



Week 29, 18 juli 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikeblad- of ijsbergsla 't Leeuweriksveld

Sperzieboontjes „

Prei „

Rode kool „

Snijbiet „

Week 30 verwacht: Raapstelen, koolrabi, bietjes, zomerpostelein?, (cherry)tomaten...

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

27 juni, 18.00 uur, € 10,-

Workshop 'Blauwe bessen'

21 juli 13 – 16 uur. Oogsten, Koken en Eten met blauwe bessen. Kinderen gratis, vanaf 16 jaar € 5,-, vanaf 21 jaar € 15,-

Eten wat de pot schaft

25 juli 18.00 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op zaterdag 28 juli. We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom, graag even aanmelden. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

-> burgers. Dan had ze wettelijk kunnen voorschrijven dat iedereen 10% moet afvallen, dus ook degenen die al op een gezond lichaamsgewicht zitten, om zodoende het juiste gemiddelde te bereiken. Precies zó absurd is het landbouwbeleid nu. En het wordt verkocht met prachtige woorden, want de minister geeft aan zie het maar horen wil te kennen dat ze “duurzaamheid, vergroening, kringlooplandbouw bevorderen” wil...

Wouter

Bio-melkveehouders bestraft voor goed werk

Afgelopen zaterdag stond er een prachtige ingezonden brief in Trouw van Tom Saat, een collega bd-boer uit Almere.

Ik moet eerst even de situatie uitleggen. Na de afschaffing van de melkquota bleken de Nederlandse melkveehouders, tot grote verrassing van de overheid, veel meer mest te gaan produceren. Nederland had (en heeft) een uitzonderingspositie binnen de EU waardoor melkveehouders hier te lande per hectare grasland jaarlijks 250 kg stikstof uit dierlijke mest mogen uitbrengen; de EU-norm is 170 kg per hectare.

Maar toen er zoveel melkkoeien bijkwamen zou ook die 250 kg nog royaal overschreden worden. De EU dreigde daarop de hele uitzondering in te trekken en de Nederlandse boeren op straffe van fikse boetes ook aan de 170 kg per jaar te gaan houden. (Dit zou in werkelijkheid, mits individuele boeren gecompenseerd worden voor eventueel hierdoor geleden schade, overigens een grote zegen voor onze landbouw zijn). In de ogen van grote boeren en van de voedingsindustrie moest dit natuurlijk koste wat kost voorkomen worden, voor hen staan grote economische belangen op het spel. De minister van landbouw heeft daarom besloten dat het aantal melkkoeien in Nederland weer moet inkrimpen (middels de verplichte slacht van een jaar geleden), en dat melkveehouders voortaan over een aantal – door haar nieuw ingevoerde mestproductierechten moeten beschikken overeenkomstig het aantal melkkoeien dat ze willen houden. Het hele vreemde hierbij is nu dat bij beide maatregelen op geen enkele wijze gekeken is naar de individuele boer en in welke mate hij of zij bijdraagt aan het landelijke mestoverschot. Een bioboer die helemaal zelfvoorzienend was qua mest en voer moest net zoveel dieren en mestproductierechten inleveren als de gangbare collega die op zijn bedrijf het grootste mestoverschot had. Tom Saat maakte de volgende vergelijking: stel dat Carola Schouten minister van Volksgezondheid was geworden, en ze was geconfronteerd met een te hoog gemiddeld lichaamsgewicht bij de Nederlandse>

Couscous met rode kool en geitenkaas

Hoofdgerecht voor 2 personen

*1 kleine rode kool (400 gr gesneden), zout
3 kruidnagels, 1 klein laurierblaadje, 1
jeneverbes, ½ theel. kaneelpoeder, ½ eetlepel
keukenstroop, 1 eetlepel azijn, 1 zoetzure appel,
½ eetlepel boter, ½ theelepels suiker, 150 gr
couscous, ½ blokje groentebouillon, 1 eetl
pijnboompitten, 75 gr geitenkaas, ¼ theel
gedroogde tijm*

Van de rode kool eventueel lelijke bladeren verwijderen, en 400 gram in sliertjes snijden of schaven. Rode kool in de pan doen. Toevoegen: 750 ml water, 1 theelepels zout, kruidnagels, laurierblaadje, jeneverbes, kaneel, stroop en azijn. Door elkaar scheppen. Aan de kook brengen. Met de deksel op de pan 45 minuten zachtjes koken. Af en toe omscheppen.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Snijd de geitenkaas in stukjes. De appel schillen, klokhuis verwijderen, in dunne plakken snijden en de plakken halveren. De appelstukjes door de rode kool scheppen en nog 10 minuten laten koken en het teveel aan water laten verdampen. Af en toe omscheppen.

Boter door de rode kool scheppen en nog 5 minuten laten stoven. Kruidnagels, jeneverbessen en laurierblaadje verwijderen. Rode kool op smaak brengen met zout, suiker en een scheutje azijn.

Breng 170 ml water met het halve bouillonblokjes aan de kook in een pan. Zet het vuur uit en roer de couscous er door en laat met een deksel op 5 min wellen.

Meng de couscous door de rode kool en warm nog even door. Breng de couscous met rode kool verder op smaak met kaneel en tijm. Schep de couscous op een bord en garneer met de pijnboompitten en geitenkaas.

Prei met kruidenkaas

bijgerecht voor 2 personen

500 gram prei, 15 gram boter of margarine, 50 gram zachte kruidenkaas, zout

Maak de prei schoon en snijd het wit in ringen en het groen heel fijn. Verhit de boter of margarine in een pan en voeg de prei toe. Schep de groente goed om. Laat de prei met het deksel op de pan in ongeveer 10-15 minuten gaar smoren. Voeg eventueel een scheutje water toe. Roer de roomkaas door de prei. Breng op smaak met zout.

Tip: Met 150 gram zachte kruidenkaas een volwaardige vegetarische maaltijd met pasta of gekookte aardappelen.

Ijsbergsla met diverse groenten

bijgerecht voor 2 personen

½ krop ijsbergsla, ½ (rode) paprika, ¼ komkommer, ½ stengeltje bosui, 1 klein teentje knoflook, 100 gr wortel

Dressing: 3 eetl olijfolie, 1 eetl Dijon mosterd, 1 eetl rode of witte wijnazijn, zout en peper

Haal de slabladeren uit elkaar, was ze in koud water en was alle andere groenten. Sla klein snijden. Snijd de paprika in kleine reepjes. Schil de komkommer en snijd deze in stukjes. De bosui in kleine ringetjes snijden. De worteltjes eventueel raspen of wassen. Knoflookteentjes pellen en persen. Meng de ingrediënten voor de dressing. Dit samen met alle andere ingrediënten mengen in een slakom.

Sperziebonen met knoflook, kerstomaatjes en balsamicoazijn

bijgerecht voor 2 personen

450 g sperziebonen, 2 eetlepels olijfolie extra vergine, 1 of 2 teentjes knoflook, een handjevol kerstomaatjes, 1 eetlepel balsamicoazijn

Was de sperziebonen en haal de puntjes eraf. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Kook de boontjes vijf minuten in een grote pan met kokend water en een flinke snuf zout. De boontjes moeten nog beet hebben en mooi groen zijn. Vul ondertussen een ruime kom met water en een paar ijsklontjes. Giet de boontjes zodra ze 5 minuten hebben gekookt, af. Laat ze in het ijswater zakken en houd ze er een paar minuten in tot ze helemaal zijn afgekoeld; giet af en zet weg. Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur; doe de knoflook erin en bak 1 minuut. Voeg de sperziebonen en tomaatjes toe, kruid met een snuf zout en peper en roerbak 4 minuten op hoge temperatuur tot de boontjes bruin beginnen te worden. Doe de balsamicoazijn erbij en hussel om; serveer direct.

Bron: www.okokorecepten.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

