

## Week 28, 13 juli 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Div. sla 't Leeuweriksveld  
Courgette + komkommer „  
Groenselderij óf spitskool „  
Nieuwe uien óf sperziebonen/capucijners „  
Waspeen „ + Polderfresh

**Week 29 verwacht:** Sla, bosbiet, andijvie, sperziebonen/capucijners/tuinbonen, ...

**Met vakantie?** Maak eens uw burens of de planten-water-gever blij met uw pakket. Vergeet niet erbij te vertellen hoe het pakket eruit ziet (o.a. de kleur en grootte van het krat), en wat erin zit (groente, fruit), zodat het bij het afhalen niet tot verwarring leidt.

Maar u kunt natuurlijk ook aan ons doorgeven dat de levering tijdelijk gestopt moet worden, doe dit minimaal een week van tevoren.

#### Wie wil helpen:

Ivm persoonlijke omstandigheden en onverwacht snelle verhuizing zoek ik - op korte termijn - adoptie-ouders voor mijn twee katten, die ik niet mee kan nemen. Zij zijn geboren maart 2015, katter Joepi en poes Lilli, Ze zijn onafscheidelijk en hebben veel steun aan elkaar, allebei gesteriliseerd/gekastreerd. Ze zijn opgegroeid op een boerderij, dus gewend aan zelfstandig buiten te zijn; bij mij kunnen zij vrij in en uit lopen door kattenluikjes. Neem contact op met Eva: 06 55187716 spreek ook de voicemail in, of mail [kleine.mythen@gmail.com](mailto:kleine.mythen@gmail.com)

#### Open dag op:

**Blauwe Bessenaar**

**Op 't Leeuweriksveld**

**Zaterdag 23 juli, 11- 16 uur**

Koffie en thee staat klaar in de gaard, u kunt zelf bessen plukken en rondkijken, wat er naast blauwe bessen nog allemaal groeit.

#### Preparatenwerk

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we het kiezelpreparaat. Volgende: **zaterdag 23 juli** (met twee weken uitgesteld omdat we de afgelopen keer twee weken verlaat waren). Graag van tevoren even aanmelden.

### Jonkies

Soms ben je druk met van alles. Het mooie is, dat er dan ook ineens leuke verrassingen gebeuren. Zo kon het, dat één van onze jongste kippen stiekem een nest met acht kuikens heeft uitgebroed, wat ze op een dag trots aan ons kwam laten zien. Het leukste zou natuurlijk zijn, om ze dan gewoon te laten lopen, maar er zijn zoveel beesten, die wel een kuikentje lusten, dat we toch één van de opfokhokken van Saskia opgehaald hebben, een mooie ren eromheen gebouwd, een net eroverheen en wat groeien ze hard nu. Ook de wilde vogels zijn nog steeds druk bezig. In de druivenplant boven de winkel deur heeft een merelpaar zijn nest. Het lijkt wel veilig te zijn voor de katten, maar wat maken de ouders een spektakel, als er ook maar één kat rustig ligt te zonnen op het erf. In de schuur wemelt het van de zwaluwen, ze zijn druk in de weer met hun jonkies. Soms zijn ze heerlijk vrolijk aan het kwetteren en soms kunnen ze ook zo heerlijk kwaad worden op de kat, die door de schuur loopt, of ze scheren vlak over de kat heen, die: ook weer rustig op het erf ligt te zonnen, en zich daar totaal niks van aantrekt...

Kathinka.

### **Van 24 tot en met 28 juli wordt 't Leeuweriksveld tot werkplaats voor sociale driegeleding.**

Precies 100 jaar geleden, op 24 juli 1922, startte Rudolf Steiner de "economische cursus", die bestond uit 14 voordrachten en 6 vraag- en antwoordbijeenkomsten. Deze cursus in 1922 vormde in zekere zin het slotakkoord van Rudolf Steiners expliciete werken voor de sociale driegeleding. – Nu, 100 jaar later, valt er veel voor te zeggen dat dit slotakkoord van destijds misschien wel het aanknopingspunt is voor een hernieuwde inzet voor de sociale driegeleding die, getuige de actualiteit, van urgenter belang is dan ooit tevoren. Tijdens de bijeenkomst in Emmen, die wordt begeleid door John Hogervorst, Luuk Humblet en Wouter Kamphuis, komen de 14 voordrachten elk in één sessie aan bod. Nadere informatie: [info@driegonaal.nl](mailto:info@driegonaal.nl)

**Als u nú een aardappelabonnement neemt, krijgt u elke tweede week een zak met 3 kg goudgele gloednieuwe aardappels van 't Leeuweriksveld.**

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

### **Groenselderijladsade met blauwe kaas**

bijgerecht voor 2 personen

*½ struik groenselderij, 50 gr. Danish blue of andere blauwe kaas, 25 gr. gepelde walnoten, ½ appel, 1 eetl. kappertjes*

*Dressing: 4 eetl. olijfolie extra vierge, 1 eetl. witte wijnazijn, 1 eetl. Franse mosterd, 1 eetl. vloeibare honing*

Meng de ingrediënten voor de dressing. Maak de groenselderij schoon en snijd deze in dunne boogjes. Verkruiemel de kaas en hak de walnoten grof. De appel schillen, in vieren snijden en het klokhuis verwijderen. Vervolgens de partjes appel in plakjes snijden en besprenkelen met 1 eetlepel dressing. De groenselderij, appel, noten, kaas en dressing mengen en de kappertjes erover strooien.

### **Wortels uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr wortels, 1½ eetl olijfolie, 2 takjes tijm, 1 takje rozemarijn, 2 sjalotjes, 2 tenen knoflook, zeezout, peper, eventueel ½ theel suiker*

Verwarm de oven voor op 175°C. Maak de wortels schoon en haal de uiteinden eraf. Leg ze in een ovenschaal. Snijd de sjalotjes in vieren, pel de knoflooktenen en leg ze bij de wortels. Besprenkel dit met olijfolie. Strooi de kruiden erover en wat zout en peper naar smaak en eventueel suiker. Schuif de schaal in de oven en laat de wortels in ca. 35 minuten garen.

### **Salade met mango of meloen**

bijgerecht voor 2 personen

*1 klein kropje sla, 1 mango en/of halve meloen, grof gehakte walnoten of hazelnoten, evt. een plakje gemengde kiemen*

*Dressing: 4 eetl olijfolie, 2 eetl. azijn of citroensap, 1 theel. zachte honing of diksap, 1 theel. mosterd, peper en zout*

Was de sla en laat ze goed uitlekken. Scheur de sla in kleinere stukken en leg ze in een schaal. Maak de meloen schoon, snijd er smalle partjes van. Schil de partjes en snijd deze in blokjes. Snijd de mango doormidden en schil de vrucht. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de mango en/of meloen dit door de sla. Rooster de gehakte noten in een droge koekenpan. Klop de sladressing en meng deze met de helft van de geroosterde noten door de salade. Was evt. de kiemen, leg ze luchtig op de salade en strooi er de rest van de noten over.

### **Tuinbonen met kruidenkward**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kg tuinbonen, 1 ui, 1 dikke plak ham à 75 gr, 200 gr volle kwark, vers bonenkruid of tijm naar smaak of ½ theel. gedroogd bonenkruid of tijm, verse basilicum, verse peterselie, vers gemalen peper, zeezout naar smaak, olijfolie*

Tuinbonen doppen: Open de peulen door met twee duimen op de bolle kant te drukken. Rits ze langs de midden-naad verder open met de duim. De bonen uit de peul wippen.

De bonen in weinig water, in ongeveer 10 min. gaar koken. Ui schillen, op de wortelkant neer zetten en halveren. Met de lijnen van de ui mee beide helften in partjes snijden. Ui fruiten in olie. Tijm of bonenkruid van de takjes plukken.

Basilicum in kleine stukjes scheuren. Peterselie fijn hakken. Kruiden mengen met de kwark, peper en zout. Ham in kleine blokjes snijden en even mee fruiten met de uien.

Mengsel van ui en ham door de tuinbonen roeren. Bonen serveren met kruidenkward.

### **Komkommer-courgettesoep met room**

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

*1 kleine of 1 halve grote courgette, ½ komkommer, 1 klein sjalotje, 1 klein knoflookteentje, 375 ml groentebouillon, 100 ml crème fraîche, 100 ml room, 1 eetl olijfolie, peper en zout naar smaak*

Pel en snipper de knoflook en de sjalot. Was de courgette en komkommer en snijd ze in stukjes. Verhit de olijfolie en fruit de knoflook en sjalot ongeveer 2 minuten. Voeg de courgette en komkommer toe en bak deze enkele minuten mee. Schenk de groentebouillon erbij, breng aan de kook, en laat ± 10 minuutjes zacht koken. Voeg de crème fraîche en room toe en warm even mee. Mix alles met een blender of staafmixer tot een gladde soep en breng op smaak met peper en zout.

**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)

