



Fiets-4-Daagse

Dit jaar waren we voor één dag stempelpost van de Drentse fiets-4-daagse. Daarvoor hadden we een tent op het erf, waar de fietsers hun stempel konden halen, ze konden een hapje met blauwe bessen nemen en in de boerderijwinkel kijken.

Voor de kinderen was er een speciaal stempelpunt bij de Blauwe bessengaard, waar zij ook zelf bessen konden oogsten.

Gedurende de ochtend kwamen er heel veel mensen langs. Het was grappig om het verschil te zien van mensen, die ons doelbewust opzoeken, of van deze groep, die letterlijk even langs kwam fietsen. De vragen waren uiteenlopend, van: waar zijn we hier eigenlijk, tot: ik had nooit geweten, dat jullie hier zaten.

Sommige mensen stonden geïnteresseerd te kijken bij het groentespoelen, de heerlijk geurende knolvenkel en de bonte snijbiet trok de aandacht. Veel mensen namen een kijk in de winkel. En ook hier heel wat vragen: is dit wel een boerderijwinkel, want ik zie sap in flessen staan, en bij boerderijwinkel denk ik eerder aan alles los in het schap. Tsja, sap in een plastic tas lijkt me toch wat minder handig...Of: dat biologisch is toch maar gedoe, alleen maar duur en je weet het toch niet zeker. Maar ook mensen die blij een folder met de openingstijden meenamen, of iemand die tegen eea. allergisch was en tevreden met een pot broodbeleg de winkel uitstapte. Je kon meestal vrij snel merken, of iemand met een vooroordeel aankwam, of het leuk vond om iets anders te zien, of blij was met herkenning. Op de bessengaard zijn 88 kinderen geweest, dus nu zijn de struiken even leegeplukt en moet de boel weer aanrijpen. Ton en Wil Besselink van de Bessengaard hadden hiervoor het initiatief genomen. Wij kijken terug op een geslaagde ochtend en een goede samenwerking.

Kathinka.

Week 29, 17 juli 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Bospeen	„
Regenboogsnijbiet	„
Witte kool	„
Rode bieten	„

Week 30 verwacht: Tomaten, paarse sperziebonen, ...

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: boekdrukkunst

R. Steiner: de boekdrukkunst en haar betekenis voor de cultuur.

R.M. Rilke: de elegiën van Duino en de sonetten van Orpheus

Bhagavadghita

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.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Snijbiet met een krokant korstje

bijgerecht voor 2 personen

de snijbiet uit het pakket, 1 ui, 1 teen knoflook, olie om in te bakken, 1 theel. bouillonpoeder, 1 oude boterham, 50 gr geraspte oude kaas
Oven voorverwarmen op de grillstand of op 225°C. Pel de ui en snijd deze fijn. Pel de knoflook en pers deze uit. Boterham verkrumelen en in een koekenpan droog en knapperig roerbakken. Snijbiet goed wassen in ruim water en stelen en blad grof snijden. Ui en knoflook fruiten in olie, bouillonpoeder en snijbiet toevoegen en 5 min. roerbakken. Snijbiet in een ovenschaal doen, eerst de kaas en dan de broodkruim erover strooien en even in de oven zetten tot de kaas gesmolten is. Variatie zonder kaas: u kunt grof gemalen noten en broodkruim mengen en dit over de schotel verdelen.

Exotische rode bietjes

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

450 gr rode biet, 1 citroen, 1 ui of 3 sjalotjes, stukje verse gemberwortel, scheutje zonnebloemolie, 100 gr rozijnen, ½ theel kardemomzaadjes (inhoud van 3 pitjes), wat kruidnagelpoeder, ½ theel kaneel, ½ theel komijn, ½ theel korianderpoeder, peper, zout, 75 tot 100 gr paranoten, 1 dl sinaasappelsap, 40 gr santen (ingedikte kokosmelk), 150 gr rijst
Schil de biet en snijd deze in kleine blokjes. Pel en snipper de ui of sjalotjes. Rasp de gemberwortel fijn. Hak de paranoten grof. Pers de citroen uit en vang het sap op. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui of sjalotjes in olie en voeg er de bietjes en de gember aan toe. Voeg citroensap, sinaasappelsap, specerijen en zout toe en laat het geheel op een laag pitje ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Voeg santen, gehakte noten en rozijnen en eventueel extra sinaasappelsap of water toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes stoven. Meng de gare rijst door het bietjesmengsel zodat u een prachtige rode schotel krijgt of serveer de exotische bietjes naast de rijst.

Wittekoolsalade met appel, walnoten en zure room

een russisch bijgerecht voor 2 personen

1 kleine zoetzure appel (bijv. Elstar), 50 ml zure room of uitgelekte yoghurt, paar druppels citroensap, 1 teentje knoflook (geperst), plm. 200 gram wittekool, zout, versgemalen zwarte peper, ½ eetl. honing, 25 gr gepelde walnoten, ½ eetl. fijn gehakte bieslook

Schil de appel, en snijd deze in kleine blokjes Meng de appelblokjes direct met citroensap en de zure room en/of yoghurt om verkleuren te voorkomen. Was de witte kool en snijd 200 gram heel fijn. Pers de knoflook erboven uit. Meng ook de honing erdoor en maak op smaak met peper en zout. Goed door elkaar roeren en plm. 15 minuten goed laten intrekken. Hak de walnoten en de bieslook fijn en roer dit door de salade.
Bron: www.smulweb.nl / Petra Wiggers / Boek: 100x Onno Kleyn: een bundel vol kookgeluk"

Worteltjes met koolvis uit de oven

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr koolvisfilet (diepvries), 500-600 gr worteltjes, 500 gr vastkokende aardappels, ½ eetl komijn (djinten), 1 sneetje oud witbrood, 1 teentje knoflook, 3 eetl olijfolie
Schil de aardappels. Verkrumel het witbrood. Hak de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Meng het broodkruim met de knoflook en 1½ eetlepel olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel dit mengsel over de vis en schuif de schaal in het midden van de oven. Laat de vis in 30-35 minuten goudbruin en gaar worden. Schil of schrap intussen de wortels. Breng in een hapjespan 50 ml water met 1½ eetlepel olijfolie, de komijn en zout naar smaak aan de kook. Voeg de wortels toe en stoof ze afgedekt in 10-15 minuten beetgaar. Kook intussen ook de aardappels in ruim kokend water met wat zout in 15 minuten beetgaar. Serveer de koolvis met de komijnworteltjes en de gekookte aardappels.
Tip — Vervang de koolvis eventueel door verse tilapia- of kabeljauwfilet. Gebakken aardappels smaken ook goed bij dit gerecht.

Eikenbladsalade met mozzarella en perzik

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote eikenbladsla, 1 perzik, 1 bol mozzarella, peper, zout, azijn, olijfolie, suiker
Was de sla en verdeel deze over een platte schaal. Schil de perzik en snijd deze in stukjes. Verdeel de perzik over de sla. Snijd de mozzarella in stukjes en verdeel deze over de salade. Maak een dressing van azijn, olijfolie en peper, zout en suiker naar smaak. Schenk deze over de salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

