



## Week 31, 31 juli 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Ijsbergsla      | 't Leeuweriksveld |
| Boontjes divers | „                 |
| Tomaten         | „                 |
| Basilicum       | „                 |
| Knolvenkel      | „                 |
| Palmkool        | „                 |

**Week 32 verwacht:** Rode eikebladsla, venkel, courgette, tomaat, ...

**Eén keer per jaar krijgt u onze heerlijke nieuwe aardappels in het pakket.** Vanaf nu zijn ze weer volop beschikbaar! U kunt het hele jaar door genieten van aardappels van het Leeuweriksveld als u een aardappelabonnement neemt. Elke tweede week (de oneven weeknr.) zetten we dan een zak met 3 kg voor u klaar, voor slechts € 4,20 per zak.

#### Zelf blauwe bessen plukken

Op de bessengaard zijn nu volop blauwe bessen en bramen. Het is ook weer mogelijk om een eigen voorraad zelf te plukken.

#### 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: dromen

R. Steiner: dromen- hallucinaties, visioenen

H. Diekman: omgaan met dromen

A. Kimpfler: wat verraden mijn dromen.

#### 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](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of: 06-19199934

In juli is er geen Eten wat de pot schaft. Vanaf augustus weer elke maand.

### Biodiversiteit

Afgelopen weekend waren we kamperen in de buurt van Uffelte. Zoals overal in Drenthe was het ook hier heet en droog (gelukkig koelde het in de nachten wat af), maar er was ook iets bijzonders: er waren geen eikenprocessierupsen. Dus het was goed vertoeven onder de eikenbomen. En dat lag heel simpel, vooral aan de biodiversiteit. Het terrein is wat je zegt: niet aangeharkt, veel verschillende bomen, struiken, bramen en brandnetels mochten er ook zijn, bloemen, plekken, waar het gras niet gemaaid was, een wespennest, wat niet meteen weggehaald werd, veel vogels, krekels en andere insecten. In diezelfde regio werd in 2018 ook een echte wetenschappelijke proef doorgevoerd met biodiversiteit versus eikenprocessierups. En dat bleek namelijk heel succesvol: de plaag nam met 85% af, als de omgeving vogel- en insectenvriendelijk ingericht was. Ik hou echt van zulke oplossingen, simpel, doeltreffend en ook nog mooi om aan te zien en erin te leven. Als mens treed je dan minder controlerend en beheersend op tegenover de natuur en je krijgt er de schoonheid van de biodiversiteit voor terug. Ikzelf voel me dan meer onderdeel van een groter geheel. Uiteindelijk ga ik er ook van uit, dat als er meer biodiversiteit is, en dan bedoel ik minder kale vlaktes, er ook minder weersextremen zullen zijn.

### Een klein vervolg op de dieren op het erf:

Inmiddels zijn er vijf eendenkuikens uit het ei gekomen, die vrolijk in het eendenhok rondspartelen. Voor deze warmteminnende dieren is de hitte net goed!

Kathinka.

### **Fruitige ijsbergsalade**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine of ½ grote ijsbergsla, ½ appel, 1 sinaasappel, 1 potje ananas of 1 verse ananas, 100 gr feta of grie in marinade of naturel, peper, zout*

Was de ijsbergsla en snijd deze kleiner. Snijd de appel in stukjes. Verdeel de sinaasappel in partjes en halveer de partjes. Snijd de verse ananas in stukjes of laat de ananas uit pot uitlekken. Vang het sap van de ananas op. Laat de grie of feta uitlekken.

Meng de sla met alle andere ingrediënten en meng ook een deel van het ananassap erdoor. Maak op smaak peper en zout.

### **Tomatensalade met mozzarella**

lunch/bijgerecht voor 2 personen

*300 gr rijpe tomaten, 1 rode ui, 175 gr mozzarella, 1 theel oregano, 2 eetl olijfolie, 3 takjes basilicum*

Was de tomaten. Snijd de tomaten en mozzarella in plakken. Pel de ui en snijd deze in ringen. Was de basilicum en snijd deze in reepjes. Leg de tomaat, de ui en de kaas dakpansgewijs op een schaal. Bestrooi ze met de oregano, peper en zout naar smaak en besprenkel de salade met olijfolie. Garneer met de basilicum. Lekker met ciabatta-brood.

### **Sperziebonen met pijnboompitten en Parmezaanse kaas**

NB: dit recept kan ook met andere soorten bonen

*400 gr sperziebonen, 1 eetl. boter of margarine, 1 ui, zwarte peper, 3 eetl. pijnboompitten, 50 gr Parmezaanse kaas, enkele blaadjes munt (eventueel)*

Was de sperziebonen en snijd de uiteinden eraf. Pel en snipper de ui. Kook de sperziebonen in water met zout tot ze beetbaar zijn. Koel ze af onder koud water. Smelt de boter in de pan van de boontjes. Bak de ui glazig in de boter. Doe de boontjes opnieuw in de pan. Kruid met flink wat zwarte peper van de molen. Neem een andere pan, met antiaanbaklaag en rooster hierin kort de pijnboompitten. Let op dat ze niet aanbranden! Bestrooi de pijnboompitten met zout. Doe de boontjes in een schaal. Bestrooi ze met de pijnboompitten en schaaf er enkele krullen Parmezaanse kaas over. Versier eventueel met enkele blaadjes munt. Serveer warm of koud.  
Bron: [www.okokorecepten.nl](http://www.okokorecepten.nl) / kookboek Lekker koken met een klein budget van D. Wynter

### **Pasta met palmkool, kikkererwten, pecorino en citroen**

hoofdgerecht voor 2 personen

*de palmkool uit het pakket, 1 citroen, 100 gr kikkererwten uit pot, 75 gr Pecorino kaas, 250 gr tagliolini of tagliatelle, flinke scheut olijfolie, peper en zout*

Kook de pasta al dente volgens de gebruiksaanwijzing en giet deze af. Rasp ondertussen de schil van de citroen en pers de helft van de citroen uit.

Snijd van de palmkool de dikke bladnerven uit het blad, snijd de bladnerven heel fijn en kook ze 8 minuten. Hak het bladgroen fijn, voeg deze toe aan de bladnerven en kook alles nog 2 minuten. Giet de palmkool af, verwarm de olijfolie in een pan en roerbak de palmkool op matig vuur al roerend gaar. Roer de gare pasta door de palmkool, tezamen met de kikkererwten, geraspte citroenschil, het citroensap en de helft van de pecorino.

Breng op smaak met peper en zout en serveer met de rest van de kaas. Eet smakelijk!

Bron: [www.dehippevegetarier.nl](http://www.dehippevegetarier.nl) / boek Paradiso Seasons van chefkok Denis Cotter

### **Knolvenkeltaart**

bijgerecht voor 2 personen

*4 plakjes bladerdeeg, 2-3 venkelknollen, 1 ui, 75 gr pesto, 150 gr geraspte kaas, 2 grote eieren, scheutje melk, 100 gr crème fraîche, olie om te roerbakken, beetje boter om in te vetten, zout en peper*

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een kleine springvorm of ovenschaal in en bekleed deze met de plakjes bladerdeeg. Was de venkel, snijd de onderste schijf en de stelen eraf en snijd de knollen in plakjes. Pel de ui en snijd deze grof. Roerbak de grof gesneden ui in olie en voeg de venkel toe. Roerbak tot het mengsel wat zacht begint te worden. Meng in een kom de eieren met de pesto, kaas, melk, peper, zout en crème fraîche. Doe ui en venkel in de springvorm en giet daarover het eimengsel uit de kom. Bak de taart in het midden van de oven in ongeveer 30 minuten gaar. Variatie: i.p.v. kaas en pesto kunt u ook gorgonzola of geitenkaas gebruiken.

**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)

