



't Leeuweriksveld

Zoveel moois

Mei is toch bij uitstek dé maand om van de natuur te genieten. Zoveel verschillende kleuren groen, op het land en aan de bomen, zoveel frisse bloemen, alle soorten vogelstemmen, jonge dieren, de eerste verse groente van de volle grond, overdag lekker warm, maar nog niet heet en zo kan ik maar doorgaan... Na de laatste vochtige dagen staan de gewassen er mooi bij. Dit jaar staan alle fijne groentes direct voor ons woonhuis (elke 8 jaar hebben we dit zo) en dat is nu éne grote moestuin met alles binnen handbereik.

De koe en de kalfjes genieten van het buitenzijn, de kalfjes zijn al goed aan het groeien en hebben mooie vacht. We hebben nu twee bijenkasten in het bijenhuis staan, dat is altijd nog even een spannend moment, of de koningin zich van de korf, waarin ze na het zwermen een paar dagen heeft gezeten met haar volk, zomaar laat overplaatsen naar de kast, maar dat is mooi gelukt. Misschien komt er deze week nog een volgende zwerm, dat is altijd afwachten.

Als mens kan ik altijd kiezen, hoe ik naar de dingen kijk. Ik had ook kunnen schrijven: het is nog steeds veel te droog, het onkruid is al weer veel te hard aan het groeien, de aspergeoogst valt best tegen door de koude nachten, van de natuur genieten, nou de wind is anders veel te guur... Nu vind ik het als redelijk maatschappijkritisch mens bij dat, wat er zo allemaal gebeurt onder mensen, al een stuk moeilijker, om de mooie kanten dáárvan te zien, en toch gebeurt er ook juist de laatste tijd zoveel! De belangstelling voor biologische voeding is echt overal ongelooflijk toegenomen. Ondanks alle economische onzekerheid loopt onze crowdfundingactie heel goed, we zijn alweer een stuk verder. We hebben veel nieuwe mensen leren kennen door deze actie, en ook andere initiatieven, zoals bv De Andere Krant, waarvan u nu het vrijheidsexemplaar kunt meenemen/bestellen.

We hebben ook veel hartverwarmende berichten van klanten gekregen, die juist in deze tijd, waar we ook een keer gemerkt hebben, dat niet meer alles vanzelfsprekend is, ons bedanken voor ons werk op het land, in de winkel en met de leveringen. En mensen, die spontaan bijspringen bij alle werkzaamheden, die gegroeid zijn.

Zoveel moois!

Kathinka.

Week 19, 6 mei 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Bosknoflook	”
Raapstelen	”
Andijvie	”
Rode biet	via Udea
Zoete Bataat	Bioromeo, Ens

Week 20 verwacht: Rode eikebladsla, spinazie, deel van de pakketten: asperges,...

In week 21 leveren we alle pakketten één dag eerder dan normaal ivm. Hemelvaartsdag.

Beste klanten,

Als u de keuze kunt maken tussen bestellen en zelf uw boodschappen bij ons in de winkel te doen, kom dan vooral in de winkel. Dat scheelt voor ons behoorlijk veel werk en in de winkel is het prima mogelijk om “corona-proof” de boodschappen te doen.

Voor wie het niet meer eens is met alle vergaande Corona-maatregelen: je kunt op de volgende site deelnemen aan een actie daartegen. <https://bondoverheidszaken.nl/Corona-openheid-en-aansprakelijkheid.html>

De crowdfundingactie voor de uitbreiding van 't Leeuweriksveld. 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.

We hebben bij de grotere neerzetpunten een aantal exemplaren van de vrijheidskrant neergelegd, neem er graag eentje mee. Heeft u de krant gemist en wilt u er nog een hebben, stuur ons even een bericht.

Rode bieten stampot

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 500 gr rode bieten, boter, melk, 1 kleine appel, 1 ui, olie, peper, zout, (vegetarische) gehaktballetjes

Was de bieten en kook ze ongeveer 40-60 minuten. Laat afkoelen en schil ze. Snijd de bieten in dobbelstenen. Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze gaar in ongeveer 20 minuten. Pel en snipper de ui. Fruit de ui in olie. Snijd de appel in stukjes. Bak de gehaktballetjes. Stamp de aardappels met boter en melk tot een stampot. Meng de bieten- en appelstukjes en gefruite ui erdoor en warm goed door. Maak op smaak met peper en zout. Serveer met de gehaktballetjes.

Kropsla met sinaasappel

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote kropsla, 1 handsinaasappel, 2 dadels, 65 gr magere kwark, ½ eetl. gehakte peterselie, zout en peper

Sla wassen, uitslaan en in grote stukken plukken.

Een halve sinaasappel uitpersen en het sap opvangen. De rest van de sinaasappel pellen en in partjes verdelen. De sinaasappelpartjes in kleine stukjes snijden. Dadels ontpitten en in stukjes snijden. In een kom een sausje roeren van het sinaasappelsap, de kwark en de peterselie. Saus op smaak brengen met zout en peper. Leg de sla in een slakom, verdeel de sinaasappel en dadels erover en schep de slasaus erdoor.

Bron: www.smulweb.nl

Gewokte andijvie met rijst

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr zilvervliesrijst, 1 eetl olijfolie, 1 kleine ui, ½ rode paprika, 1 klein teentje knoflook, 300 gr andijvie, ½ potje mais, 75 gr gezouten cashewnoten, 2 eetl ketjap manis

Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Pel en snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes. Pel het teentje knoflook. Was de andijvie en snijd deze fijn. Laat de mais uitlekken. In grote braadpan of wok olie verhitten. Ui fruiten, daarna paprika toevoegen en zachtjes bakken. Knoflook boven pan uitpersen. Andijvie toevoegen en al omscheppend nog drie minuten bakken. Mais en cashewnoten erdoor mengen. Op smaak brengen met ketjap. Serveren met de rijst.

Spaghetti met raapstelen

hoofdgerecht voor 2 personen

1 bosje raapstelen, 1 ui, 2 teentjes knoflook of 2 stengels bosknoflook, 2 tomaten, 150 gr spaghetti, 3 eetl. tomatenpuree, 2 eieren, een scheutje (zonnebloem)olie, peper en zout, bieslook en/of peterselie naar smaak

Kook de eieren in 10 minuten hard. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook of was de bosknoflook en snijd het fijn. Snijd de worteltjes van de raapstelen en was de raapstelen in ruim water. Snijd het in 3 cm brede stukken. Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui met (bos)knoflook in olie en voeg er dan de raapstelen en stukjes tomaat bij. Laat het mengsel 5 min. zachtjes stoven en voeg daarna de tomatenpuree erbij. Snijd de gekookte eieren in stukken en meng die door het raapstelenmengsel. Breng dit op smaak met peper en zout. Dien de spaghetti op met het raapstelenmengsel en strooi verse bieslook en/of peterselie erover.

Zoete bataat met vis en Aziatische kruiden

bijgerecht voor 2 personen

400 gr bataat, 2 uien, 200 gr koolvisfilet, ½ tot 1 tl komijnzaad, versgemalen korianderzaad, ½ tl kurkuma, zeezout naar smaak, milde olijfolie.

Bataat schoonboenen of schillen en in plakjes snijden. Uien schillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Komijn- en korianderzaad roosteren in een pan met dikke bodem tot ze lichtbruin kleuren en lekker gaan ruiken. Olie toevoegen. Uipartjes toevoegen en fruiten tot ze glazig zijn. Kurkuma toevoegen. Zoete bataat 5 minuten meebakken. Scheutje water toevoegen en de bataat in +/- 15 minuten gaarstoven. Vis in stukjes snijden en de laatste 5 minuten meestoven. Op smaak brengen met zout.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

