



Alle kleine beestjes...

75% minder insecten, dat klinkt al behoorlijk ernstig. Als ik met de auto rij dan is dat wel duidelijk te merken, zo af en toe spat er nog een insect op de voorruit. Op ons erf is toch het insectenhotel goed bevolkt, er zijn ook vlinders, hoewel ik ook de indruk heb, dat het minder zijn. In onze composthoop zijn sinds een aantal jaren neushoornkevers. Dat zijn echt indrukwekkende beesten, die het in onze compost blijkbaar naar de zin hebben. Ook de vijver trekt verschillende insecten aan. Maar sinds drie jaar hebben we voor het eerst echt tijden met een overvloed aan kleine plaagbeesten gehad. Drie jaar geleden was het de koolmot, waarvan de larve in het vroege voorjaar bijna alle koolplanten aantastte, vorig jaar waren er zoveel Coloradokevers op de aardappels, dat dit echt de oogst negatief heeft beïnvloed. Dit jaar is het de zwarte bladluis. Ze zit op de spinazie, de tuinbonen, op allerlei kruiden. Soms krijg ik het idee, dat zulke insecten dan in één keer proberen het tekort aan insecten op te vullen. Dat maakt alleen de landbouw er niet makkelijker van. Daarbij is het nu het tweede jaar achter elkaar ongewoon droog. Als boer levert dat allemaal een hoop meer werk op en ook een stuk onzekerheid. En veel beslissingen nemen. Kan het nog even zonder berekening? Wat doe je met een teelt, die kwalitatief minder is: alles weggooien, of toch met veel poets- en spoelwerk leveren? Allebei heeft zijn voor- en tegenargumenten. We hebben even wat informatie opgezocht over insecten in groentes. Één ding staat sowieso vast: we eten elke dag hoe dan ook kleine beestjes, die zitten namelijk overal. In ons land eet iedereen ongeveer 500g insecten per jaar met de voeding mee. En dat is niet schadelijk voor de gezondheid. Er zijn zelfs richtlijnen, hoeveel insecten in bv groentes mogen inzitten. In een portie diepvriesbroccoli mogen dat max 60 luizen zijn.

Dus niet alleen wij hebben ermee te maken. En we willen ook liever geen enorme hoeveelheden van één soort. Daarvoor hebben we een divers landschap nodig. Zo eten de lieveheersbeestjes-larven graag luizen, maar dan moet het lieveheersbeestje ook goed kunnen leven en zich kunnen voortplanten.

Kathinka.

Week 22, 28 mei 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop- of rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Paars mosterdblاد	„
Asperges óf rode paprika	„ /Wouters, Ens
Witlof	Krops, Schokland
Waspeen	Bioromeo, Ens

Week 23 verwacht: Ijsbergsla, koolrabi, rucola, ...

Gezocht: wieders en plukkers

Vanaf nu is er veel wiewerk en plukwerk, waarbij we nog wel wat helpers kunnen gebruiken. Heb je interesse, neem dan contact op met Wouter.

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@oogstencokeneten.nl of: 06-19199934

Antroposofische bieb

Thema: Het mysterie van Michaël

R. Steiner: antroposofische motieven

E. Bock: het tijdperk van Michaël; de mens op de drempel naar een nieuwe tijd

N. Stein van Baditz e. a.: Aus Michaels Wirken

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Worteltjes met mosterdsaus

bijgerecht voor 2 personen

400 gr wortels, verse peterselie, 3 dl. volle melk, 20 gr bloem, 15 gr boter, mosterd naar smaak, zeezout naar smaak

Peterselie fijn hakken. Worteltjes los snijden, wassen en in een bodempje water in ong. 10 min. gaar koken. Boter smelten in een pan met dikke bodem. Bloem toevoegen en al roerende 2 min. laten garen op een zacht vuur. Melk toevoegen aan het meelbotermengsel en roeren totdat de saus glad is. Zout, mosterd en peterselie toevoegen. Serveer de worteltjes met mosterdsaus. Lekker met rijst of een ander graan, gebakken tofu of tempoh en eventueel een groene salade.

Gevulde vegetarische paprika

bijgerecht voor 2 personen

2 (rode) paprika's, 1 blikje mais, 4 bosuitjes (evt. prei), 2 eetl tomatenketchup, geraspte kaas, zwarte peper, zout, boter

Snijd de bosuitjes of prei fijn. Verwarm de oven voor op 225°C. Breng water aan de kook. Paprika's halveren en zaad verwijderen, paprika's bestrooien met peper en zout. De paprika's in het kokende water doen en even laten koken (5 min). Intussen in een ander pannetje boter smelten en hierin het blikje mais, de bosuitjes/prei en 2 eetl tomatenketchup laten smoren (eigenlijk alleen maar even goed verwarmen). De paprika's uit het water halen en vullen met het maismengsel. Geraspte kaas erover strooien en nog even in de oven; de kaas goed laten smelten.

Sla met sinaasappel en walnoten

bijgerecht voor 2 personen

1 krop sla, 1 sinaasappel, ½ rode ui, 150 gr walnoten

Dressing: 2 eetl sinaasappelsap, 2 eetl (walnoten)olie, ¼ theel zout, snuffje cayennepeper

Was de sla en snijd het kleiner. Schil de sinaasappel en verdeel deze in partjes. Pel de ui en snijd deze in dunne ringetjes. Hak de walnoten fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing. Doe de sla met de sinaasappel, de ui en de walnoten in een grote kom. Giet er de dressing over. Meng nog eens voorzichtig door elkaar en serveer direct.

Stamppot paars mosterdblاد

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, 1 bos paars mosterdblاد, 1 ui, 1 teen knoflook, eventueel 2 tomaten, klontje boter, kopje melk, scheutje olijfolie, 3 eetl.

pijnboompitten of gehakte noten, peper en zout, een kopje Parmezaanse kaas

Schil de aardappelen en kook ze gaar in circa 20 minuten. Was het paars mosterdblاد, verwijder de wortels en snijd het in stukken van ongeveer 3 cm. Rooster de pijnboompitten of noten. Snijd de ui in ringen en fruit ze samen met de uitgeperste knoflook in olie. Snijd de tomaten in kleine stukjes, voeg ze toe aan ui en knoflook en laat het geheel doorwarmen. Giet de aardappels af en maak er met boter en melk puree van. Schep alle ingrediënten behalve de Parmezaanse kaas door elkaar. Maak op smaak met peper en zout. Bestrooi met de kaas. Lekker met een gebakken kaasplak of braad- of rookworst.

Witlof met champignons uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

400 gr witlof, 1 ui, 1 teen knoflook, 2 theel. tijm, 150 gr kastanjechampignons, 2 eieren, ¼ dl melk, 50 gr geraspte kaas, zwarte peper

Witlof wassen, kontje eraf snijden en in water met wat zout ca. 5 min. koken. Uit laten lekken. Ui pellen en snipperen. Knoflook uitpersen. Ui en knoflook fruiten in boter. Kastanjechampignons schoonvegen, in plakjes snijden en meefruiten. Tijm erover strooien. Oven voorverwarmen op 200°C. Eieren loskloppen, kaas en melk toevoegen en op smaak brengen met peper. Lofstronkjes in de lengte doormidden snijden en in ovenschaal leggen. Champignonmengsel erover verdelen, eikaasmengsel erover gieten en 25 min. in de oven bakken. Lekker met rijst en salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

