



Week 20, 15 mei 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Andijvie	„
Paksoy	„
Snijbiet óf spinazie	„
Rode biet	via BioNoord

Week 21 verwacht: Rucola, sla, stengelui, deel v/d pakketten: asperges, soepasperges...

Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl of: 06-19199934

Antroposofische bieb

Thema: de rozenkruisers

R. Steiner: Antroposofie en de wijsheid van de rozenkruisers

K. Heyer: De rozenkruisers in Europa

J.V. Andreae: De chymische bruiloft van Christian Rosenkreutz

Vacature Vrije Kinderopvang Emmen

Vrije Kinderopvang Emmen zoekt per 26 augustus een nieuwe, enthousiaste leidster voor een nieuw op te starten derde Vrije Peutergroep; de functie bestaat verder uit het op zich nemen van een aantal BSO-uren op de Vrije BSO. De pedagogisch medewerker dient in het bezit te zijn van een VVE-certificaat of bereid zijn dit op korte termijn te halen. Kennis van de antroposofie, met name de inzichten rondom kinderen van 0-7 jaar, is een pre.

Sluitingstermijn van de vacature is 20 mei. Kijk voor de volledige vacaturetekst op www.vrije-kinderopvangemmen.nl.

Natuurwezens-

hoe kunnen we hen nabijkomen?

Oefening en gesprek o.l.v. Inge Swen en Johan Vaatstra, 29 mei in Sleen. Opgave en informatie: Femmie Timmerman,

femmie.timmerman@casema.nl, 0624720208

Oogsten en eten

Er wordt al weer veel geoogst op de boerderij. Deze week hebben we weer heel wat andijvie, spinazie, snijbiet, radijzen, raapstelen, paksoy, sla en rucola van het land en uit de kas gehaald.

En natuurlijk zijn ook asperges gestoken.

Wat ben ik toch blij dat er nog geen plantenactivisten zijn, want wat mensen met de planten zo allemaal doen, eigenlijk best gek. Neem nu de aspergeplant: ze probeert elke keer een stengel uit de grond te steken, en hup, daar wordt die weer tot 30 cm diep in de grond afgesneden, en moet de plant weer opnieuw beginnen. En wat te denken van al die bladgewassen, die soms met wortel en al uit de grond getrokken worden, of met één snede van hun wortel afgeknipt worden. Maar aangezien ik niet bereid ben om op lichtvoeding over te stappen, zal ik als mens toch blijven ingrijpen in de natuur. Misschien toon ik mijn dankbaarheid aan alles op aarde wel op een heel goede manier, als ik mijn eten met veel plezier opeet en geniet van de rijkdom aan smaken.

Op 't Leeuweriksveld zijn we dol op aspergesoep. Ons favoriete recept:

*Ca 300g asperges (dunne, stukken, schillen)
100g roomboter, 4 eetl. bloem, 2-2,5l water,
bakje crème fraiche, zout, peper, nootmuskaat.*

Schil de asperges waar nodig en breek in kleine stukken. Kook de asperges en de schillen in 2-2,5l water met wat zout gaar. Verwijder dan de schillen uit het vocht. Smelt de boter in een andere pan, geef de bloem erbij en laat even borrelen. Geef nu stuk voor stuk koud water erbij onder voortdurend roeren, tot het een dunne massa wordt zonder klontjes. Giet het water van de asperges erbij en laat een keer koken. Meng de crème fraiche eronder en breng op smaak met zout peper en nootmuskaat. Geef ook de gekookte asperges erbij en eet smakelijk. Plantaardige variant van deze soep: neem ipv. roomboter een milde (olijf)olie. Neem ipv. crème fraiche sojaroom en een scheutje citroensap.

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Spinazie- of snijbietsofflé met ansjovis

bijgerecht voor 2 personen

400 gram spinazie of 400 gr snijbiet, 2 eetl boter, 1½ eetl paneermeel, 2 eieren, 2 ansjovisfilets, 1 eetl bloem, 75 ml volle melk, (versgeraspte) nootmuskaat, 50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Verder nog nodig: soufflévorm (inhoud 1 liter)

Was de spinazie/snijbiet en snijd het fijner. Kook de snijbiet/spinazie met water en wat zout tot het geslonken is en beetgaar. Laat de spinazie/snijbiet in een zeef goed uitlekken.

Splits de eieren. Snijd de ansjovisfilets in stukjes. Oven met bakplaat erin voorverwarmen op 200 °C. Soufflévorm met 1 eetl boter invetten. Wand en bodem met paneermeel bedekken. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout met mixer tot stijve pieken kloppen. In steelpan rest van boter en ansjovisfilets laten smelten. Bloem 1 min. meebakken. Melk in gedeelten erdoor roeren en verwarmen tot dikke, gladde saus ontstaat. Spinazie/snijbiet toevoegen en saus op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Van vuur dooiers een voor een door saus kloppen. Beetje eiwit door spinazie/snijbietmengsel roeren, rest van eiwitschuim luchtig erdoor spatelen. Mengsel in vorm schenken en kaas erover strooien. Soufflé in ca. 30 min. laten rijzen en gaar bakken. Oven tussentijds niet openen. Na 10 min. oventemperatuur verlagen naar 175 °C. Soufflé direct uit oven serveren. Lekker met versgebakken brood of stokbrood.

Bron: www.ah.nl/allerhande

Gestoofde paksoi met tomaat

bijgerecht voor 2 personen

1 struik paksoi, 1 tomaat, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 eetl tomatenpuree, 1 eetl olijfolie, 1 eetl sojasaus, peper, mespunt cayennepeper
Snipper de ui. Snijd de paksoi in dunne reepjes en de tomaat in kleine stukjes.

Pers de knoflook uit. Verwarm de olijfolie en fruit de ui en knoflook hierin. Voeg de paksoi, tomaat, peper en cayennepeper en een paar lepels water toe. Leg de deksel op de pan en laat de groenten 5-8 minuten stoven. Voeg de tomatenpuree toe, breng op smaak met sojasaus en roer goed door. Lekker met rijst en gebakken tofoe.

Andijvie met ansjovis, balsamico-azijn en tomaat

bijgerecht voor 2 personen

250 gr andijvie, 1 teentje knoflook, 3 ansjovisjes, tijm en verse basilicum naar smaak, zwarte peper, 1 eetl balsamico-azijn, 100 ml olijfolie, 1 kleine tomaat

Was de andijvie en snijd deze fijn. Verwarm de grill in van de oven voor op 200°C. Wrijf de ansjovisjes en de knoflook fijn in een vijzel. Voeg de kruiden toe en de balsamico en de olijfolie. Stamp en roer tot je een mooie saus hebt. Snijd de tomaat in stukjes. Schik de andijvie en de stukjes tomaat in een ovenschaal en verdeel de saus overal over de groenten. Zet de schaal onder de grill in de oven en laat zo 5 minuten grillen. Schep dan alles voorzichtig om en om en laat nog eens 5 minuten grillen. Dan meteen opdienen. Lekker met rozemarijn aardappeltjes uit de oven.

Gordon Ramsay: bietensalade met geitenkaas en appel

Bijgerecht voor 2 personen

300 gr rode bieten, 1 kleine appel (bijv. Braeburn), citroensap, 25 gr hazelnoten, 50 gr geitenkaas

Vinaigrette: 1 eetl balsamicoazijn, 1½ eetl hazelnoten- of walnotenolie, 1½ eetl extra vergine olijfolie

Was de bietjes, kook ze gaar, laat ze afkoelen en haal de schil eraf. Snijd de bietjes in vieren of in achten.

Klop voor de vinaigrette de balsamicoazijn en beide oliesoorten door elkaar in een kom; voeg zout en peper naar smaak toe.

Snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd de partjes in plakjes en besprenkel ze met wat citroensap om verkleuring te voorkomen.

Rooster de hazelnoten en hak ze grof.

Schep de bietjes, appelschijfjes en hazelnoten door elkaar en verdeel ze over vier borden.

Verkruimel de geitenkaas over de salade met en sprenkel de vinaigrette erover. Serveer de salade meteen.

Bron: www.okokorecepten.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

