



## 't Leeuweriksveld

### Vogels

Deze week weer een ander diersoort in het nieuws van 't Leeuweriksveld: vogels. Om te beginnen heeft Wouter een jong zwaluwtje uit het water gered. We hebben hem in de schuur gezet, een zielig hoopje natte veren, de deuren dicht om de katten buiten te houden en dan maar hopen, dat de ouders hem weer voeren. Dat is gelukkig wel gebeurd en enkele uren later zat 'ie weer met zijn maatjes op de stangen naast de zolder.

En vorige week kreeg ik weer de sterke drang om de eendenvijver schoon te maken, een hele reeks kruiwagens met modder gingen naar de composthoop, en ja hoor, zondagavond kwam het eerste jonge eendje uit het ei. Ik dacht dat ik slim was geweest met een beetje geboorteregeling, want ik had iets van 5 of 6 eieren bij de eend gelaten, maar ze moet er nog flink bijgelegd hebben, want er zijn nu 11 kuikens geboren. Zo is onze hele pluimveestapel toch snel gegroeid!

Tenslotte kwam gisteren ook nog iemand van de kerkuilenwerkgroep langs om de uilenkast in de schuur te inspecteren, en ook hier was weer nieuw leven: 4 jonge uilen zaten in het nest. Wouter vroeg, wat je zou kunnen doen, om nog meer uilen te krijgen, en het advies was om de muizenpopulatie in het vroege voorjaar te vergroten. Nou, dan houden we het toch maar zo als het is.

En om ook nog wat wensen over te houden: vrijdag kwamen er even 2 huiszwaluwen langs, gingen met z'n tweeën aan de gevel van het woonhuis "kleven" en vlogen weer verder. Wat zou het mooi zijn als ze toch weer bij ons gaan nestelen.

Passend bij het thema: bij ons te koop: nestkastjes voor kool- en pimpelmezen, en insectenhôtels, gemaakt door Gerke, hij helpt elke woensdag bij het inpakken van de groentepakketten.

Kathinka.

## Week 25, 20 juni 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Andijvie	't Leeuweriksveld
Regenboogsnijbiet	„
Peulen	„
Bosui	„
Spitskool	„

**Week 26 verwacht:** Rode bietjes, witte kool, tuinbonen of capucijners, sla, ...

### Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op 30 juni. We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom, graag even aanmelden. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

### Agenda OKeE:

#### Eten wat de pot schaft

27 juni, 18.00 uur, € 10,-

#### Workshop 'Blauwe bessen'

21 juli 13 – 16 uur. Oogsten, Koken en Eten met blauwe bessen. Kinderen gratis, vanaf 16 jaar € 5,-, vanaf 21 jaar € 15,-

#### Eten wat de pot schaft

25 juli 18.00 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Snijbiet met tempeh en pindasaus**

hoofdgerecht voor 2 personen

*150-200 gr granen (bijv. spaghetti van kamut of zilvervliesrijst), 1 bosje snijbiet, ½ blok tempeh (of 1/2 blok (rook) tahoe of pak vegetarische roerbakreepjes), olie om in te bakken, 1 ui, 1 teentje knoflook, 4 flinke eetl. pindakaas, 2 dl.*

*(kokos) melk, evt. theelepels sambal*

Kook de granen volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Was de snijbiet en laat uitlekken. Snijd het blad zeer grof en de stelen wat fijner. Pel en snipper de ui en knoflook.

Verhit de olie en bak de tempeh op hoog vuur in ca. 5 min. krokant en bruin. Voeg ui en knoflook toe en roerbak nog enkele minuten. Verlaag het vuur, doe de pindakaas bij de tempeh en roer er de kokosmelk door. Laat langzaam warm worden.

In een (andere) wok of koekenpan in enkele minuten op hoog vuur de snijbiet heel snel roerbakken. Voeg dit bij het tempemengsel, roer nog even door en breng naar wens op smaak met zout, peper of sambal.

Maak een grote schaal op met de granen en giet daarover de tempesaus. Meteen serveren.

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

### **Paddenstoelen-peultjesschotel**

hoofdgerecht voor 2 personen

*120 gr peultjes, 125 à 175 gr (eier)mie of rijst, ½ eetl. arachide- of zonnebloemolie, 2 kleine sjalotjes, 1 teentje knoflook, ½ rode peper, 250 gr paddenstoelen (bv: kastanjechampignons, oester- zwammen of shiitakes), 1 eetl. sojasaus of oestersaus*

Kook de mie of rijst beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de peultjes af, kook ze 1 minuut, giet ze af en spoel er koud water over. Pel de sjalotjes en snipper ze fijn. Pel de knoflook en hak deze fijn. Verwijder van de peper de zaadjes en snijd de peper in stukjes. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie en fruit hierin de sjalotjes, knoflook en rode peper 2 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze op hoog vuur 4 minuten. Voeg de peultjes toe en bak 2 minuten. Meng de sojasaus erdoor. Serveer met de mie of rijst.

### **Bosuisoep**

hoofdgerecht voor 2 personen

*3 bosuitjes, 2 uien, 1 teentje knoflook, olijfolie, 500 ml kippen- of groentebouillon, 125 gram kruimige aardappels, 70 ml slagroom, ½ theel. nootmuskaat, zout en peper, stokbrood, kruidenboter*

Snijd het witte gedeelte van de bosui in ringen. Snijd het groene gedeelte in ringen, en houd de helft hiervan apart voor garnering. Snipper de uien en knoflook. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Verhit olijfolie in een soeppan en bak alles kort aan. Voeg daarna de bouillon toe en laat het geheel lekker 15 minuten pruttelen.

Pureer de soep. Voeg de slagroom en de nootmuskaat toe, maak op smaak met zout en versgemalen peper. Breng kort opnieuw aan de kook en serveer met de apart gehouden ringetjes groene bosui. Serveer met de stokbrood en kruidenboter.

Bron: <https://www.lekkerensimpel.com>

### **Andijviestamppot met blauwe kaas en noten**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappelen, zout, peper, ca. 1 dl warme melk, 10 gr boter, 400 gr andijvie, 125 gr blauwgeaderde kaas (bv. Danish blue, Gorgonzola), 50 gr cashewnoten*

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Kook de aardappelen gaar in weinig water met iets zout. Maak de andijvie schoon, snijd deze in ragdunne reepjes, was de groente en laat ze goed uitlekken. Brokkel de kaas in stukjes.

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Maak een smeùge puree van de aardappelen met de melk en de boter. Breng de puree op smaak met zout en peper.

Roer de andijvie met de kaas en de noten door de aardappelpuree en laat het geheel - indien nodig - nog even door en door warm worden.

### **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)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

