



## Week 32, 8 aug 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene sla	't Leeuweriksveld
Knolvenkel	„
Prei	„
Andijvie	„
Tomaten	„

**Week 33 verwacht:** tomaten, courgette, knolselderij met loof, sla ...

### Agenda OKeE

**Blauwe bessenworkshop** 25-8, € 15,-; tot 15 jr gratis; jeugd € 5,-

**Lang leve de oogst-dag** 16-9, 'Smakelijk Erf', Nieuw Amsterdam

**Ayurvedisch koken** Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 22 sept, 14.30 - 19.00 uur. € 35,-

**Eten wat de pot schaft** 26 sept, 18.00 - 19.15 uur € 12,50

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934, Alberta Rollema

### Warmte

Misschien bent u wel verbaasd over de kop van deze column, want bij deze temperaturen zou iedereen het toch eerder hitte noemen, maar ik wou het nu niet over het weer hebben, maar over een heel ander vorm van warmte: namelijk menselijke warmte. Daar zijn we ondanks deze temperaturen altijd blij mee, want op dat vlak leven we toch maar vaak in een kille wereld. Maar als ik goed om me heen kijk dan zijn er overal wel tekenen van menselijk warmte, kleine vonkjes, die soms al kleine vreugdevuurtjes aanwakkeren.

Zoals:

1. Een klant, die heel enthousiast schrijft, dat zij de krieltjes, die in februari in het pakket zaten, gepoot heeft en nu een mooie oogst uitgegraven heeft.
  2. Een groep uit Rotterdam, die spontaan langskomt voor een rondleiding en een lunch, zij komen van een 800 m2 grote daktuin en bijbehorend restaurant. Een groene oase midden in de stad. Zij waren vol bewondering voor wat wij doen en wij zijn dat ook voor hun. Zo'n laag grond op het huis heeft zoveel positieve werkingen: goed klimaat eronder, goed voor de lucht, de biodiversiteit, en dus goed voor de mensen.
  3. En dan mensen, die heel concreet meedenken, meehelpen, met ons naar oplossingen zoeken naar de dingen waar we mee zitten. Heel dichtbij: nu toch even over het weer: ook al zorgen we ervoor dat de groentes zo gewoon mogelijk doorgroeien, is het toch zo dat het evenwicht van het geheel echt een stuk uit z'n voegen is, en hoe gaat dat verder? Wat ruimer: we hebben een geweldig begin gemaakt met ons ideaal: grond is geen koopwaar, maar nu zouden we daarin nog verder willen gaan, en met meer mensen heb je gewoon meer goede gedachten en wordt je netwerk groter. Wat een warmte geeft dat.
- Dit alles hebben we deze week weer mogen ervaren, en zijn het maar 3 voorbeelden van nog veel meer.

Kathinka.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Zwitserse ovenschotel met tomaat en prei**

*2 el (olij)folie, 2-3 preien, in ringen, 150 ml (slag)room, nootmuskaat, 5 sneden volkoren vloerbrood, 2 tomaten, in partjes, 150 g geraspte pittige kaas, 1 el basilicum, fijngehakt, zout en peper.*

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en fruit de prei in ca. 4 minuten zachtjes gaar. Roer de helft van de room erdoor en voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe. Halveer de grote sneden brood. Vet een lage ovenschaal in en leg de sneden brood er dakpansgewijs in, met steeds wat van het preimengsel, partjes tomaat, wat geraspte kaas en basilicum ertussen. Verdeel de rest van de basilicum en geraspte kaas erover en sprenkel tot slot de rest van de slagroom erover. Laat de schotel in de oven in ca. 20-30 minuten door en door heet worden en goudbruin kleuren.

### **Venkel met kwarksaus**

*De venkelknollen uit het pakket, 100 g kwark, 1 el gesnipperde bieslook, peper, 1 teentje knoflook.*

De venkelknollen schoonmaken, halveren en in een bodempje water in ongeveer 10 minuten beetgaar koken. De kwark los roeren met de bieslook. Knoflook persen en de kwark op smaak brengen met zout en peper. De kwarksaus ev. garneren met wat venkelgroen.

### **Frisse venkelsalade**

*1-2 venkelknollen, 1 sinaasappel, 3 el milde olie, scheut citroensap, ev. scheut appeldiksap, zout en peper.*

Maak een dressing van de olie, citroensap, appeldiksap, zout en peper. Schil de sinaasappel, haal de partjes uit elkaar en snijd elk partje in drieën, voeg bij de dressing. Snijd de stelen van de venkel en haal een schijf van de onderkant weg. Snijd de taaiere stukken van de buitenbladeren weg. Schaaf de venkel met een kaasschaaf in dunne slierten en meng met de rest.

### **Tomaten pastasaus**

*4 el olijfolie, 1 ui, fijngesneden, 3 tomaten, in stukjes, 1-2 el tomatenpuree, zout en versgemalen zwarte peper naar smaak*

In een grote koekenpan op een middelhoog vuur ui in olijfolie doorzichtig bakken. Tomaat toevoegen en garen tot het groentevocht begint in te dikken. Tomatenpuree, zout en peper toevoegen. Vuur laag zetten en in 15 minuten tot een volle, dikke saus koken.

### **Gevulde tomaten op z'n Grieks**

*4 tomaten, olijfolie, 1 ui, gesnipperd, 2 courgettes, in blokjes, 3 teentjes knoflook, fijngesneden, 1 el gedroogde oregano, 100 g basmatirijst, 1 el fijngehakte bladpeterselie, 1 el fijngehakte munt*

Verwarm de oven voor op 170 °C. Snijd van alle tomaten voorzichtig de bovenkant eraf en houd die apart, want die ga je straks als 'dekseltjes' gebruiken. Lepel het vruchtvlees en de zaadjes uit de tomaten, maar zorg ervoor dat de basisvorm van de tomaten behouden blijft. Doe het vruchtvlees en de zaadjes in een kom. Voeg peper en zout toe. Zet de kom even opzij. Verhit een scheut olijfolie in een grote pan met dikke bodem. Smoor de ui, courgettes, knoflook en oregano tot alles goed gaar is. Voeg de rijst en het vruchtvlees van de tomaten met het sap toe. Bestrooi met peper en zout, leg een deksel op de pan en kook alles tot de rijst bijna gaar is. Schep de fijngehakte kruiden erdoor en zet de pan 5 minuten opzij om de inhoud een beetje te laten afkoelen - de rijst wordt nu helemaal gaar. Vul de tomaten met het rijstmengsel, leg de 'dekseltjes' erop, besprenkel ze met wat olijfolie en zet ze ongeveer 20 minuten in de oven.

### **Andijvie met kerrie en tomaat**

*400 g andijvie, in repen, 2 tomaten, in stukjes, ½ el boter, ½ ui, gesnipperd, 1½ theelepel kerriepoeder.*

Verhit de boter en fruit de ui en het kerriepoeder ca. 3 minuten. Schep de andijvie erdoor. Doe de deksel op de pan en stoof de andijvie 5 minuten, schep ze af en toe om. Voeg de tomaatstukjes toe en stoof het gerecht nog ca. 5 minuten. Breng op smaak met zout.

### **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)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

