



Week 27, 2 juli 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Komkommer	„
Bosbiet	„
Tuinbonen	„
Peultjes	„
Spitskool	„

Week 28 verwacht: Ijsbergsla, bosui, 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@oogstenkokeneneten.nl of: 06-19199934
In juli is er geen Eten wat de pot schaft. Vanaf augustus weer elke maand.

Prei planten, kiezelpreparaat en beregening

Naast alle gewone werkzaamheden stond afgelopen week in het teken van bovenstaande activiteiten.

Vrijdag was weer de jaarlijkse preiplantactie voor de herfst- en winterprei. Daarvoor moest eerst het land geklepeld en gespuit worden, dan ook beregend, want anders kon je met de machine wel gaten in de grond prikken, maar die zouden meteen weer dichtvallen. Dan hebben we met 6 mensen de preiplanten in de gaten gestopt. Ik herinner me nog jaren, waar daarna een dikke bui kwam en de planten goed vochtig stonden, maar dat moest nu anders: met een kuubs-container vol water achter de trekker, die 4 spuitmonden op de afstand van de preirijen heeft, waardoor je alleen de rijen giet. Om de planten even op gang te helpen.

Zaterdag ochtend gingen 3 filosofische mannen kiezelpreparaat roeren en uitbrengen op verschillende gewassen. Om precies te zijn: de gewassen, die bezig zijn met het deel, wat straks geoogst kan worden. Er zijn heel wat intense en diepzinnige gesprekken gevoerd die ochtend, die allemaal ingevloeid zijn in het geleidende water van het kiezelpreparaat.

En elke avond nog weer de beregeningsbuizen verslepen op één van de plekken, waar het het hardst nodig is. Gelukkig hebben we tegenwoordig een tijdsschakelaar, die na drie uren de pomp weer uitzet. Zo kun je op de beste tijd: laat in de avond, beregenen en hoef je niet voor de uitknop uit bed. Maandag hebben we ook overdag beregend. In de haver hebben we weer onderzaai van grasklaver. Die was op veel plekken ondanks de droogte verbazend mooi opgekomen, maar dreigde nu toch te sneuvelen. Dat perceel hebben we nog even flink onder water gezet.

Met het tweede droge seizoen achter elkaar komt steeds meer de vraag, of we nog meer op de veranderde omstandigheden in moeten spelen. Speciale plantensoorten voor droge omstandigheden, structureel toepassen van bewatering, het leek me altijd iets van een ander land. Ook na tien jaar op één plek zijn er nog zoveel wielen uit te vinden.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Roergebakken peultjes met rijst en ananas

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr zilvervliesrijst, 120 gr peultjes, ½ rode paprika, ½ potje ananastukjes op sap, 1½ eetl. (rijst)olie, ¼ theel. sambal badjak, 50 gr cashewnoten

Rijst bereiden volgens aanwijzingen op verpakking. Puntjes en eventueel draadjes van peultjes verwijderen. Paprika schoonmaken en in reepjes snijden. Ananas laten uitlekken en sap opvangen. Cashewnoten in droge pan even roosteren. In wok olie in wok verhitten. Paprika en peultjes toevoegen en op hoog vuur ca. 3 min. roerbakken. Intussen sambal losroeren met 2 eetl ananassap. Ananas en sapmengsel toevoegen en alles 1-2 min. laten stoven tot groenten beetgaar zijn. Rijst op 2 borden scheppen. Groenten erover verdelen en bestrooien met de cashewnoten.

Indische koolvisfilet met spitskool en tomaat

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr witte rijst, 300 gr koolvis, ½ spitskool, 2 tomaten, ½ ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl azijn, 2 eetl ketjap manis, ½ theel sambal oelek, 1 eetl fijngehakte bladselderij (of loof van knolselderij), 3 eetl olie

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de koolvis in stukken van ca. 4 centimeter. Was deze onder de koude kraan en laat de filets in een vergiet even uitlekken. Was de spitskool en snijd deze in smalle repen. Kruis de tomaten in, leg ze 12 tellen in kokend water, spoel koud af en trek de velletjes eraf. Halveer tomaten en snijd ze in blokjes. Pel en snipper de ui en het teentje knoflook. Meng de azijn met de ketjap, de sambal en de fijngesneden bladselderij. Verhit 2 eetlepels olie in een wok of ruime braadpan en roerbak de stukjes vis 3 minuten op een hoog vuur. Neem de vis uit de pan. Doe nog 1 eetlepel olie in de pan en roerbak hierin de ui, knoflook en spitskool 3 minuten. Voeg de tomaat, de vis en het ketjapmengsel toe en roerbak het gerecht nog 2 minuten. Serveer met de rijst.
Bron: www.missethoreca.nl

Verse tuinbonen met feta en croutons

bijgerecht voor 2 personen

1 kg tuinbonen, 225 gr brood van 1 dag oud, 75 gr feta (of naar smaak), 4 eetl olijfolie extra vergine, 2 eetl citroensap, verse marjolein of oregano, peper en zout

Open de peulen door met twee duimen op de bolle kant te drukken. Rits ze langs de middenaad verder open met de duim. De bonen uit de peul wippen. Doe de bonen direct in water

met een scheutje melk om de kleur mooi blank te houden. Breng ruim water met een scheutje melk, wat zout en het bonenkruid aan de kook. Kook hierin de tuinbonen in ongeveer 10 minuten gaar. Haal ze eruit en koel ze af onder de koude kraan of in een bak water met ijsklontjes. Snijd de feta in kleine stukjes. Hak de marjolein of oregano fijn.

Snijd het brood in kleine dobbelsteentjes en bak ze in wat olijfolie in een koekenpan goudbruin. Bak op dezelfde manier ook nog even de tuinbonen ca 2 minuten. Meng de tuinbonen met het citroensap, de feta en garneer met de gehakte kruiden.

Bron: www.devegetarier.nl / boek: De dikke vegetariër

Rode bietensoep met gember

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

250 gr verse rode bieten, 1 kleine ui, 500 ml groentebouillon, 5 gr verse gember, 1 klein teentje knoflook, olijfolie, zure room

Schil de bieten en snijd ze in kleine stukjes. Pel de ui, knoflook en gember en snijd deze klein. Fruit de ui en gember glazig in de olijfolie, ongeveer 5 minuten. Voeg dan de bieten toe en bak deze een minuut of 5 mee. Voeg de bouillon toe, tot de bieten onder water staan. Kook het geheel net zolang tot de bieten gaar genoeg zijn om te puren. Pureer de soep met een staafmixer of blender. Breng op smaak met zout en peper. Doe de soep in 2 kommen en schep er een lepel zure room op.

Bron: <http://missnatural.nl> / het boek Natuurlijk! Eten! van Irene van Gent.

Bataviasla op z'n Italiaans

bijgerecht voor 2 personen

1 krop bataviasla, een keuze uit de volgende ingrediënten, hoeveelheden naar smaak: kappertjes, gedroogde tomaten (fijngesneden), blokjes feta of geitenkaas, kerstomaatjes, plakjes hardgekookt ei, fijngesneden lente-uitje, olijven
Dressing: *1 eetl balsamico-azijn, 3 eetl olijfolie, 2 theel mosterd, versgemalen peper, ± ½ eetl honing (of meer naar smaak), 2 theel oregano of Italiaanse kruiden*

Meng de ingrediënten voor de dressing. Sla wassen en fijnsnijden en door de saus mengen. Overige ingrediënten wassen en snijden en erdoor mengen.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

