



't Leeuweriksveld

Vogelweekend

Afgelopen weekend heb ik een paar inspirerende dagen mee kunnen maken op Hof Michael in Endeholz (D). Een grote boerderij met 140 ha land, waarvan de ene helft akkerbouw met graan, grasklaver, aardappels en huttentut, de andere helft grasland met een mooie kudde zoogkoeien, en dan nog eens 160 ha bos. Endeholz ligt ten noordoosten van Hannover en was vroeger een uithoek van Westduitsland aan de DDR grens. Dat kun je nog steeds merken, het is een wijds en dunbevolkt gebied. Met een zekere eenzaamheid, maar daardoor een geweldige rust en een paradijs voor vogels. Zo was dit weekend ook een bijeenkomst met een groep vogelliefhebbers. Voor mij was het in zekere zin ook een reünie met mensen uit mijn opleidingstijd, en zo heb ik dubbel genoten: van de mensen en van de vogels. Het mooie aan deze groep was, dat we naast het opsporen van zeldzame vogels ook intens konden genieten van de heel gewone en veelvoorkomende vliegers. Probeer bv. eens de zang van een vink zo goed mogelijk na te doen! We maakten wandelingen door de verschillende landschappen: weilanden met hagen, bos, heide en akkers, en dan ook op verschillende tijdstippen op de dag. En zelfs in de nacht bleek er nog leven te zijn op de heide. Het was bijna donker en zo langzaam stopten alle vogels met zingen en toen begon de nachtzwaluw. Ik zou zeggen het geluid van zo'n oude faxapparaat, maar dan met een grote resonantie, en maar doorgaan. Er was een heel speciale sfeer, en toen zeilde er ook nog net zichtbaar een houtsnip over onze hoofden heen. Overdag was de heide één en al jubelgezing van leeuweriken, grote lijster en boompieper, en dan dit in de nacht!

Ik ben blij dat ik dat mee kon maken, want thuis was er ook genoeg te doen, asperges, hooi maken, onkruid wieden, beregenen. Maar de vogelwereld heeft hier ook niet stilgestaan en werd ik bij thuiskomst ontvangen van een loopeend met een hele zwerm kuisens eromheen.

Kathinka.

Week 22, 31 mei 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsbergsla, peterselie, bospeen, raapstelen, rettich, koolrabi, asperges: 't Leeuweriksveld
Deze week krijgen de 1-persoons, de 2-persoons van de donderdagrit, de 4-persoons en de combi's asperges. De 2-persoons van de woensdagrit krijgen soepasperges.

Week 23 verwacht: Kropsla, broccoli/bloemkool, bospeen, koolrabi, raapstelen, asperges, ...

Koopman en dominee:

Op zondag 25 juni 11 uur is 't Leeuweriksveld uitgenodigd om deel te zijn van een bijzondere kerkdienst in de Grote kerk in Emmen. Het heet "koopman en dominee". Binnen de dienst is er ruimte voor de "koopman". Elk kwartaal nodigt dominee Menso Rappoldt een ondernemer uit om met zijn persoonlijk verhaal deel te nemen in de dienst. Op 25 juni zijn wij dat. Met een aantal liederen van ons koor zorgen we ook voor de muzikale omlijsting. U bent van harte welkom.

laatste zaterdag v/d maand: Kiezelparaat

zaterdag 24 juni om 7 u. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, graag even aanmelden. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

Agenda OKeE

7 juni: Eten wat de pot schaft € 10,-

Voor informatie, aanmelden en doorgeven van dieetwensen 06-19199934 of

info@oogstenkokeneten.nl Alberta Rollema

Zondag 2 juli is er:

MantraDans - Zingen & Dansen (met Dansen van Universele Vrede)

Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

Inloop om 13.30 (Koffie en thee) €17,50 per keer

Info en aanmelding - Eleonora Helderman

06-18887523 of etmhelderman@gmail.com

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Raapjes

zijn vitaminerijk en caloriearm. Vóór de komst van de aardappel was raap een belangrijk voedingsmiddel en vormde de basis van vele menu's. Rauw hebben ze een frisse smaak en zijn ze zeer geschikt om te verwerken in salades. U hoeft ze niet te schillen. Snijd het onderkantje en eventueel bovenkantje eraf, snijd de knolletjes in plakjes en kook de groente in een laagje water. Alle recepten met koolrabi en met koolraap kunt u ook met raapjes bereiden. Ook lekker: geraspt & rauw op een boterham met (oude) kaas en een likje mosterd.

Gebakken raapjes met kruiden

bijgerecht voor 2 personen
600 gr raapjes, 25 gr boter, ½ eetl gehakte verse peterselie, ½ eetl gehakte verse bieslook, ½ eetl gehakte verse dragon, 1 teentje knoflook, zout en peper
Schil de raapjes en snijd ze in reepjes of blokjes van 1 cm. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Blancheer de raapjes in kokend water met zout ongeveer 4-5 minuten tot ze net niet gaar zijn. Giet af. Verwarm de boter in een bakpan met een dikke bodem en bak de raapjes op hoog vuur, blijf roeren. Wanneer ze bruin en zacht zijn, knoflook toevoegen en kort meebakken. Kruiden toevoegen en op smaak maken met zout en peper.

Bron: www.riverford.co.uk/recipes/

Worteltjes met koolvis uit de oven

hoofdgerecht voor 2 personen
200 gr koolvisfilet (diepvries), 500-600 gr worteltjes, 500 gr vastkokende aardappels, ½ eetl komijn (djinten), 1 sneetje oud witbrood, 1 teentje knoflook, 3 eetl olijfolie
Schil de aardappels. Verkruiemel het witbrood. Hak de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Meng het broodkruim met de knoflook en 1½ eetlepel olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel dit mengsel over de vis en schuif de schaal in het midden van de oven. Laat de vis in 30-35 minuten goudbruin en gaar worden. Schil intussen de wortels. Breng in een hapjespan 50 ml water met 1½ eetlepel olijfolie, de komijn en zout naar smaak aan de kook. Voeg de wortels toe en stooft ze afgedekt in 10-15 minuten beetgaar. Kook intussen ook de aardappels in ruim kokend water met wat zout in 15 minuten beetgaar. Serveer de koolvis met de komijnworteltjes en de gekookte aardappels.

Tip: Vervang de koolvis eventueel door verse tilapia- of kabeljauwfilet. Gebakken aardappels smaken ook goed bij dit gerecht.

Salade met mosterddressing

bijgerecht voor 2 personen
½ krop sla, 1 eetl olijfolie, 3 sneden (wit)brood, een stuk Parmezaanse kaas van 50 gr.
Dressing: 2 eetl olijfolie, ½ eetl Franse of Engelse mosterd, ½ eetl honing, 1 theel citroensap
Verwijder de korstjes van het brood en snijd ze in kleine blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de broodblokjes al roerend bruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Schaaf of snijd de kaas in lange dunne reepjes. Was de sla en scheur de sla klein. Meng de ingrediënten voor de dressing. Meng de sla in een kom met de dressing en schep het geheel goed door elkaar. Meng de broodblokjes en kaas door de salade en serveer direct.

Pasta met bloemkool

hoofdgerecht voor 2 personen
175 gr macaroni grande of andere pasta, 300 gr bloemkoolrosjes, 1 eetl olijfolie, 1 teentje knoflook, 75 ml crème fraîche, ½ eetl fijngesneden basilicum, 50 gr geraspte oude kaas
Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout beetgaar. Kook de bloemkoolrosjes in weinig water met zout 3-4 minuten. Giet de bloemkool af en laat de groenten goed uitlekken. Pers het teentje knoflook. Verhit in een wok de olijfolie. Bak de bloemkoolrosjes al omscheppend in 3-4 minuten knapperig gaar. Voeg de knoflook met de crème fraîche en de basilicum toe en zout en peper naar smaak. Schep de pasta met de helft van de kaas door de bloemkool en verwarm nog 1 minuut. Schep de pasta in 2 kommen of diepe borden en bestrooi met de rest van de kaas.

NB: dit recept kan ook goed met broccoli.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779
info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl
Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65
tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

