



**Week 17, 22 april 2020**

## **Inhoud groentepakket**

onder voorbehoud van wijzigingen

Bosknoflook	't Leeuweriksveld
Sla (diverse soorten)	„
Paksoy	„
Prei	via BioNoord
Alfalfa	„
Regenboogpeen	„

### **Twee werelden**

Op de boerderij gaat het leven zo zijn gewone voorjaarsgang, om ons heen worden de bomen al weer groen, in de tunnelkassen zijn we al flink aan het oogsten en ook bij de buitenplanten en -zaaisels zit de groei er al goed in. De asperges komen steeds meer op gang, nog geen hele grote hoeveelheden, want de nachten zijn nog koud. Dankzij de beregening kunnen we de droogte doorstaan, wonderlijk, hoe snel het van te nat naar te droog kan omslaan hier op onze zanderige grond. De haver is overal gekieemd en het wordt al weer tijd om het onkruid te bestrijden in de groentes. We zijn bezig met de omheining van het weiland, zodat de koeien binnenkort naar buiten kunnen. Bij ons is het weiland nu helemaal geel van de paardebloemen, dat staat in groot contrast tot alle groene vlaktes van het gangbare grasland. De bijen zijn er blij mee! We hebben ook weer nieuwe kalfjes van de Naoberhoeve, drie schatten van koetjes, die al heerlijk gesmuld hebben van de bloeiende winterpostelein, die we in de tunnels opgeruimd hebben, om plek te maken voor komkommers, tomaten en bonen. De loopeendenvrouw heeft al weer broedplannen, maar daar moet ze maar nog even mee wachten tot het wat warmer is.

In de winkel en webwinkel merken we dan weer, dat het nog steeds coronatijd is. De webwinkel draait nog steeds bovengemiddeld en er is ook nog steeds ongekende belangstelling voor het groenteabonnement. De looproute door de grote koeling via de kleine koeling naar de winkelruimte is inmiddels voor de meesten bekend, er komt weliswaar een zekere gelatenheid tov. de 1,5 m afstand, maar naast angst en onzekerheid is er ook boosheid te merken: waar gaat dit heen en hoelang nog? Dat kan ik goed begrijpen, want er komen toch steeds meer stemmen, die vraagtekens zetten bij de nut van een "lockdown". En dan zelfs op twee vlakken: de afweging van de psychisch/ emotionele schade met alle slechte gevolgen voor het immuunsysteem tegenover de fysieke schade van de ziekte zelf is er één, maar ook puur op fysiek niveau is het zinvol om rustig naar de cijfers te kijken: 3 voorbeelden: 1. M. v. Kerkhove, epidemioloog en werkzaam bij de WHO zegt, dat er geen enkele situatie gevonden is, waarin een kind de oorzaak was van een coronabesmetting bij de ouders. 2. Slechts bij →

**Week 18 verwacht:** Rode eikebladsla, voor een klein deel van de pakketten zijn er misschien al asperges??...

**De crowdfundingactie voor de uitbreiding van 't Leeuweriksveld** gaat nog steeds mooi verder. Nieuw is nu dat we een "ANBI route" hebben kunnen krijgen, waardoor giften ook fiscaal aftrekbaar zijn, met dank aan de bd-vereniging:

*Als je belang hebt bij fiscale aftrekbaarheid van je gift, kunt je je bijdrage via de BD-vereniging laten lopen.*

*Maak hem dan voor 15 juni over op IBAN: NL77TRIO 0212188771 t.n.v. Ver. voor BD-landbouw, onder vermelding van "Actie stichting Mensen voor de Aarde".*

*(De BD-vereniging is erkend als ANBI). Je bijdrage wordt voor 100% besteed aan de koop van dit perceel.*

Overweeg je om een lening te geven, neem dan contact met ons op.

→ ca 1% van de mensen met ernstige verschijnselen is géén onderliggende ziekte gevonden. Dit is vergelijkbaar met de cijfers bij de gewone griep. 3. Het virus wordt niet overgedragen via deurklinken en andere handgrepen. Alleen als iemand direct in zijn hand hoest, iets vastpakt en iemand anders dit direct vastpakt bestaat een risico op besmetting. (geciteerd uit Trouw, 21-4-2020 door C. Peeters). Dit rustig kijken wordt mijns inziens ernstig gehinderd door de voortdurende beeldenstroom in het nieuws en andere media en ik sluit me weer van harte aan bij Rutger Bregmans leefregel nr 7: "vermijd het nieuws" en voeg er nog aan toe: geniet van de schoonheid van de aarde!

Kathinka

### **Mexicaanse omelet met alfalfa**

Bij- of lunchgerecht voor 2 á 3 personen

*1 ui, 2 Spaanse pepers, ¼ theel. knoflookpoeder, ¼ theel. chilipoeder, 2 eetl. boter, 4 eieren, 50 gr. alfalfa, 2 eetl. melk, 30 gr. Geraspte kaas*  
Snipper de ui. Hak de Spaanse pepers. Klop de eieren. Bak de ui in 1 eetl. boter glazig, samen met de pepers en het knoflook- en chilipoeder. Klop de eieren los met de melk, en bak ze in een andere pan in 1 eetl. boter totdat het vast wordt. Doe nu het uimengsel, de alfalfa en de kaas op de eieren. Vouw de omelet dubbel en laat hem nog enige minuten sudderen.

### **Preisoep met gember en koriander**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr prei, 1 sjalotje, ½ theel. gemalen koriander, 2 theel. gemberpoeder, 1 knoflookteentje of 2 stengels bosknoflook, ½ liter water, 1 groentebouillonblokje, 1 laurierblad*  
De prei in dunne ringetjes snijden en goed wassen. Knoflook uitpersen of de stengels bosknoflook wassen en fijnsnijden. Het sjalotje snipperen en 2 min. zachtjes bakken. De koriander, gemberpoeder en de (bos)knoflook toevoegen en nog ca. 1 min. zachtjes bakken. Preiringen toevoegen en iets laten slinken. Een halve liter water, 1 groentebouillonblokje en 1 laurierblad toevoegen, al roerend aan de kook brengen. 20 min. zachtjes laten koken. Lekker met in de oven gebakken stokbrood.

### **Stamppot paksoi**

hoofdgerecht voor 2 personen

*400 gr kruimige aardappels, 1 klein uitje of 1 stengeluitje, olie, 150 gr (vegetarisch) gehakt, ½ theel sambal, 125 gr kastanje champignons, 1 kleine paksoi of ½ grote paksoi, 50 ml melk, 50 gr ongezouten pinda's, zout, peper*  
Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar. Pel en snipper de (stengel)ui grof. Verhit olie in een wok en fruit het wit van de stengelui of de ui. Voeg het gehakt toe en roer los. Voeg de sambal toe en roer goed door. Bak het gehakt op middelhoog vuur in circa 10 minuten bruin. Maak de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit een pan met een scheutje olie en bak hierin de champignons op hoog vuur in circa 5 minuten bruin. Breng op smaak met zout en peper. Was de paksoi, snijd het wit in kleine stukjes en snijd het groen in zo dun mogelijke reepjes. Verwarm een koekenpan met een scheutje olie en stooft hierin het wit en groen van de paksoi in circa 3 minuten zacht. Rooster de pinda's in een droge koekenpan licht bruin. Aardappels afgieten, en met de melk tot puree

stampen. Roer de pinda's, paksoi, gehakt en eventueel het groen van de stengelui erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de stamppot met de gebakken champignons.

### **Regenboogpeen met peterselieboter**

bijgerecht voor 2 personen

*4 takjes peterselie, 1 citroen, 1 teentje knoflook, 50 gr boter of margarine, zout, peper, 450 gr regenboogpeen, een beetje suiker*  
Laat de boter of margarine zacht worden. Knip de peterselie in een kommetje fijn. Boen de citroen onder stromend water goed schoon. Rasp ongeveer 1 theelepel gele schil van de citroen boven de peterselie. Pel het teentje knoflook en pers het boven de peterselie uit en roer de zachte boter of margarine erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Spreid een stukje plasticfolie op de aanrecht uit en leg de peterseliebiter hierop. Rol het op tot een rolletje en laat de peterseliebiter in ongeveer 1 uur opstijven in de koelkast. Maak de regenboogpeen schoon en snij ze in stukjes. Kook de wortels in een pan met weinig water, snufje zout en wat suiker zachtjes gaar. Giet de regenboogpeen af en leg de groente in een schaal. Snij de peterseliebiter plakjes en leg deze op de worteltjes. De peterseliebiter die je eventueel overhoudt smaakt heerlijk op vers gebakken stokbrood. Tip: Lekker met een stukje vis en gebakken aardappelen.

### **Sla met paprika, gorgonzola en croutons**

bijgerecht voor 2 personen

*1 krop sla, 1 paprika, 100 gr gorgonzola, 3 eetl olijfolie, 1 eetl rode wijnazijn, mespuntje mosterd, zout, peper, 3 sneetjes brood, boter*  
Was en droog de sla en scheur in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de gorgonzola in blokjes. Roer in een kommetje een dressing van olie, azijn, mosterd, zout en peper. Doe de sla in een kom en verdeel er de paprika en gorgonzola over. Sprengel de dressing over de salade. Besmeer de sneetjes brood met boter en snijd ze in blokjes van 1 bij 1 cm. Bak de croutons in een koekenpan aan beide kanten krokant en lichtbruin. Garneer de salade met de warme croutons en serveer direct.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

