niet te kleine stukjes. Voeg de pesto en de crème fraîche toe aan het citroenmengsel, roer het goed door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Blijf roeren tot je een mooie, stevige dressing krijgt. Doe de tomaat en de komkommer in een schaal, en giet hier de citroen/pestodressing over. Knip de bieslook in grove stukken en strooi die over de salade.

Kropsla met avocado en olijven

Bijgerecht voor 2 personen

1 krop sla, 1 avocado, ½ eetl. citroensap, 8 olijven (zwart), 25 gr gedroogde tomaten of 1 verse tomaat

Vinaigrette: 12½ ml water, 12½ ml wijnazijn (wit), 1/8 groentebouillonblokje, 25 ml olijfolie (extra vierge), 2 takjes tijm, peper

Verwijder de buitenste bladeren van de sla en was het overgehouden kropje. Halveer de krop en verwijder het stronkje. Laat op een theedoek goed uitlekken. Schil de avocado, verwijder de pit en snij in blokjes. Besprenkel met citroensap. Snij de olijven in plakjes. Snij de gedroogde tomaten in reepjes of de verse in partjes. Breng voor de vinaigrette in een steelpan het water met de azijn aan de kook. Los 1/8 deel van het bouillonblokje erin op. Haal de pan van het vuur. Roer de olie, tijm en peper erdoor. Leg de halve slakropjes met de snijkant boven op de borden. Verdeel de avocadoblokjes erover en ernaast. Druppel de vinaigrette over de sla en de avocado. Verdeel de olijven en de tomaat erover.

Wortels met honing en mosterd

bijgerecht voor 2 personen

500 gr wortels, 2-3 eetl vloeibare honing, 1-2 el olijfolie, 2 eetl Dijon mosterd, 1 eetl verse fijngehakte peterselie, zout en peper

Schrap of schil de wortels en kook ze afgedekt in de pan 10 tot 15 minuten. Meng in een kom de honing, olijfolie, mosterd, peterselie en zout en peper naar smaak. Giet de wortels af en meng de honingmosterdsaus erdoor.

Bron: www.kookjij.nl

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

