



't Leeuweriksveld

Vier dagen Veluwe

Afgelopen week zijn Wouter en ik even vier dagen eruit geweest. Met dank aan alle goede helpers hebben we even onze zinnen verzet. We hebben gewandeld en gefietst in de mooie natuur tussen Apeldoorn en Arnhem. Bossen, heide, zandverstuivingen, water, een beetje reliëf, behalve de zee heb je er alle landschapsvormen. Misschien is het een soort van beroepsdeformatie, maar ik vind het altijd reuze interessant, om te kijken, hoe de verhouding van natuur en “menselijke bemoeienis” is.

In die zin is er in Nederland natuurlijk helemaal geen oude oernatuur meer, maar is alles door de mens gevormd. Zo zie je op de heide al die onverschrokken groeiende kleine boompjes, zoals bv grove dennen en is het niet moeilijk voor te stellen, dat als de mens niets zou doen, er over een paar jaar gewoon bos is. Ook op zo'n prachtige zandverstuiving komen aan alle kanten grassen, mossen en heidepolletjes. We waren ook in het natuurgebied Veluwepark, en op sommige plekken kun nog zien, dat er vroeger huisdieren geweid hebben: de bomen op de grasvlaktes zijn daar allen van de grond tot twee meter hoog van alle takken bevrijd, terwijl op andere plekken de bomen hele mooie koepels tot op de grond maken.

Er zijn plekken, waar je van alle kanten echt alleen van planten, dieren, aarde en lucht omgeven bent, met een beetje geluk hoor je zelfs geen verkeersgeluiden meer, de lucht geurt heerlijk naar dennen in de middagstijd, dan voel je je even echt weg uit de mensenwereld. Één keer zijn we vroeg in de ochtend opgestaan om herten en wilde zwijnen te zien. Nou ja het waren geen kuddes, maar we hebben wel voor het eerst herten horen “blaffen” een heel hard, verdragend geluid. Er waren overal ploegsporen van wilde zwijnen, dus die drie die wij gezien hebben, waren zeker niet alles wat er leeft. Op die plek was ook weer een mooi mengsel van mensenwerk en natuur: we liepen door het bos naar een heideveld, waar het imposante gebouw van radio Kootwijk ineens voor ons opdook, een maffe verschijning in midden al die natuur.

Kathinka.

Week 32, 5 augustus 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Radicchio- of kropsla 't Leeuweriksveld

Rode biet

”

Cherrytomaatjes óf spekbonen „

Snijbiet

”

Romanesco

Eko de eerste, Marknesse

Week 33 verwacht: Prei, sla, venkel, ...

Kiezelpreparaat

Normaal elke laatste zaterdag van de maand, nu voor één keer de eerste zaterdag (van september) spuiten we het kiezelpreparaat over de gewassen die op dat moment bezig zijn de oogstbare delen te vormen. Dit preparaat bevordert de voedingswaarde en de smaak. Bij dit werk merk je dat je goede energie aan het verspreiden bent. De eerstvolgende keer is op zaterdag 5 september om 7 uur 's ochtends. Belangstellenden kunnen deelnemen, aanmelding gewenst.

Eten wat de pot schaft

Een buffet in de boerenschuur, met een 3 gangen biologisch vegetarisch menu. Elke laatste woensdag van de maand op 't Leeuweriksveld. Kosten € 15,- pp en drankjes € 2,50. Max 30 personen. Let op: in augustus is er geen eten wat de pot schaft, de volgende keer is op 30 september.

Aanmelding en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneneten.nl,

06-19199934

Workshop fermenteren met Mina Bahnini

op 't Leeuweriksveld

In deze workshop gaan we knoflook, citroen en roomboter fermenteren volgens grootmoeders recept. Aanmelden kan via info@habous-shopping.com of telefonisch via 06-15396114. Prijs: € 49,95 Zaterdag: 22-08 – 26-09 – 24-10 – 21-11 – 12-12, tijd: 11.00-14.00 uur

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met geroosterde romanesco

1 romanesco, 2 tenen knoflook, 3 el olijfolie, 450 g volkoren penne, 100 g gedroogde tomaten, peper en zout naar smaak, 100 g geraspte Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 200 C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de romanesco in roosjes, de steel in plakjes. Verdeel dit over de bakplaat in 1 laag. Snijd de knoflook in plakjes en meng met de olijfolie. Giet de knoflookolie over de romanesco en schuif zo'n 20 minuten in de hete oven. Kook ondertussen de pasta gaar in een grote pan water met zout, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Giet de pasta af, laat even uitdampen en meng met de hele inhoud van de bakplaat. Meng ook de tomaatjes erdoor. Maal er flink wat peper over en eventueel nog wat zout naar smaak. Serveer met de Parmezaanse kaas.

Rode bietenburgers

300 g rode bieten, 1 potje gekookte kikkererwten of linzen, 2 uien, gesnipperd, 2 tenen knoflook, geperst, 3 el sesampasta of gemengde notenpasta, 2 el azijn, 2 el (boekweit)meel, 1 tl gemalen komijn, peper en zout, evt een handje havervlokken, een scheutje olie om in te bakken. Kook de bieten beetgaar, verwijder de schil en rasp ze grof. Fruit ui en knoflook in olie. Pureer de kikkererwten of linzen. Meng in een kom de afgekoelde rode bieten met overige ingrediënten en vorm er platte koeken van. Bak de koeken aan beide kanten in olie. Serveer deze mooie rode burgers met gemengde rijst en een salade.

Snijbiet à la Jacqueline voor 2 personen

400 gram snijbiet, scheut olijfolie, 2 eetl. zure room, 1 eetl. bindmiddel (bijv. arrowroot of maïzena), 100 gr blauwschimmelkaas, zout, peper De snijbiet wassen, daarna in stukjes snijden van 2 à 3 cm. Wokken in de olijfolie, tot het beetgaar is. Zout en peper naar smaak toevoegen. De zure room toevoegen. Het vocht binden met arrowroot, of een ander bindmiddel. Op het laatst de blauwschimmelkaas in blokjes erover verdelen en kort mee verwarmen. (Een recept van de echtgenote van Hans Meijer. Hij levert regelmatig eieren aan onze winkel.)

Snijbietsoep met tomaat en ei bijgerecht voor 2 personen

400 gr snijbiet, 2 tomaten, 2 eieren, 2 teentjes knoflook, scheutje tamari, olijfolie, 750 ml water Snijbiet wassen en kleiner snijden. Water aan de kook brengen. Tomaten van kroontje en steelaanzet ontdoen en klein snijden. Knoflook pellen, fijnhakken en even fruiten in olie in een pan met dikke bodem. Tomaten toevoegen aan de knoflook en samen even stoven. Snijbiet en water toevoegen en in ongeveer 5 min. gaarkoken. Eieren toevoegen en roeren totdat het ei in flinters is gestold. Op smaak brengen met tamari.

Stamppot sla

1½ kg aardappelen in stukken, 250 g rookspek in dobbelsteentjes of gerookte tofu, 1 krop sla, 500 ml melk, 25 g boter, 1 mespunt nootmuskaat

Breng de aardappelen in een pan met water aan de kook en kook ze in 20 minuten met het deksel op de pan gaar. Bak intussen de dobbelsteentjes spek langzaam uit in de koekenpan of bak de tofu. Verwijder de lelijke bladeren van de sla, was de groente goed, dep de bladeren droog en snijd ze fijn. Breng de melk aan de kook. Giet de aardappelen af en stamp ze met de boter, ½ theelepel zout, de nootmuskaat en de gekookte melk tot een smeùige puree. Roer er dan de sla door en warm het gerecht nog even op (niet te lang, want dan wordt de sla half gaar en dat is niet lekker). Schep de stamppot in een schaal en schenk ten slotte de spekjes of gerookte tofu erover.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

