



Week 28, 10 juli 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Bosui	„
Knolvenkel	„
Andijvie óf groenlof	„
Spitskool	„

Week 29 verwacht: Eikebladsla, bospeen, snijbiet, witte kool, ...

Open dag Blauwe bessenaar

Zaterdag 13 juli van 11 t/m 16 uur

Kom kijken, proeven en beleven door zelf te plukken. Iedereen is van harte welkom. Geniet van de flora en fauna op dit uniek stukje grond.

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. Alle activiteiten worden begeleid door een professionele instructeur, kies jij voor: Yoga, bootcamp, boogschieten of Robinson spelen? www.active-elements.nl

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.

Antroposofische bieb

Thema geneeskunde:

R. Steiner: de betekenis van antroposofische inzichten voor de geneeskunde

C.F.C. Mees: geneeskunde op de drempel

H.S. Verburgh: Nieuw besef van ziekte en ziek zijn.

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.

Helofytenfilter

Afgelopen week hadden we vrienden uit Duitsland op bezoek. Naast goede gesprekken en lekkere maaltijden met elkaar, hebben zij ook flink de handen uit de mouwen gestoken. Zij hebben meegeholpen bij de gewone wekelijkse werkzaamheden, maar daarnaast was ook nog tijd voor een project, waar we al langer over na dachten: een helofytenfilter, of rietbed-waterzuivering voor het afvalwater van de zolder van de schuur en de yurt. Beide plekken zijn slecht aansluitbaar aan de riolering van het huis, omdat ze lager liggen dan het riool. Wouter had een gedetailleerd plan gemaakt met advies van een enthousiaste medewerker van Wildkamp en zo ging dinsdag de graafmachine aan het werk voor het nodige grondverzet. Leidingen moesten verlegd, een bezinkput voor de voorzuivering ingegraven en dan het hart van het hele project: een 4 x 6m groot bed, 1 meter diep, uitgelegd met folie, een verdeelbuis en een uitlaatbuis erin en dan alles opgevuld met scherp zand. Scherp betekent dat de korrels niet rondgeslepen zijn, daardoor is deze zand goed doorlatend. Wat ik zo mooi vind, is dat bij deze manier van waterzuivering de natuur zelf haar werk doet: in de bezinkput ontstaat vanzelf een bacteriecultuur, die de vaste bestanddelen (die onderaan zitten en boven een laag vormen) langzaam verteren. Op halve hoogte in de put (waar zich dus geen vaste delen bevinden) zit de overloop naar het rietbed, en dit water wordt dan verder gezuiverd door de planten.

Een mooie verdere stap voor onze ecologische bedrijfsvoering.

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zomerse spitskool met feta en zwarte olijven

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine spitskool of ½ grote spitskool, klontje roomboter + scheutje olijfolie, 1 kleine ui, ½ theel. kerrie, ½ eetl. rozijnen, 1 eetl.

gembersiroop of honing, klein scheutje witte wijnazijn, 50 ml sinaasappelsap, 50 gr zwarte olijven zonder pit, 100 gr feta

Wel de rozijnen in wat heet water. Pel en snipper de ui. Verwijder het buitenste blad van de spitskool en snijd hem in vieren. Verwijder de kernen en snijd de kool in dunne reepjes. Snijd de feta in blokjes. Doe de roomboter en olijfolie in een pan en bak hierin de ui op laag vuur aan. Voeg de kerrie toe en laat deze even meebakken, maar pas op voor aanbranden. Doe de koolreepjes met de geweldige rozijnen (zonder het vocht) bij de ui en bak alles in ongeveer 5 minuten aan. Blus de kool met de gembersiroop, azijn en de sinaasappelsap. Met deksel op de pan ongeveer 10 minuten laten sudderen. Warm op het laatst de olijven en feta even mee en serveer direct.

Lekker bij gegrilde vis en gekookte aardappelen.

Bron: <http://koken.blog.nl> / boek: "Van eigen erf" — I. v.d. Graaf & M. v. Boxtel

Spaghetti met bosui en kip

bijgerecht voor 2 personen

200 gr. spaghetti, zout, versgemalen peper, 150 gr kipfilet, 2 eetl. olijfolie, 1 à 2 teentjes knoflook, 250 gr. champignons, 1 of 2 bosuitjes, 125 ml slagroom of crème fraîche

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel de knoflook. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in fijne ringen. Snijd de kip in stukjes. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de kip even aan in olie en pers de knoflook erboven uit. Voeg de champignonplakjes en de bosui toe en bak alles tot de kip gaar is. Roer de room of crème fraîche erdoor en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper en evt. wat zout. Lekker met een groene salade erbij.

Maaltijdsoep met venkel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleinere venkelknollen, 50 gr boter, 45 gr bloem, 1 theel milde kerriepoeder, 3 tabletten voor kippen- of groentebouillon, 3 tot 4 eetl (kook)room, eventueel 150 gr gekookte ham in dikke plakken, ca. 50 gr geraspte oude of overjarige goudse of Parmezaanse kaas, stokbrood, kruidenboter

Was de venkel schoon en verwijder de stengels en het kontje. Bewaar het fijne groen. Snijd de venkel in smalle reepjes. Zeef de bloem. Snijd eventueel de ham in uiterst kleine blokjes. Verhit

een pan met dikke bodem. Laat de boter smelten en wacht tot het schuim begint weg te trekken. Roer de bloem en kerriepoeder door de boter. Roer tot een vrij gladde smeulige massa is verkregen. Laat 4 tot 5 minuten zachtjes pruttelen. Schenk er, onder voortdurend roeren, 1 liter water bij. Blijf zolang roeren tot het kookpunt is bereikt. Bouillontabletten erin oplossen. Venkelreepjes toevoegen. Laat alles 7 tot 9 minuten zachtjes koken. Venkelgroen zo fijn mogelijk hakken. Roer de room door de soep. Voeg het venkelgroen en de gekookte ham pas vlak voor het opdienen aan de soep toe. Geef de geraspte kaas apart erbij. Serveer met de stokbrood met kruidenboter.

Stampot ijsbergsla

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, zout, peper, 1 klein blikje maiskorrels, ½ krop ijsbergsla, 150 gr belegen of oude kaas, ca. 1 dl melk

Schil de aardappels, was ze en snij ze in stukken. Kook de aardappels in water met zout gaar in ca. 20 minuten. Was intussen de sla, snijd deze in smalle reepjes en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de kaas in piepkleine blokjes. Verwarm de melk. Giet de aardappels af en prak ze met de melk tot een smeulige puree. Voeg de mais en de blokjes kaas toe en warm het goed door. Meng de sla erdoor en maak op smaak met zout en peper. Serveer direct.

Andijvie met notensaus

bijgerecht voor 2 personen

1 krop andijvie, olijfolie, 1 ui, 30 gr hazel- of walnoten, 3 eetl gemengde notenmoes of pindakaas, handje rozijnen, eventueel 2 halve perziken (op siroop of vers), sojasaus, peper, zout, 1 eetl tarwebloem

Was de andijvie en snijd deze in dunne repen. Pel en snipper de ui. Hak de hazel- of walnoten grof. Wel de rozijnen 10 minuten in heet water. Snijd de halve perziken klein. Roerbak de andijvie met olijfolie en noten ong. 5 min. Fruit de ui in olie en voeg er notenmoes en rozijnen aan toe. Voeg water, sojasaus, peper en zout naar smaak toe en bind de saus met de bloem. Op het laatst eventueel stukjes perzik toevoegen. Serveer de saus bij de andijvie met bv. Couscous of rijst.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

