



## Week 21, 19 mei 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Spinazie	„
Raapstelen óf andijvie/4-pers: asperges	„
Chinese kool	„
Komkommer	via Udea

**Week 22 verwacht:** Rode eikebladsla, tomaten, rucola, deel van de pakketten: asperges,...

### Deze week (21) leveren we alle pakketten één dag eerder dan normaal ivm. Hemelvaartsdag.

#### Gratis af te geven:

**Ca 100 weckflessen van 1,5 liter. Geef het aan ons door als je interesse hebt. Minder dan 100 is ook goed.**

#### Beste klanten,

**Als u de keuze kunt maken tussen bestellen in de webwinkel of 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 “coronaproef” de boodschappen te doen.**

#### Crowdfundingsactie voor de uitbreiding van 't Leeuweriksveld.

Voor de aankoop eind juni zijn we al vergevorderd met de financiering. We hebben nu voldoende geld om de aankoop definitief te kunnen doen! Toch kan Stichting Mensen voor de Aarde prima nog wat meer leningen gebruiken om een kortlopende lening om te zetten in wat langer lopende lening(en). Giften: via de bd vereniging 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.

### Iedereen een onderzoek(st)er

Als je 30 jaar in de landbouw werkzaam bent, zou je soms kunnen denken, dat je zo langzaam weet, hoe alles in elkaar zit. Voor een bepaald stukje is dat zeker ook zo, maar elk jaar brengt weer zijn heel eigen specifieke uitgave van de seizoenen met zich mee en dan kom je weer van alles tegen, wat je nog nooit meegemaakt hebt. Lastig zou je kunnen zeggen, en dat zou wel eens de grondslag kunnen zijn, waardoor delen van de landbouw steeds verder een volledig gestuurd proces zijn geworden met uitgekende techniek, planten-en diervoeding, die het hele jaar door gelijk is, stallen en kassen die hun eigen gesloten lucht- en lichtstelsel hebben, dan kun je de grillen van de natuur best een goed stuk uitsluiten. Dan weet ik toch weer waarom ik voor biologisch dynamische landbouw kies, want het is niet alleen mooi, om nooit uitgeleerd te zijn, maar ik denk, dat je daardoor ook veel levendigere voeding krijgt.

Een diepere laag van onze idealen: de bd-landbouw en onze sociale idealen, waar wij vooral met het stuk: grond is geen koopwaar bezig zijn, houd in, dat je altijd onderzoekend blijft kijken, zowel op het praktische werk, als ook op je eigen denken. Altijd nieuwsgierig blijven. Het werk met de preparaten in de landbouw is hier een mooi voorbeeld van.

Op het sociale vlak wordt ons onderzoeksgeest ook steeds weer uitgedaagd, en hebben we zoveel mooie ervaringen mogen meemaken. In ons nieuwe project zitten we al weer bijna een half jaar lang in een boeiend proces, de crowdfunding, die weer heel anders loopt, dan onze eerdere crowdfundingen, maar wel heel voorspoedig is, en het vinden van nieuwe bewoners voor Zandzoom 70, dat ons heel vindingrijk maakt in het onderzoeken van een groepsvormingsproces in coronatijd.

We zijn begonnen met elkaar vragen te stellen over onszelf en wat we zoeken in dit project, iedereen is toen bezig gegaan met antwoorden, en om een stap concreter te worden, kwam nu de vraag aan iedereen, om zich voor te stellen, hoe het hier in juni 2021 uit ziet. Daar kan de onderzoek(st)er in ons weer grondig aan de slag en het houdt het denken in beweging.

Waarbij het spreekwoord: “angst is een slechte raadgever” ook klopt voor het onderzoek, want angst dooft de openheid en nieuwsgierigheid. K.

### **Kropsla-kruidensalade**

bijgerecht voor 2 personen

*½ rode ui, ½ komkommer, 6 gr bieslook, 10 gr platte peterselie, 50 gr zachte geitenkaas*  
*Dressing: ½ theel mosterd, 1 theel honing, 1 eetl wittewijnazijn, 2 eetl olijfolie extra vierge, ½ eetl verse tijm (alleen de blaadjes), peper en zout naar smaak*

Haal de bladeren van de kropsla. Was en droog ze en scheur de grote bladeren kleiner. Pel de ui en snijd deze in halve ringen. Was de komkommer en snijd deze in plakjes. Snijd de bieslook fijn. Snijd de platte peterselie grof. Doe de sla met de ui, komkommer, bieslook en peterselie in een schaal. Klop de ingrediënten voor de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Verkruiemel de geitenkaas over de salade. Schenk de dressing erover. Schep de salade om en serveer direct. Tip: gebruik overgebleven bieslook en tijm voor een sandwich met oude kaas, tomaat, plakjes gekookt ei, mayonaise, bieslook en tijm.

Bron: [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

### **Spinazie met room en eieren**

bijgerecht voor 2 personen

*600 gr verse spinazie, 1 dl room, nootmuskaat, zout, peper, 2 eieren*

Kook de eieren hard en hak ze in stukjes. Was de spinazie herhaaldelijk en haal alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn weg. Hak de spinazie fijn. Breng de spinazie met aanhangend water en wat zout aan de kook. Kook 5 minuten zodat de spinazie wat slinkt. Giet het overtollige vocht af. Roer de room door de spinazie en warm het geheel nog 1 minuut door. (niet meer laten koken!). Breng de spinazie op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Garneer de spinazie met de eistukjes.

### **Chinese kool met kerrie en gehakt**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr Chinese kool, 250 gr (vegetarisch) gehakt, 1 kleine ui, 1 eetlepel kerrie, zout, peper, eventueel: maïzena en melk*

Was de kool, laat uitlekken en snijd de kool in reepjes. Pel en snipper de ui. Bak de ui en het (vegetarisch) gehakt in een hoge braadpan. Voeg na enkele minuten de kool toe met de kerrie, peper en zout en laat het nog 10 minuten stoven met de deksel op de pan. Bind, als het nodig is, het eventuele kookvocht met een beetje maïzena en wat melk. Lekker met rijst of gebakken aardappelen.

### **Tortilla's met romige raapstelen of andijvie**

bijgerecht voor 2 personen

*1 bos raapstelen of ½ krop andijvie, 25 gr boter, 25 gr bloem, 2 dl melk, 100 gr geraspte oude kaas, zout, peper, nootmuskaat, 2 wraptortilla's, 1 eetl sesamzaad, boter om in te vetten*

De worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen/andijvie wassen en kleiner snijden. Oven verwarmen op 225 graden.

Raapstelen/andijvie kort koken in weinig water (ca 2 à 3 minuten). Raapstelen/andijvie uit laten lekken in een vergiet en het vocht er een beetje uit te duwen.

Kaassaus maken: Smelt de boter, voeg de bloem toe, roer het tot een glad mengsel en laat het even doorwarmen. Breng de melk aan de kook en giet dit in één keer bij het botermengsel. Laat het geheel al roerend aan de kook komen. Als laatste 75 gr geraspte kaas toevoegen en op smaak maken met peper, zout en nootmuskaat. Kaassaus door de raapstelen/andijvie mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's vullen met de raapstelen/andijvie. Oprollen en in ingevette ovenschaal leggen. Rest van de kaas en de sesamzaad erover strooien. In ca 12 minuten goudbruin bakken in de oven.

### **Salade van radijs en sla**

bijgerecht voor 2 personen

*1 bosje radijs, ½ krop sla, 1 theel suiker, zout, 1 bosuitje, 1 eetl sinaasappelsap of ½ eetl citroensap, 2 eetl olie, ½ theel mosterd, peper, ½ eetl fijngeknipte citroenmelisse*

Maak de radijs schoon, snijd ze in plakjes en bestrooi ze met zout en suiker. Laat de plakjes radijs circa 20 minuten, afgedekt, marinieren. Schep tussentijds eenmaal om. Was ondertussen de sla en droog de sla. Leg de sla in een schaal. Was de bosui en snijd deze in ringen. Laat de radijs uitlekken in een zeef, bewaar 3 eetlepels van het vocht en klop hiervan met het sinaasappel- of citroensap, olie, mosterd en peper een dressing. Meng de radijs met de lente-ui en doe dit in de schaal. Schenk de dressing over de salade en garneer met de citroenmelisse.

### **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)

