



Week 22, 27 mei 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Bosje rucola	„
Spinazie	„
Koolrabi óf asperges	„
Rode biet	via Udea
Courgette	via BioNoord

Week 23 verwacht: Sla, tomaten, deel van de pakketten: asperges, koolrabi,...

Gratis af te geven:

Ca 80 weckflessen van 1 liter. Geef het aan ons door als je interesse hebt. Minder dan 80 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 “corona-proof” 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.

Dieren

Ook al ligt in ons bedrijf de nadruk op het verzorgen van bodem en planten, hebben we toch heel wat verschillende soorten dieren op het terrein, en daar valt ook altijd wat te beleven.

Toen de grote koe en de drie kalveren naar buiten gingen, hebben we binnen de weide nog een extra stuk omheind voor de kleintjes, zodat ze rustig konden wennen. Vorige week hebben we ze dan alle vier bij elkaar gedaan, en dat ging heel goed, de koe is nu een beetje een soort moederkoe met drie kalveren, eendrachtig vormen ze een kleine kudde.

De loopeend heeft twee kuikens uitgebroed en tot nu toe maken ze het goed. Eigenlijk het enige waar het in zo'n kuikenleven om gaat is eten en nog eens eten, in begin zijn het toch hele tere wezentjes, maar zo gauw ze een beetje groeien, dan gaat het de goede kant op.

Bij hun vliegende soortgenoten, de zwaluwen, lijkt dat dan allemaal veel meer vanzelf te gaan, uit een aantal nesten in de schuur zie je al weer de kleine koppies, en je moet niet denken, dat het de bedoeling is, om erna te kijken, je mag wel naar hartelust werken in de schuur, maar kijk je naar een nest, dan scheren de ouders vlak over je hoofd, of je nu een mens of een kat bent.

Verder waren we natuurlijk erg blij met de regen in het weekend, er moest nog wel wat meer water erbij door de beregening, want de grasklaver aan de Wilhelmsweg kreeg al hele kale plekken. Maar nu hebben we een flinke lap gras gemaaid, om dat dan voor de koeien weer als wintervoer op te slaan. Zo houden we onze bedrijfskringloop mooi in stand.

En als toefje op de taart hadden we afgelopen week ook nog een zeldzame gast in de buurt: de burens waren hun grasland aan het omfrezen, en dat trok verschillende vogels aan: kraaien, meeuwen en ooievaars. Niet zomaar ooievaars: drie gewone en één zwarte, die met z'n allen de wormen uit de grond trokken. Mooi om te zien, hoe zo'n dier qua kleur heel anders is, maar in gestalte en gedrag gewoon ooievaar.

Kathinka.

Sla met bos- of stengelui en geitenkaas

bijgerecht voor 2-4 personen

1 krop sla, 1 appel, 1 bos- of stengeluitje, 1 ei, 1 heel zacht geitenkaasje, 50 gr pijnboompitten
Vinaigrette: 5 eetl balsamicoazijn, zout, peper, nootmuskaat, rozemarijn, 125 ml olijfolie, 1 teentje knoflook, fijngeknpte tuinkruiden (bv. peterselie, dille en bieslook),

Kook het ei en laat afkoelen. Sla wassen, drogen, in stukken snijden en in een kom doen. Snijd de appel in stukjes. Snijd de bos- of stengelui fijn. Pel het ei en snijd het in stukjes. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Meng de appel en het geitenkaasje door de sla.

Vinaigrette maken: Pel de knoflook en snijd deze fijn. Meng de azijn met de specerijen, al roerend de olie toevoegen, daarna de overige ingrediënten. Proeven en door de sla mengen. Tenslotte de pijnboompitten erover strooien.

Roergebakken rode bieten met appel

bijgerecht voor 2 personen

500 gr rode bieten, 1 harde appel, klontje boter of margarine, 1 theel honing, 1 eetl citroensap, ½ theel geraspte mierikswortel (vers of uit potje) zout, peper, fijngeknpte bieslook

Spoel de bieten af en laat ze in ruim water koken tot het vel los laat (circa 1 uur). Stroop het vel van de bieten en snijd ze in blokjes. Verwijder van de appel het klokhuis en snijd de appel in parten. Verhit een wok of wijde braadpan, voeg de boter of margarine toe en voeg de bietjes en appel toe. Roerbak 4-5 min op hoog vuur. Voeg de honing toe en laat deze karamelliseren. Voeg het citroensap, de mierikswortel, zout en peper toe, schep om en laat alles goed warm worden. Bestrooi voor het serveren met bieslook.

Romige courgettesoep met dille

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

1 eetl olijfolie, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 600 gr courgette, 600 ml groente- of kippenbouillon, ¾ eetl fijngesneden verse dille, 75 ml slagroom of soja cuisine, zout en versgemalen peper, ½ tot 1 theel citroensap naar smaak

Pel en snipper de ui en knoflook. Was de courgette, snijd de kapjes eraf en snijd de courgettes in plakjes of stukjes. Verhit de olie in een soeppan en smoor hierin de ui en de knoflook 3 min. Voeg de courgette en de bouillon toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep 10 min zachtjes koken tot de courgette gaar is. Roer de dille erdoor en pureer de soep glad. Voeg de slagroom of soja cuisine en zout en peper naar smaak toe en roer

alles goed door. Breng de soep op smaak met citroensap. Dien op gegarneerd met dille. Lekker met kaas-uien stokbrood.

Linzen met spinazie

NB: dit recept kan ook met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

125 gr gedroogde linzen, 500 gr spinazie, 1 klein uitje, 1 eetl. olijfolie, 1 teentje knoflook, ½ theel. gemalen koriander, ½ theel. gemalen komijn, 15 gr boter, 75-100 gr fetakaas

Spoel de linzen af in een zeef. Breng in een pan 375 ml water met zout aan de kook en kook de linzen in ca. 30 minuten zachtjes gaar. Was de spinazie grondig in ruim water. Laat de spinazie in een vergiet goed uitlekken. Snijd de spinazie eventueel kleiner. Pel en snipper de ui. Snijd de feta in blokjes. Verhit de olie in een wok en bak de ui even. Voeg de spinazie toe en laat de spinazie al omscheppend slinken en het vocht verdampen. Pel de knoflook en pers deze uit en voeg toe aan de spinazie. Laat de linzen in een zeef uitlekken en schep ze met de feta door de spinazie. Roer de koriander en de komijn erdoor en voeg zout en peper toe. Schep de boter erop en laat de boter smelten. Lekker met rijst.

Bron: www.okokorecepten.nl

Koolrabi met champignons uit de oven

Bijgerecht voor 2 personen

350 gr koolrabi, zout, peper, 125 gr champignons, 1 klein sjalotje, 15 gr boter, 1 eetl gehakte peterselie, 50 gr geraspte belegen Goudse kaas, 75 ml slagroom, 1 ei

Koolrabi schillen en in blokjes snijden. Koolrabi opzetten met water en zout en in 10-15 minuten gaar koken. Goed laten uitlekken. Sjalotje pellen en snipperen. Champignons schoonmaken en in plakjes snijden. Helft van de boter smelten en de sjalotjes en de champignons hierin goudbruin bakken. Kruiden met zout en peper. Oven voorverwarmen op 200°C. Vuurvaste schaal invetten met boter. Koolrabi voorzichtig mengen met de champignons en met de helft van de geraspte kaas en in de ovenschaal doen. Rest van de kaas vermengen met de peterselie en over de koolrabi verdelen. Het ei loskloppen met de room en over de koolrabi gieten. Rest van de boter in vlokjes erover verdelen. In het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin bakken.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

