



## Week 24, 12 juni 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

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

### Regen en zo

Het enthousiasme was groot: want maandag was in Emmen de meeste neerslag gevallen ten opzichte van de rest van Nederland. Maar er kwamen ook bezorgde stemmen: was het niet meteen veel teveel, en vooral in één keer? Misschien is het interessant om wat cijfers te laten zien, soms geven zulke droge getallen toch een zeer vloeiend beeld. Regen wordt gemeten in millimeters. Dus als er 10 mm regen valt (dat is al een goede bui) is de grond met één cm water bedekt. In een normaal jaar regent het in Nederland ca 850 mm. In 2018 was het tekort hier in deze streek ongeveer 250 mm. In dit jaar is het tekort al weer 60- 80 mm. Dus dat moet nog bij die 250 erbij geteld worden. Maandag hebben we 37 mm bij ons gemeten. Dat is een goed begin, maar we zijn er nog lang niet. En toch zijn we ook reuze blij ermee, want om 3,7 cm water met berekening op ons héle land te verdelen is een aardige klus! Zo te zien vond onze buurboer dat ook nog niet genoeg, want zijn grote sproeier draait gewoon verder. Tenslotte zaten we maandag toch nog met een groot droogteprobleem: in de kassen was de berekening stuk en zo gingen we onder het toezien oog van een donkere wolkenwand de komkommers water geven met gieters.

Kathinka.

### Week 25 verwacht: ...

#### 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.

Vakantie: op woe 31-07 is geen Eten wat de pot schaft.

Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema: [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of: 06-19199934

#### Antroposofische bieb

Thema: evolutie

R. Steiner:

-Beelden van de evolutie

-de wetenschap van de geheimen van de ziel

-uit de Akashakroniek

### **Raapsteeltjesstampot met paddestoelen en ui**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 bosje raapstelen, 500 gr aardappels, 100 ml warme melk, 25 gr boter, nootmuskaat, 15 gr kruidenboter (of gewone boter met bieslook, peterselie en knoflook), 1 kleine gesnipperde ui, 125 gr paddenstoelen, klontje boter, paprikapoeder, chilipoeder, peper, zout, 1 ei*  
Schil de aardappels en kook ze in 20 minuten gaar. Worteltjes van de raapstelen snijden en de raapstelen wassen in ruim water. Snijd de raapstelen in stukjes van hooguit 2 cm. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Bak de ui met wat paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout tot ze bruin worden en bak dan de paddenstoelen mee tot die ook bruin zien. Breek een ei boven de massa en roer dit stevig door, zodat er een uipaddenstoelen-eimengsel ontstaat. Verwarm de melk. Giet de aardappels af en maak er met de warme melk en de kruidenboter een mooie gladde puree van. Roer de raapsteeltjes en het paddenstoelenmengsel door de aardappelpuree en warm kort door. Eventueel op smaak brengen met peper en zout.

### **Paksoi met brie en walnoten**

bijgerecht voor 2 personen

*1 of een halve struik paksoi, een scheutje olijfolie, 100 gr brie in plakjes gesneden, een handvol gehakte walnoten, peper en zout*  
Was de paksoi en snijd deze in reepjes. Stoof de paksoi in olijfolie met een snuffje zout en peper beetgaar. Leg boven op de paksoi in plakjes gesneden brie en laat het deksel op de pan tot de brie gesmolten is. Rooster de stukjes walnoot kort in een droge koekepan en strooi ze over de paksoi met brie. Serveer meteen. Heerlijk bij pasta of een gekookte graansoort.

### **Geroosterde regenboogworteltjes**

bijgerecht voor 2 personen

*500-600 gr regenboogpeen, 2 sjalotjes, olijfolie, citroensap, peper & zout, verse peterselie*  
Verwarm de oven voor op 200°C. Boen (of schil) de regenboogwortels en snijd elke wortel in de lengte in vieren. Snijd de sjalotjes in ringetjes. Snijd de peterselie fijn. Leg de wortels met de sjalotjes in een ruime ovenschaal of braadslede. Besprenkel alles met olijfolie en rooster de wortels ca. 20 minuten in het midden van de oven totdat ze zacht zijn. Haal de wortels uit de oven en besprenkel met citroensap. Breng verder op smaak met peper en zout en strooi als laatst de peterselie over het gerecht.  
Bron: [www.streekgroentenpakket.nl](http://www.streekgroentenpakket.nl)

### **Limburgse aspergesoep**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr witte asperges, ½ runderbouillontablet, 700 ml water, 15 gr roomboter, 15 gr tarwebloem, 1 kleine ei, eventueel 100 gr gekookte hamreepjes, 30 ml verse slagroom, 5 gr verse peterselie*  
Schil de asperges rondom met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant. Breng de asperges met de schillen, het halve bouillontablet en het water aan de kook. Neem na 15 min. de asperges uit de pan en laat de schillen nog 30 min. op laag vuur doorkoken. Schenk de bouillon door een zeef en vang de bouillon op in een pan of kom. Gooi de schillen weg. Snijd de gekookte asperges in stukjes. Smelt de boter in een soeppan. Voeg de bloem toe en bak 2 min. mee. Voeg de bouillon toe en breng al roerend met een garde aan de kook. Laat de soep 15 min. op laag vuur doorkoken. Kook ondertussen het ei in 8 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water en pel. Prak fijn met een vork. Voeg het ei, de aspergestukjes, hamreepjes en de slagroom toe aan de soep en verwarm 2 min. op laag vuur. Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel zout. Snijd de peterselie fijn en garneer de soep ermee.

Lekker met geroosterd brood.

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

### **Sla 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 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.

### **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)

