



Week 23, 5 juni 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Wilde spinazie	„
Koolrabi	„
Andijvie	„
Soepasperges	„
Tomaten	Wouters, Ens

Alle kleine beestjes... vervolg

Ook andere boeren hadden te maken met de luizenplaag. Nu lijkt het een klein beetje beter te worden, want het lieveheersbeestje heeft warmte nodig om zich te kunnen vermeerderen. Maar we zijn er nog niet.

Een andere oorzaak van de plaag is dat de gangbare boeren geen neonicotinoïden meer mogen gebruiken in de suikerbieten. Daar zien nu de luizen hun kans schoon. Er komen al geluiden dat dat toch ook wel onzin is, want de suikerbieten gaan niet bloeien, dus is er geen gevaar voor bijen en hommels. Maar zo eenvoudig is het niet. Het middel is zeer moeilijk afbreekbaar en blijft nog lang in bodem en water zitten, zodat volgende gewassen ook weer giftig kunnen worden. Bladeren scheiden soms vocht af, wat dan ook weer door insecten opgenomen wordt.

De natuur is toch een ingenieus samenspel van heel veel factoren en volgens mij hebben wij mensen nog lang niet door hoe het precies in elkaar zit. Er is een soort drang om de natuur te beheersen, de dingen naar je hand te zetten, maar zolang je eigenlijk de hele zaak nog niet doorziet, werkt het niet. Bij DDT dachten we ook dat het heel geweldig was...

Misschien is samenwerking toch een beter idee. En daar kunnen we nog heel veel leren. Wat meer lange termijn denken, een stukje consuminderen. Als boer goed kijken, wat op jouw plek nodig is zonder al te veel input van buiten, als consument zich inleven wat de regio te bieden heeft.

Op dit moment hopen we vooral op water, want ook de elementen kunnen wel wat meer evenwicht gebruiken!

Kathinka.

Week 24 verwacht: Kropsla, raapstelen, peultjes?, deel v/d pakketten asperges, ...

Gezocht: widders 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@oogstenkokeneten.nl of: 06-19199934

Antroposofische bieb

Thema: Door het jaar heen

R. Steiner: antroposofische weekspreuken; meditaties voor de weken van het jaar.

S.O. Prokoffief: de kringloop van het jaar en de zeven kunsten.

S. Lubienski: Het twaalfvoudige pinkstermysterie; meditaties over geometrische figuren.

Tomatensalade met rozemarijn en basilicum

bijgerecht voor 2 personen

400 gr tomaten, ¼ rode ui

Dressing: ½ eetl verse rozemarijn, ½ eetl verse basilicum, 1 teentje knoflook, 1 theel frambozen- of balsamicoazijn, 1 eetl olie, peper en zout naar smaak

Was de tomaten en snijd ze in partjes. Snijd de ui fijn. Snijd de rozemarijn, basilicum en knoflook fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing. Leg de tomaten in een schaal, verdeel de ui erover en schenk de dressing over. Serveer onmiddellijk of dek af en zet koel weg tot het serveren.

Maaltijdsalade met ijsbergsla

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

Let op: 1 dag van tevoren bereiden!

½ krop ijsbergsla, ¼ rode ui of ½ gele ui, 125 gr. bacon, 100 gr. champignons, 75 gr. geraspte kaas, 2 eieren, 150 gr. doperwtjes (diepvries of uit pot), mayonaise

Was en droog de sla en pluk deze klein. Pel en snipper de ui. Bak de bacon tot ze knapperig is en verkruimel ze. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Neem een grote slabak en leg onderop de ijsbergsla, vervolgens de ui, dan de (bevoren) doperwtjes, champignons, de verkruimelde bacon, de kaas en de eieren. Dek het geheel af met de mayonaise, goed uitgestreken tot in de hoeken. Zet de salade afgedekt een nacht in de koelkast - 10 tot 12 uur. Schep de salade voor het opdienen goed door elkaar. Serveren met stokbrood en roomboter of/en kruidenboter. Lekker met een soepje vooraf.

Indonesische andijviestamppot

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, zout, peper, 400 gr. andijvie, 1-1½ dl kokosmelk of gewone melk, 2 eetl. boter, ¼ theel. gemalen nootmuskaat, ½ theel. gemalen komijn (djinten), ¼ theel. gemalen koriander, ½ theel sambal oelek (of meer naar smaak), gefruite uitjes

Schil de aardappels en kook deze met zout in plm. 20 minuten gaar. Was de andijvie goed in ruim water. Snijd de andijvie in hele smalle reepjes. Giet de gare aardappelen af. Laat ze nog even goed droog koken. Verwarm de (kokos)melk. Stamp de aardappelen fijn. Maak er met de (kokos)melk en de boter een romige puree van. Breng de puree op smaak met de kruiden. Roer de andijvie door de puree. Bestrooi de andijvie voor het serveren met gefruite uitjes. Lekker met een gekookt ei erbij.

Koolrabi met zelfgemaakte kaassaus

bijgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleine koolrabi's

Kaassaus: 30 gr boter, 30 gr tarwebloem of (volkoren) meel, 1 theel. mosterd, 3 dl melk, 75 gr geraspte pittige kaas

Schil de koolrabi en snijd de koolrabi in blokjes. Kook de koolrabi in 10 tot 15 min. beetgaar.

Kaassaus: boter smelten op laag vuur, het meel en de mosterd erdoor roeren en 1-2 min. laten garen. Scheut voor scheut melk toevoegen en steeds glad roeren. Saus aan de kook brengen, vuur laagdraaien, de helft van de kaas erdoor roeren en nog 2-3 min. laten sudderen. Serveer de koolrabi met de kaassaus erover.

Wilde spinazie met pasta

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gram verse spinazie, 8 plakjes bacon of 8 plakjes ontbijtspek of 125 gr champignons, 2 teentjes knoflook, 2 eetl pijnboompitjes, 150-200 gr pasta, 2 eetl Parmezaanse kaas, scheutje olijfolie, scheutje balsamico-azijn, versgemalen peper

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Was de spinazie goed in ruim water en verwijder de wortels. Snijd de spinazie eventueel kleiner. Maak eventueel de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Verwarm in de wok de olijfolie. Bak hierin de fijngesneden baconreepjes of spek of champignons en de pijnboompitjes bruin aan. Pel de teentjes knoflook, plet ze en voeg het toe. Schep het geheel goed om, voeg nu de spinazie in gedeelten toe. Schep het geheel op matig vuur dusdanig goed om, zodat alle ingrediënten goed vermengd zijn.

Zodra de spinazie geslonken is, op smaak brengen met de balsamico-azijn.

Giet de gare pasta af en voeg deze bij het spinaziemengsel. Maal versgemalen peper over het geheel, verwarm onder voortdurend omscheppen het pastamengsel. Voeg de Parmezaanse kaas toe en schep het om tot de kaas het vocht een beetje opgenomen heeft.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

