



Week 28, 10 juli 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsbegla óf andijvie	't Leeuweriksveld
Tuinbonen	„
Courgette	„
Venkel	„
Bosbiet óf rode biet	„

Wat oogsten we vandaag

Maandag en dinsdag zijn onze oogstdagen. In deze tijd van het jaar zijn dat gevulde dagen. Want er is veel te oogsten en op dit moment ook genoeg vraag naar onze producten. We oogsten voor de winkel, de groentepakketten, voor collega-boeren en winkeliers en de laatste tijd zelfs af en toe voor de groothandel. Maandag zijn de goed bewaarbare groentes aan de buurt, zoals bv bieten en knolvenkel. In de kassen is het beter om 's ochtends te oogsten, anders wordt je daar gekookt! Want ook daar is de oogst rijkelijk op dit moment: komkommers, sperzie- spek- en snijbonen, cherrytomaten en ook gewone tomaten, verse knoflook en basilicum. Dinsdagochtend is het tijd voor de bladgewassen: de sla-soorten, andijvie, palmkool, snijbiet, peterseliebosjes en natuurlijk alles, waar nog een late bestelling binnengekomen is. Soms is het dan een heel “verdeelpuzzel”: wat kunnen we aan de handel geven, wat hebben we voor eigen verkoop nodig. Ook de aardappeloogst is begonnen. Het vroege ras Frieslanders heeft mooie knollen gemaakt, maar al het loof is al weer afgestorven door de aardappelziekte, gelukkig blijven de andere soorten ernaast nog mooi groen, ze mogen graag nog wat meer knollen maken.

Ook in de Blauwe bessengaard wordt al rijkelijk geoogst voor onze afzet en de collega's en er zijn ook al mensen gekomen voor zelfpluk. Tja, en ook de spreuwen zijn aan het oogsten, dus af en toe horen we luid geroep en dan vliegen ze even weg. Dit jaar zijn er überhaupt heel wat dierlijke oogsters: de duiven zijn dol op jonge koolplantjes, op een dag waren twee koeien door de draad gewandeld en hebben de paksoi grondig voorgeproefd, en de loopeenden houden al die slakken toch niet bij. Gelukkig valt de slakkenschade nu wel mee, nu alle planten groter worden.

We kunnen tot nu toe best tevreden zijn met onze oogsten. Op alle belangrijke momenten hebben we het even droog genoeg gehad om de grond te bewerken en alles te planten en te zaaien en het voordeel van veel water is wel een mooie oogst en ook veel bloemen dit jaar. Wat dan ook weer tot gevolg heeft, dat hier dit jaar veel soorten vlinders rond fladderen

Kathinka.

In week 29 verwacht:

Sla, bonen, komkommer, nieuwe uien, bospeen?

OPEN DAG BLAUWE BESSENGAARD

Zaterdag 20 juli 11 – 16 uur

Kom kijken in de gaard, dit jaar hangen er héél veel blauwe bessen en ook het ander fruit groeit.

Een mooie plek met veel sfeer.

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 19 juli om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Het komende, elfde **seminar** op 't Leeuweriksveld onder leiding van **Heidjer Reetz** en met medewerking van Jan van Gils en Wouter Kamphuis, heeft **klimaatverandering** als onderwerp. Van 26 juli 19u t/m 28 juli 13u a.s., meer info en aanmelding bij Wouter.

Een groep mensen met vragen heeft Hagen Jonker, homeopathisch en orthomoleculair arts uitgenodigd voor een **lezing over vaccinaties**

De geschiedenis en ontstaan van vaccinaties, vaccinaties gezien vanuit de antroposofie en meer. De lezing vind plaats op woensdag 17 juli 19:15u inloop, begin 19:30, op 't Leeuweriksveld. € 4,- per persoon.

Graag aanmelden bij ons.

“Voeten op de grond, idealen in het hart”

John van uitgeverij Nearchus liep al een tijd met het



plan rond, om een bundel van onze mooiste columns uit te brengen, en dat is nu gelukt. Het is echt een mooi geheel geworden, al zeggen we het zelf. Van onze inmiddels meer dan 850 pakketbrieven (sinds 2007) heeft hij 85 columns uitgeko-

zen. Ook heel geschikt om cadeau te geven!

U kunt het boek via ons bestellen of in de winkel kopen. Prijs: € 15,-

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Stamppot andijvie met kokosnootcreme

1 krop andijvie, 500 gr aardappelen, 50 gr Santen (kokosnootcreme), zout en peper, 1 tomaat, 1 ui, snuffje kerrie, snuffje kurkuma, scheutje sojasaus, handjevol druiven, (soja)gehakt.

Snijd de andijvie in fijne repen en was het zand eruit. Laat goed uitlekken. Als je nieuwe aardappelen gebruikt dan hoef je niet te schillen. Was en snijd in gelijke stukken. Kook de aardappelen gaar, hoe kleiner de stukken hoe eerder gaar, met een beetje zout. Snipper ondertussen de ui en fruit in de koekenpan. Doe er een snuf kerrie en kurkuma bij met wat zout en peper. Doe het gehakt erbij. Snijd de tomaat in stukken en doe bij de uien en het gehakt. Braad lekker gaar. Tot slot een scheutje sojasaus erbij en roer dan de kokoscreme erdoor tot alles mooi is gemengd. Als het te droog is kun je er een beetje kookvocht van de aardappelen door doen. Giet de aardappelen af en roer dan het uien mengsel met de Santen erdoor. Tot slot kan de uitgelekte andijvie erdoor geschept worden. Serveer met een handjevol blauwe druiven erbij.

Salade met tuinbonen

750 gr tuinbonen, 1 avocado, beetje citroensap of appelazijn, 1 sjalotje of bosui, wat slabladeren, wat munt en peterselie, 1,5 eetlepel olijfolie, 1,5 eetlepel mayonaise en naar keuze: gebakken paneer of mozzarella of feta

Dop de tuinbonen, breng een pan met water aan de kook en kook de tuinbonen in ca 7 minuten gaar. Giet af en laat de tuinbonen afkoelen. Snijd de komkommer doormidden en in plakjes. Snijd de avocado doormidden en draai de helften los van elkaar. Verwijder de pit en lepel het vruchtvlies eruit. Meng dat in een kom met wat citroensap. Snijd het sjalotje of de bosui fijn. Was de slabladeren en laat uitlekken. Snijd de munt en peterselie fijn. Roer de kruiden door de avocado met een beetje zout en peper, 1,5 eetlepel mayonaise en olijfolie. Schep de tuinbonen door de dressing. De komkommer kan voor een deel door de salade en voor een deel over de salade samen met de verbrokkelde kaas. De slabladeren kunnen in stukjes door de salade of je gebruikt ze als bodem op een bord en drapeert de salade erop.

Gebakken bietenplakken

bijgerecht voor 2 personen

500 gr bieten, 1-2 eieren, paneermeel, kruidenzout naar smaak, boter/olie om in te bakken

Bieten schillen, in plakken van 1 cm snijden, net onder water zetten en in ongeveer 20-45 min. gaar koken. Ei loskloppen. Een mengsel maken van paneermeel en kruidenzout. De bietenplakjes eerst door ei en dan door paneermeel halen en dit nog een keer herhalen. Bietenplakjes in hete boter/olie aan beide kanten goudbruin bakken.

Rode bieten chips

200 g rode bieten, 1 ui, olijfolie

Schil de rode bieten en snijd ze in hele dunne schijfjes. Schil de uien en snijd ze in dunne ringen. Verhit een laag olie in een pan en bak de bietenschijfjes en uien in porties knapperig en bruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm in de oven.

Gegratineerde venkelpuree

750g aardappels, in grote stukken, 2 venkel, 50ml volle melk, 2 eetlepels paneermeel, 25 g koude boter, in kleine blokjes

Aardappels in 20 min. gaarkoken. Venkelgroen van knol snijden en bewaren. Venkel in de lengte doormidden snijden. Venkel in dunne repen snijden en in 10 min. gaarkoken. Aardappels en venkel afgieten. Venkel in keukenmachine of met staafmixer pureren. Melk verwarmen. Aardappels met warme melk tot fijne puree stampen. Venkelpuree door aardappelpuree scheppen en geheel op smaak brengen met zout en peper. Puree in ingevette ovenschaal doen en bovenkant van puree gladstrijken. Oven voorverwarmen op 200°C. Paneermeel over puree strooien en boter erover verdelen. Puree ca. 20 min. in oven verwarmen en goudbruin laten worden. Venkelgroen fijnsnijden en ter garnering over puree strooien.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

