



't Leeuweriksveld

## Dank aan alle onkruidwieders

Wat is er de afgelopen week veel gebeurd. Er zijn zoveel mensen bezig (geweest) om ons te helpen, alle gewassen onkruidvrij te krijgen. En dat is in deze tijd toch altijd weer een behoorlijke klus. De bladgewassen staan er mooi voor, de rode bieten voor de herfst zijn al helemaal gewied, de rijen pastinaken verschijnen ook steeds meer, de wortels zijn voor een deel gewied, een deel zal worden herzaaid. Bij de wortels en pastinaken hebben we met de grasmaaier de hoge onkruidplanten afgemaaid, zodat je de kleine plantjes weer kon zien, dat werkte goed. Dus hier heel veel dank aan iedereen, die langer of korter heeft meegewerkt. Tenslotte waren er nog de knolselderijplanten. Die staan dit jaar helemaal achterin achter de bessengaard. Supervruchtbare grond, en dat vond het perzikkruid ook, het stond al een halve meter hoog. Wouter heeft nog met de trekkerschoffel het onkruid tussen de rijen losgemaakt en toen gebeurde het: twee mensen, waarvan één een zeer ervaren én doortastende moestuinder, hebben de hele klus in één dag geklaard, geweldig!

Je zou nu kunnen denken, wat doen ze toch omslachtig daar op de bioboerderij, een beetje moderne boer lost dat toch tegenwoordig wat efficiënter op.

We hebben sinds kort het boek van Meino Smit: "Naar een duurzame landbouw in 2040" in huis en daar kwam ik het volgende tegen: naast dat het zowiezo één groot pleidooi voor meer handen aan de grond is, hier zo'n leuk voorbeeld van efficiëntie: Vraag: waarom proberen we bv met veel moeite een wiedrobot te ontwerpen, die planten kan herkennen, wat veel computerwerk is, wat veel energie kost, veel zeldzame grondstoffen nodig heeft, die onder slechte arbeidsomstandigheden milieuvriendelijk gedolven worden, terwijl een mens dat werk binnen enkele minuten kan leren, er hoeguit als gereedschap een schoffel nodig is. Bovendien is het heel zinvol werk in de buitenlucht.

Dat hebben we dus weer kunnen ervaren, dat het wiewerk als een torenhoge berg voor ons staat, als we er alleen voorstaan, maar dat het met veel handen toch te doen is.

Kathinka.

## Week 25, 22 juni 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bind- of rode bataviasla 't Leeuweriksveld

Spitskool

„

Bosbiet

„

Peultjes óf komkommer

„

Rode paprika

Vahl, IJsselmuideren

**Week 26 verwacht:** Sla, knolvenkel, spitskool, andijvie, koolrabi

**Concert in Dé Huiskamer van Nieuw Amsterdam op zondag 3 juli met GUUS WESTDORP, pianist, zanger en tekstschrijver.**

Lunchconcert om 12.30 uur, middagconcert om 15.30 uur

Stoelen € 15,00 reserveren op:

[hfhemmen@hotmail.com](mailto:hfhemmen@hotmail.com) of T.06.44186492

### Preparatenwerk

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we het kiezelpreparaat. Volgende: zaterdag 10 juli

**Woensdag, 29 juni, 18u níét de 30€!**

**Eten wat de pot schaft** € 17,50.

Eten voor lijf en gezelligheid!

Aanmelding, vragen en doorgeven van dieetwensen: [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934

Alberta Rollema.

### **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, fijngeknipte 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.

### **Sla met mozzarella en perzik**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine krop sla, 1 perzik of nectarine, 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.

### **Geroosterde paprika in rozemarijn-vinaigrette**

bijgerecht voor 2 personen

*2 eetl olijfolie, 2 eetl citroensap, geraspte schil van ½ citroen, ½ eetl witte balsamicoazijn, ½ eetl rozemarijntakjes, 2 paprika's, 1 eetl pijnboompitten*

Verwarm de ovengrill voor op 220°C. Meng voor de vinaigrette de olie met het citroensap, de citroenschil, balsamicoazijn en rozemarijn. Bekleed het grillrooster met aluminiumfolie. Halveer de paprika's en leg de helften met het snijvlak naar onderen op het folie, bestrijk ze met de vinaigrette 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. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Ontvel de paprikahelften, snijd ze in brede repen en leg ze op een schaal. Strooi de pijnboompitten erover en bedruppel met de resterende vinaigrette.

### **Komkommersalade**

bijgerecht voor 2 personen

*½ komkommer, 1 tomaat, 50 ml (bulgaarse) yoghurt, 1 eetl. mayonaise, 1 klein teentje knoflook, zout, peper, ½ eetl. gesnipperde dille of peterselie*

Was de komkommer en snijd of schaaf hem in dunne plakjes. Laat de plakjes in een vergiet uitlekken. Was de tomaat, halveer deze en verwijder de zaadjes en het vocht. Snijd het vruchtvlies in kleine stukjes.

Roer de yoghurt en de mayonaise door elkaar en pers er het knoflookteentje door. Meng de helft van de stukjes tomaat en de dille door het sausje en breng op smaak met peper en zout.

Schep de uitgelekte komkommer en het sausje in een schaal door elkaar en garneer het met de rest van de stukjes tomaat.

### **Heerlijke kooltaart op z'n Fins**

*Deeg: 200 gr bloem, ½ theel zout, 100 gr koude boter, 1 ei, 4 eetl zure room of kwark.*

*Vulling: 350 gr spitskool, 1 ui, 250 gr (evt. vegetarisch) pittig gekruid gehakt (bij met ½ theel knoflookpoeder, 1 theel kerriepoeder, een snufje chilipoeder en zout), 100 gr verse geitenkaas of kwark, evt. 100 gr spek in blokjes of reepjes.*

Snijd de boter in kleine blokjes. Meng bloem en zout en voeg de koude boterklontjes toe. Kneed de boter door het meel en voeg dan het ei met de zure room of kwark toe. Kneed er een mooie deegbal van. Zet het deeg in een afgedekte schaal ongeveer een uur in de koelkast.

Snijd intussen de spitskool in kleine reepjes. Pel en snipper de ui. Bak het gehakt, de ui en eventueel spek en voeg er na 5 min. de kool aan toe. Roer er de geitenkaas of kwark door.

Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel het gekoelde deeg in tweeën en rol er twee grote plakken van. Vet ovenschaal of bakplaat in en leg een deegplak erop. Verdeel het koolmengsel over het deeg en leg de andere plak deeg er bovenop. Druk de randen op elkaar en prik met een vork of naald gaatjes in de bovenste deeglaag. Bak de kooltaart een half uur tot 3 kwartier, deeg moet goudbruin 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)

