



Week 25, 17 juni 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Broccoli óf bloemkool	„
Bosbiet	„
Spitskool	„
Rode paprika	Wouters, Ens

Week 26 verwacht: Sla, spitskool, peultjes, ...

Gratis af te geven:

Ca 70 weckflessen van 1 liter. Geef het aan ons door als je interesse hebt. Minder dan 70 is ook goed.

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft op 24 juni zit vol!!

Maar u kunt zich aanmelden voor de volgende ronde op:

29 juli, 18 uur eten wat de pot schaft: een buffet in de boerenschuur, met een 3 gangen biologisch vegetarisch menu. U mag uw eigen (camping)tafeltje meenemen, stoelen zijn er. U mag uw eigen plek zoeken; op het erf, in de schuur of op de zolder, als het maar 1,5 meter van de andere tafeltjes is. U mag ook uw eigen bord en bestek meenemen. Kosten € 15,- pp en drankjes € 2,50. Max 30 personen. Aanmelden tot 22 juni info@oogstenkokeneneten.nl, Alberta Rollema.

→→ de haver 10-20cm groot is, tussen de planten ingezaaid, en als de haver geoogst is, heb je een mooie groene grasklavermat. Het is een speciaal mengsel voor droge gebieden, maar om te kiemen, hebben we het stuk toch even flink beregend, en zo zijn de zaden mooi gekiemd. Het hele stuk aan de Zandzoom worden we gevolgd door de koeien, die nu op het hele weidestuk mogen grazen. We maken ze nog even blij met een paar koolstronken en een kroel over de kop en dan gaan we nog even aan de vijver zitten, waar wel drie soorten libellen bezig zijn met vliegen, paren en eitjes leggen. Op de terugweg gaan we nog even langs de tunnelkassen. Dan weten we weer wat voor werk we de volgende week te doen hebben, en wat voor een mooie plek we toch hebben!

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Een rondgang

Meestal lopen Wouter en ik op zondag een rondje over de boerderij. Zonder dat er iets moet gebeuren zoals oogsten, planten, of wieden, gewoon alles rustig waarnemen. Dat is altijd weer mooi, want dan kom je eens weer op plekken, waar je door de week nog niet geweest bent. Direct bij het woonhuis staan dit jaar de fijne groentes, kleurige bedden sla, wortelgewassen zoals rode bieten, penen en knolselderij, en nu op z'n mooist: de twee rijen met peulen en kapucijners. Witte en roze bloesems en lichtgroene platte en paarse bolle peulvruchten. Het inheemse bloemenmengsel van vorig jaar heeft eigenlijk zijn eigen plek weer ingenomen en kleurt al vrolijk. Een bed bloeiende rucola maakt het beeld compleet. Daarnaast is de linde nu vol in bloei en is één grote zoemende boom. Verderop staan de twee velden grasklaver, die na het maaien en met een flinke plens water (uit de hemel en uit de buis) nu weer goed verder groeien. De haver maakt al aren. Aan het einde van deze akker staan de asperges. Die hebben het dit jaar moeilijk. Inmiddels meer dan tien jaar oude planten, drie droge seizoenen achter elkaar, dit jaar wat minder mest op de ruggen, wat het meest speelt, wie weet, maar we hebben dit jaar veel minder en veel dunne asperges, zodat we dit jaar de groenteabonnementen minder goed met asperges konden vullen.

De haag achter de asperges wordt een steeds mooier ecosysteem, waar veel vogels en insecten leven.

Aan de overkant van de Zandzoom lopen we langs de bessengaard, waar we dit jaar een nieuwe rij rabarber geplant hebben, die volgend jaar klaar is om te oogsten. Daarnaast de vroege kolen, waar nu een "vlieger- Valk" aan een hoge stok als duivenverjager aan het werk is, want die lusten wel een mals vochtig koolplantenhartje. De jonge spruitenplanten hebben we voor de zekerheid nog een tijd onder netten verstoppt. En we zijn nu net klaar met wieden van vier bedden wortels, rode biet en pastinaken, twee bedden willen we nog zaaien, zodat er genoeg voorraad komt voor de bewaring. De aardappels zijn al weer volop bezig, je kon nog net een laatste keer aanaarden, voordat het groen de hele akker bedekt. Het laatste stuk is weer een haverakker met grasklaveronderzaai (die wordt nadat →→

Zacht gestoofde spitskool met kabeljauw

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr vastkokende aardappels, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, ½ spitskool, olijfolie om in te bakken, snuffje nootmuskaat, 50 ml water, ½ eetl zure room, peper, 2 kabeljauwfilets à 100 gr, 1 klontje boter, ½ citroen, ½ bosje bladpeterselie, ½ eetl kappertjes

Schil de aardappels en snijd ze in plakken. Kook de aardappels in water met een beetje zout in ± 12 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de halve spitskool en snijd deze in dunne reepjes. Fruit de ui, knoflook en de nootmuskaat in olie circa 2 minuten. Voeg de spitskool toe en bak circa 4 minuten. Schenk het water erbij en stoof de spitskool met de deksel op de pan in circa 8 minuten gaar. Hak de peterselie fijn. Roer de aardappels, zure room en de helft van de peterselie door de spitskool en breng op smaak met peper. Dep de kabeljauwfilets droog met keukenpapier. Bak de vis om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Snijd de citroen in kwarten. Voeg het sap van een kwart citroen, de rest van de peterselie en de kappertjes toe aan de vis in de pan en laat circa 1 minuut doorwarmen. Verdeel de spitskool over borden. Verdeel de kabeljauwfilets over de spitskool en lepel het peterselie-mengsel eroverheen. Snijd het andere citroenkwart overlangs doormidden en verdeel dit over de kabeljauwfilets.

Gebakken bloemkool in knoflookolie

bijgerecht voor 2 personen

1 bloemkool (in roosjes), 3 teentjes knoflook, 1 rode peper, 2 eetlepels olijfolie, ½ eetlepel citroensap, peper, zout

Was de bloemkool en verdeel deze in roosjes. Pel de knoflook en snijd deze in dunne plakjes. Snijd de peper (zonder de zaadjes) in ringetjes. Knoflook en peper 1 min. in hete olie fruiten. Bloemkool toevoegen en 3 min. al omscheppend bakken. Nu het citroensap toevoegen, maak op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur de bloemkool beetgaar worden. Indien nodig een beetje water toevoegen, om de bloemkool niet te laten aanbranden. Lekker met rijst en gebakken kabeljauwfilet.

Gegrilde paprikasalade met feta, olijven en pijnboompitten

Ingrediënten 2 personen

2 (rode) paprika's, 100 gr fetakaas, 1-2 teentjes knoflook, 2 eetl pijnboompitten, 10 zwarte olijven, peterselie

Dressing: 1 eetl azijn, 1 theel suiker, zout en peper, 1 teentje knoflook uit de knijper

Verwarm de ovengrill voor op 220°C. Bekleed het grillrooster met aluminiumfolie. Leg de paprikahelften met het snijvlak naar onderen op het folie en plaats ze onder de hete grill. Haal wanneer het velletje zwart begint te worden de paprika's uit de oven en dek ze af. Laat de paprika's zo 10 minuten afkoelen. Pel de knoflook en snijd ze in plakjes. Bak de knoflook samen met de pijnboompitten goudbruin en laat afkoelen. Snijd de paprika's in lange repen. Snijd de fetakaas in blokjes. Meng de ingrediënten voor de dressing. Meng de dressing met alle overige ingrediënten en strooi wat gesneden peterselie over de salade.

Bron: www.smulweb.nl

Sla met mozzarella en perzik

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine krop sla, 1 perzik, 1 bol mozzarella

Dressing: 1 eetl azijn, 3 eetl olijfolie, peper en zout en suiker naar smaak

Was de sla, droog de sla en snijd het eventueel kleiner. Verdeel de sla over een platte schaal. Was of schil de perzik en snijd deze in stukjes. Verdeel de perzik over de sla. Snijd de mozzarella in stukjes en verdeel deze over de salade. Maak een dressing van de azijn en olijfolie en maak deze verder op smaak met peper, zout en suiker. Schenk de dressing over de salade.

Rode bietjes met witte bonen

bijgerecht voor 2 personen

400 gr rode bieten, 1 ui, scheutje olie, 1 potje witte bonen in tomatensaus of 1 potje gekookte kikkererwten of linzen, een handvol rozijnen, scheutje azijn, 2 kruidnagels, 1 sinaasappel, 1 eetl. verse tijm of 1 theel. gedroogde tijm, eventueel salami in kleine stukjes gesneden

Pel en snipper de ui. Schil de bietjes en snijd ze in kleine blokjes. Pers de sinaasappel. Fruit in een ruime bakpan de ui in olie. Voeg de bieten, het sinaasappelsap en de kruidnagels aan de ui toe en kook het in ongeveer 20-30 minuten gaar. Verwijder de kruidnagels. Voeg de overige ingrediënten toe aan de bieten en schep de massa een paar maal om. Laat het geheel nog even goed doorwarmen. Lekker met gekookte aardappel, gierst of rijst.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

