



't Leeuweriksveld

Onkruid wieden

Het enige nadeel van een zomer met genoeg regen is dat het onkruid ook zo heerlijk groeit. Dan is het mooi, als er genoeg mensen zijn, die de handen uit de mouwen steken en gaan wieden. Je zou kunnen zeggen het is de meest simpele klus op de boerderij: je trekt alle planten eruit, die op de betreffende plek niet horen te staan en laat alléén het geteelde gewas staan (!). Stiekem zeggen we altijd, dat dit werk de test is, of je biologisch boer of tuinder kunt worden. Want het gaat altijd door, je bent nooit klaar en het is lang niet zo stoer als een dikke machine besturen of volle kratten kraakverse groentes naar huis te brengen. Tegelijkertijd kun je er alles uithalen, wat er in dure cursussen levenscoaching, mindfulness, studies filosofie en dit soort dingen zit. Zo gaat het wieden het snelst, als je helemaal niet ermee bezig bent om het af te krijgen, je kunt beter kijken naar wat je allemaal moois hebt gedaan ipv. wat nog moet (het is echt een voldoening, om af en toe achter je te kijken en ineens die schone rijen wortels of andere gewassen te zien). Als je met meerdere mensen bezig bent, komen de meest diepgaande gesprekken op gang, of als je alleen bent en ergens mee zit, dan kun je bij dit werk mooi je hoofd leeg maken. En dan rond ik het nu af, om nog even een beetje onkruid te wieden.

Kathinka

Vakantie/Afwezigheid melden:

Tip: laat tijdens uw vakantie of afwezigheid een ander genieten van uw pakket. Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

Kiezelpreparaat elke laatste zaterdag v/d maand om 7u. Graag aanmelden van tevoren.

Week 31, 4 aug 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Prei	„
Tomaten	„
Rode biet	„
Witte kool	„

Week 32 verwacht: Sla, waspeen, peterselie, snijbiet, paksoy, tomaten

Gevraagd voor de Blauwe bessenaar: plastic yoghurtemmertjes van 500ml

Open dagen op 't Leeuweriksveld:

Zaterdag 28 augustus van 10 – 16 uur Open erf van de boerderij en ons kleine ecodorp.
Met markt en muziek

**Zaterdag 25 september
Appelpersdag**

Eten op 't Leeuweriksveld:

*Op 29 -9 is er weer 'Eten wat de pot schafft'.
Aanvang 18.00 uur. Drie gangen, biologisch, voor € 15,-. Opgave via info@oogstenkokeneten.nl of 06-19199934, Alberta Rollema

***Marokkaanse avondmaaltijd**

Dit is het menu voor **21 augustus:**

Vegetarische tajine - Linzen op de Marokkaanse manier (salade) Vogeltongetjes (soep) - Toetje: Dadelkoekjes met Marokkaanse thee.

Alles wordt bereid op traditionele Marokkaanse wijze. Natuurlijk, biologisch en zelf gemaakt, zoals in mijn grootmoeders tijd.

Datums: 21 AUGUSTUS, 11 SEPTEMBER, 16 OKTOBER, 13 NOVEMBER, 11 DECEMBER.

Prijs: 15,50 euro pp

U bent welkom vanaf 17:45uur. Om 18:00 uur wordt het eten geserveerd en om +20:00 eindigt de samenkomst. Wilt u erbij zijn, wilt u zich dan uiterlijk 5 dagen tevoren aanmelden en op welke datum, of voor meer informatie, kunt u mij op telefoonnummer: 0615396114 bereiken of een e-mail sturen naar info@habous-shopping.com Bij voorbaat dank.

Mina Bahnini

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Kool met pindasaus

400 g witte kool, in dunne repen, scheutje olie, scheutje sojasaus, peper en zout, 2 tl sambal, 1 tl kerrie, 4 el pindakaas, 1 el bloem, 3 dl bouillon, ev 1 tl suiker

Stoof de kool met een scheutje olie en een scheutje water. Maak een pindasaus als volgt: breng de bouillon met sambal, kerrie en evt suiker aan de kook. Voeg al roerende de pindakaas toe en zorg dat ze goed vermengd raakt met de bouillon. Maak met bloem en een scheutje melk of water een papje en voeg dat al roerende toe aan de saus tot ze op gewenste dikte is gekomen. Serveer de groente met rijst of een andere graansoort en schenk de pindasaus erover. Lekker met (vegetarische) gehaktballetjes.

Extra lekker: geef er geroosterde pinda's met gemalen kokos bij en strooi dit over het gerecht.

Rode bieten chips

200 g rode bieten, olijfolie, zout naar smaak

Schil de rode bieten en snijd ze in hele dunne schijfjes. Verhit een laag olie in een pan en bak de bietenschijfjes in porties knapperig en bruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm in de oven (180 C). Voeg ev. zout toe bij het opdienen. Serveer met aardappelpuree, omelet en eventueel mayonaise met verse tuinkruiden.

Rode bietenchutney

1 rode biet, 1/2 tl korianderzaad, 1 ui, 1/2 tl gemberpoeder, 1/2 teentje knoflook, 1/2 el geraspte kokos, 1/2 el olijfolie, 1 el honing, 1/2 tl mosterdzaad, 1/2 el tomatenpuree, 1/2 tl kurkuma, 1/2 tomaat, 1/4 rode peper, handvol verse peterselie

Snipper de ui fijn en schil de bieten. Zet een pan op het vuur en verhit de olie hierin. Fruit de uien op laag vuur aan met het mosterdzaad. Bak de geperste knoflook mee. Snijd ondertussen de bieten in hele kleine blokjes en voeg deze bij de uien. Strooi de kurkuma erover en bak het geheel op middelhoog vuur voor minstens tien minuten. Snijd ondertussen de peper fijn en doe deze samen met het korianderzaad, gemberpoeder, geraspte kokos, 1 eetlepel honing en de tomatenpuree in een vijzel. Stamp dit mengsel tot een pasta. Snijd de tomaat in kleine blokjes en voeg deze samen met de pasta bij de bieten in de pan en bak het geheel nogmaals 10 minuten op middellaag vuur. Voeg de laatste minuut nog een eetlepel honing toe en laat het licht karamelliseren. Schep het mengsel in een bakje

en laat iets afkoelen voordat u de verse kruiden erbij doet. Lekker met toast of op een broodje met burger. Bewaar in een weckpot, handig en heel decoratief!

Prei met tomaat

bijgerecht voor 2 personen

1 ei, 1 kleine ui, 2 tomaten, 2 eetl. boter of margarine, 1 klein teentje knoflook, 250 gr gesneden prei, zout, peper, 1 à 2 theel. Italiaanse keukenkruiden, 1 theel. citroensap

Het ei in ca. 10 min. hard koken, laten schrikken, pellen en fijn snipperen. De ui pellen en in ringen snijden. In een pan de boter smelten. De knoflook pellen en erboven uitpersen. Voeg 1 eetl. water, prei, zout, peper en keukenkruiden toe. Laat dit met het deksel op de pan in ca. 12 min. bijna gaar stoven. Schep de ui en tomaat erdoor en laat het in ca. 3 min. gaar worden. Voeg het citroensap toe en doe het over in een schaal. Bestrooi het met de eisnippers.

Bonen met tomaat

bijgerecht voor 2 personen

250 gr bonen, 2 tomaten, 1/2 ui, 1 eetl olijfolie, 1/2 theel bonenkruid, 1/2 theel tijm, zout en peper

Puntjes en draden van de bonen verwijderen. Halve ui pellen en snipperen. Olie verwarmen en ui fruiten. Bonen, kruiden en een bodempje water toevoegen. De bonen in ca. 15-20 minuten gaar stoven. Intussen de tomaten ontvellen (evt) en in stukken snijden. Vlak voor het einde toevoegen en goed laten doorwarmen.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

