



## Week 27, 6 juli 2016

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Broccoli	't Leeuweriksveld
Kropsla	„
Bonte snijbiet	„
Spitskool	„
Knolvenkel	„

### Koolmot

Sinds dit voorjaar is er een beestje bezig in de koolgewassen: het koolmotje. Een klein grijsbruin vliegbeest, dat alle koolplanten vol met eitjes legt, waaruit ontelbare hongerige minirupsjes kruipen en alles aanvreten.

Biologische boeren over heel Nederland hebben hier last van. Velden met kool kleuren van groen naar grijs. Als boer zit je dan weer met het dilemma: product afkeuren, of een uiterlijk minder goed product leveren? Deze week komt er weer broccoli in het pakket. We hebben scherp gesorteerd en 38 kilo gaat naar de composthoop (van de totaal benodigde ruim 100kg) In de overgehouden kool kan wel "leven" in zitten. Even in zout water leggen, dan laten de meeste beestjes los. Maar die kleine koolmot is volgens mij uitdrukking van een veel groter probleem: In het natuurdagboek van Trouw van maandag 4 juli staat letterlijk: "...ik vrees dat we Nederland aan het doodmaken zijn..." Die zin heeft betrekking tot het spuiten met roundup en ander landbouwgif en het verdwijnen van een gevarieerde populatie van insecten: vlinders, hommels, bijen, wespen, kevers. Als er van alles in een goede hoeveelheid is dan heb je een uitgebalanceerd evenwicht. De koolmot probeert het gat te vullen van de algehele insectenleegte, maar dan heb je een monocultuur koolmot. En dat kunnen onze kolen niet aan.

In het biojournaal van 5 juli staat een vergelijking van prijzen van biologische producten: supermarkten kunnen wel 36% goedkoper zijn. Als ook bij biologisch "zo goedkoop mogelijk met zo perfect mogelijk uiterlijk" de hoofdmotivatie wordt, dan is voor mij de lol eraf. Biologisch is voor mij een pleidooi voor een landbouw met waardering van alles wat erin leeft: bodem, planten, dieren, mensen, en daar kom je niet met bodemprijzen.

We hebben weinig te kiezen bij zoiets als bv. de zomertijd, of schoolplicht, maar ieder mens kan zijn eigen keuze maken voor de gewenste vorm van landbouw en daarmee het leven om ons heen.

Kathinka.

**Week 28 verwacht:** Witte kool, prei, nieuwe aardappels, ijsbergsla, tuinbonen (deel v/d pakketten).

### A.s. zaterdag: kiezelpreparaat roeren en spuiten.

Van april t/m september, elke tweede zaterdag van de maand, van 7u- 10u kiezel roeren en spuiten/preparatenkruiden verzamelen en voorbereiden voor zover nodig. Om 10u sluiten we af met een lekker ontbijt. Zondag 2 oktober van 14 tot ca. 19u preparaten maken. Op alle dagen bent u van harte welkom, wel graag even aanmelden.

### WONING GEZOCHT

Graag willen wij ons even voorstellen: wij zijn Sanne en Tessa, de nieuwe juffen van 't Leeuweriksveld. Aankomende september beginnen wij met deze mooie uitdaging. We zoeken een fijne plek om te wonen en tot rust te komen. Omdat we allebei niet uit de buurt komen, is het voor ons belangrijk om zo snel mogelijk een dergelijk plekje te vinden.

We hebben weinig geld te besteden, maar we zijn niet veeleisend. We zouden het wel erg leuk vinden om een tuintje te hebben en, als het lukt, om buiten te wonen. Ook is het noodzakelijk dat er twee slaapkamers zijn.

Wie kan ons helpen? Het zou ons ook enorm helpen als iedereen dit doorvertelt!

Alvast bedankt en wie weet tot ziens op 't Leeuweriksveld, Sanne en Tessa:

06 15234120;

06 34935964

**Oogsten, Koken en Eten weer vanaf september.** Tel. 06-19199934 of [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

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

## **Gebakken knolvenkel met parmezaanse kaas**

*2 knolvenkels, 1 eetlepel boter om in te bakken, 175ml room, 175ml crème fraîche, 2 eetlepels (vers geraspte) parmezaanse kaas*  
Verwarm de oven voor op ongeveer 200 C. Maak de venkel schoon en snij verticaal in 5mm dikke plakken. Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de venkel toe en bak ongeveer 5 minuten. Roer de room en de crème fraîche erdoor tot het goed gemengd is. Giet dit in een lage ovenschaal. Bestrooi met parmezaanse kaas. Bak de ovenschotel 30 minuten in de voorverwarmde oven of tot de bovenkant goudbruin is en de venkel zacht genoeg is dat je er met een vork doorheen kan prikken.

## **Gestoofde venkel**

*2 venkelknollen, 1 eetl extra vergine olijfolie, 1 teentje knoflook, gepeld*  
Verwijder de bovenkant en de harde buitenste bladeren van de venkel. Snijd de knollen in de lengte in 4 of 8 stukken, afhankelijk van het formaat van de knollen. Verhit de olie in een grote koekenpan. Voeg de venkel en knoflook toe en roerbak ze 5 minuten op middelhoog vuur. Breng de venkel op smaak met peper en zout. Zet het vuur lager zodra de venkel begint te verkleuren en verwarm hem dan nog ca. 15 minuten. Voeg zo veel water toe dat de venkel net onderstaat en stoof hem op laag vuur tot een vork er gemakkelijk doorheen gaat en het water helemaal geabsorbeerd is.

## **Spitskoolsoep met kerrie en kokos**

*1 spitskool, 1 ui, 2 aardappelen, 1 l groentebouillon, 2 theel. kerriepoeder, 1/2 blikje kokosmelk, 1/2 bosje peterselie, 1 scheutje (olijf)olie*  
Ui pellen, en klein snijden. Olie verwarmen op een laag vuur. Kerriepoeder toevoegen en even roeren. Ui toevoegen. Spitskool wassen, in dunne reepjes snijden, toevoegen, roeren en een paar minuten bakken. De helft van de bouillon toevoegen en de kool met de ui in ongeveer 10 min. gaar koken. In de overgebleven bouillon de aardappels in ongeveer 15 min. gaar koken en pureren met een roerzeef of staafmixer. Kool en aardappels bij elkaar gieten. Kokosmelk toevoegen en nog even goed doorwarmen. Peterselie fijn hakken en door de soep roeren.

## **Lasagne met broccoli en mozzarella**

*150 g droge plakjes lasagne, 2 uien, fijngesneden, 1 stronk of 2 kleine broccoli, 75 g mozzarella kaas, in dunne plakken, 2 eetl. olijfolie, 50 g Parmezaanse kaas, geraspt,*

*peper en (kruiden)zout, een paar takjes verse peterselie*

Snijd de broccoli in kleine rozetjes en laat ze 5 min. in ruim water met zout koken. Bak de gesneden uien in de olie totdat ze lichtbruin en glazig worden. Kook in een andere pan met ruim water en zout de velletjes lasagne ongeveer 10 min (zo nodig). Verwarm de oven voor op 180°C. Neem een ingevette ovenschaal en beleg de bodem met plakjes lasagne. Leg daarop een laagje broccoli en ui, wat fijngeknijpte peterselie en plakjes mozzarella. Strooi naar wens wat peper en kruidenzout erover. Dek dit af met plakjes lasagne en leg hierop weer een laagje groente en mozzarella. Herhaal de lagen totdat alle groente, mozzarella en lasagne zijn gebruikt. Zorg dat de bovenste laag uit lasagne bestaat en strooi daarover de Parmezaanse kaas. Zet de schaal ongeveer 20 min. in de voorverwarmde oven.

## **Tropische snijbiet**

*150-200 g gekookte granen, bosje snijbiet, gewassen en uitgelekt, blad zeer grof gesneden, steeltjes wat fijner. 1/2 blok tempeh (of ander vleesvervanger), 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. 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.

## **Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**  
**0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65**  
**tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen**

