



Week 26, 26 juni 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Koolrabi óf bloemkool	„
Peultjes	„
Spitskool	„
Groenlof	„

Week 27 verwacht: Sla, tuinbonen, spitskool, komkommer, ...

Active Elements biedt sinds april 2019 outdoor activiteiten aan in Klazienaveen.

Op een prachtige locatie beleef je samen met vrienden, familie, collega's of (sport)club een actief dagje uit. Active Elements laat zien dat bewegen en actief bezig zijn voor iedereen toegankelijk zijn en vooral heel leuk is om te doen. Alle activiteiten worden begeleid door een professionele instructeur, kies jij voor: Yoga, bootcamp, boogschieten of Robinson spelen?

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

In juli is er geen Eten wat de pot schaft. Vanaf augustus weer elke maand.

Hitte

Ik las als advies bij een hittegolf, dat je vanaf 11 uur zwaar fysiek werk moet vermijden. Tsja, en ondanks dat we al een stuk eerder 's ochtends begonnen zijn, is het toch onmogelijk om op een dinsdag om 11 uur klaar te zijn met oogsten. Maar we zijn de dag toch redelijk goed doorgekomen, het was altijd een aangenaam moment, als je een geoogst product in de koeling kon brengen. En we hebben ook al weer zoveel groentes, dat is de rijkdom van dit jaargetijde. Maar 10* C minder had ik niet erg gevonden. Het is ook best schrikbarend, hoe kort na de laatste regenperiode het al weer kurkdroog is. Op zich ook weer logisch, aangezien het tekort van vorig jaar er nog steeds is en dat van dit jaar al weer oploopt, en dit zijn natuurlijk de dagen met de grootste verdamping.

Tegelijkertijd voel ik de hitte in de strijd voor mijn vak ook weer. Al dat geneuzel over de kringlooplandbouw: veel mooie woorden, maar het vertrekpunt blijft onwaar. Aan het fosfaatrechtenprobleem kun je zien, dat het namelijk niet de bedoeling blijkt te zijn, om de mooie woorden in echte daden om te zetten. Mevr. De Vries, campagneleidster bij Greenpeace heeft dit goed verwoord (Trouw, 24 juni 2019): "In Nederland is het biologische areaal van de totale landbouw maar 3%, flink onder het Europees gemiddelde van 7% (*best pijnlijk voor zo'n welvarend land. K.*). Door het fosfaatrechtenstelsel zullen tientallen biologische melkveehouders over de kop gaan. (*wij kennen persoonlijk een jong stel, die een paar jaar geleden enthousiast met een biologisch melkveebedrijf zijn begonnen, maar in 2015 nog maar de helft van hun veestapel hadden opgebouwd. Het bedrijf is inmiddels opgedoekt en ze gaan in Frankrijk opnieuw beginnen*) En dat raakt de hele biologische sector. Er was al te weinig biologische mest en dat wordt nu nog minder. De hele sector draait op voor een probleem, dat hijzelf niet heeft. De voorlopers worden zo gestraft voor de gevolgen van de gangbare sector".

En tenslotte wordt de hele landbouw gestraft voor het idee van als maar goedkoper en meer. Dus **IEDEREEN** aan zet voor een gezonde landbouw voor iedereen!

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Koolrabisalade

bijgerecht voor 2 personen

1 koolrabi, 1 appel, 50 gr rozijnen, 50 gr gehakte walnoten, 50 gr geitenkaas, 2 eetl. gehakte peterselie, 1 flinke scheut olijfolie, sap van 1 citroen, peper en zout naar smaak

Schil de koolrabi en rasp deze. Rasp de appel (met schil). Laat uitlekken in een zeef. Rasp de geitenkaas. Was de rozijnen. Meng alle ingrediënten door elkaar, strooi de peterselie erover.

Bami met oesterzwammen en peultjes

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr mie, 1 eetl notenolie, 2 teentjes knoflook, 1 theel. suiker, 1 eetl. sojasaus, zout, peper, 50 gr oesterzwammen, ½ ui, 120 gr peultjes, 1 rode Spaanse peper

Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in kleine stukjes. Maak de ui schoon en snipper deze. Was de pepers, snijd ze in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de pepers in kleine stukjes. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat de mie daarna goed uitlekken. Verhit de olie in een wok en voeg de knoflook, suiker, sojasaus, wat peper en zout toe en roerbak dit 1 minuut. Schep de oesterzwammen, ui, peultjes en de rode pepers toe en roerbak het gerecht nog 5 minuten. Voeg de mie toe en roer goed door.

Kropsla met komkommer, perzik en honing-mosterddressing

bijgerecht voor 2 personen

½ kropsla, ½ komkommer, 1 perzik, 75 gr geitenkaas

Dressing: 4 eetl olie, 2 eetl. wijnazijn, 1 theel. mosterd, 1 theel. honing, zout en peper, wat bieslook

Was de sla en laat het goed uitlekken. Was de halve komkommer, halveer hem in de lengte en snijd de komkommer in schuine plakken.

Schil de perzik en snijd het vruchtvlees in plakjes. Verwarm de grillpan en bestrijk deze met iets olijfolie.

Grill de perziken aan beide kanten 2 minuten. Snijd de bieslook fijn. Meng dit met de overige ingrediënten voor de dressing.

Verdeel de sla met komkommerplakken over 2 borden. Schenk de dressing erover.

Verdeel de perziken over de sla en verkruimel de geitenkaas erover.

Roergebakken spitskool met cashewnoten

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine spitskool, 2 bosuitjes, ½ limoen (of citroen), 40 gr. cashewnoten (ongezouten), 1½ eetl. geraspte kokos, 1 eetl. olie, ½ eetl. milde kerriepoeder, 2 takjes koriander, ketjap manis, peper, zout

Spitskool schoonmaken, wassen, de stronk verwijderen en in repen van ca. 1 cm dik snijden. Bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine ringen snijden. De halve limoen wassen en halveren. De ene helft uitpersen, sap opvangen. De andere helft in plakjes snijden. Cashewnoten grof hakken. In wok cashewnoten en kokos in ca. 1 minuut al omscheppend lichtbruin roosteren. Noten en kokos uit pan scheppen. In wok olie verhitten. Kool en kerrie toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig roerbakken. Laatste minuut bosui toevoegen en al omscheppend meebakken. Noten en kokos erdoor roeren. Op smaak brengen met ketjap manis, peper, zout en een paar druppels limoensap. Van vuur af koriander boven kool fijnknippen. Garneren met de plakjes limoen. Lekker met couscous.

Groenlofsalade met appel

bijgerecht voor 2 personen

½ struik groenlof, 1 appel, 1 kleine wortel, 1 kleine ui, 2 eetl. zonnebloempitten.

Dressing: 1 teentje knoflook geperst, 2 eetl. citroensap of azijn, 1 eetl. sojasaus, 2 eetl. olijfolie, 1 theel. honing, scheutje sinaasappelsap, 1 theel. geraspte verse gember

Was de groenlof goed en snijd het blad in fijne reepjes. Was de appel en snijd deze in stukjes. Rasp de wortel grof. Pel de ui en snipper deze fijn. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Meng de dressing door de groenlof, appel, ui en wortel. Laat een kwartier intrekken. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan bruin. Strooi zonnebloempitten over de salade en serveer.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

