



Bezoek aan voedselbos Klein Renneborg

Afgelopen weekend waren wij op bezoek bij het voedselbos Klein Renneborg, lekker buitenaf gelegen in de gemeente Vlagtwedde, vlak bij de Ruiten Aa. Op ruim een hectare land is daar op een ooit helemaal open stuk grasland sinds 13 jaar een hele bos in wording. Op sommige plekken staan al best grote bomen, vooral de walnoten zijn al mooi groot gegroeid, verder zijn er stukken met hoogstamfruit, maar ook open plekken met lage begroeiing of stukjes moestuin en een grote vijver. Als je zo even een dag op bezoek komt, is het een heerlijk paradijs om erin rond te struinen, we hadden geluk met het weer en om ons heen zoemden de insecten, vladderden vele soorten vlinders, de vijver zat vol met kikkers en ook de vogels hadden het hier naar de zin. En wij mensen konden genieten van de rijkdom aan planten en kleine dieren. Maar naast het genieten is het hard werken, vooral in deze beginfase, om al die verschillende planten op weg te helpen. Je komt ook van alles tegen, zo was er nu een behoorlijke slakkenplaag, dus wij gingen meteen reclame maken voor onze geweldige slakkenvreter: de loopeenden!

De walnoten en de fruitbomen hebben afgelopen jaren al een mooie oogst geleverd, we hebben lekker brood gegeten met meel van walnoten, wat de restant was van een partij walnotenolie. Voor ons weer een mooie inspiratie, om hier op onze plek het element bos ook meer plek te geven, straks in het najaar kunnen we op het perceel van Zandzoom 70 verder gaan met bomen planten.

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: Deze maand op **zaterdag 21 augustus** om 7u. (Een week eerder dan normaal vanwege de open dag op 28 augustus). Graag aanmelden van tevoren.

Week 32, 11 aug 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sla divers	't Leeuweriksveld
Waspeen	”
Peterselie	”
Paksoy	”
Venkel	”
Snijbiet	”

Week 33 verwacht: Nieuwe aardappels, boontjes, palmkool, nieuwe uien,

Gevraagd voor de Blauwe bessenaar: plastic yoghurtmertjes van 500ml

Open dagen op 't Leeuweriksveld:

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

De dag begint steeds meer vorm te krijgen, we zijn toch echt heel blij met de uitbreiding van ons erf, zodat het nu tijd is voor een feest. Met markt en livemuziek, lekker eten en natuurlijk kunt u ook weer zelf van onze groentes op het land oogsten.

!!Let op!!

De datum van de Appelpersdag is gewijzigd en wordt nu zaterdag 9 oktober.

Ook op deze dag kunt u oogsten van onze groentes, lekker eten en de kraampjes en de winkel bezoeken en uiteraard uw appels tot sap laten persen.

Eten op 't Leeuweriksveld:

*Op 29 -9 is er weer 'Eten wat de pot schaft'.

Aanvang 18.00 uur. Drie gangen, biologisch, voor € 15,-. Opgave via info@oogstenkokeneten.nl of 06-19199934, Alberta Rollema

*Marokkaanse avondmaaltijd.

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. Wilt u erbij zijn, wilt u zich dan uiterlijk 5 dagen tevoren aanmelden en op welke datum, 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

Lasagne met snijbiet en bechamelkaassaus

Een recept van een trouwe klant van ons

Hoofdgerecht voor 2 personen

1 ui, 1 teen knoflook, 5 tomaten, 1 bolletje mozzarella, 400 gr snijbiet, lasagne vellen, Italiaanse kruiden, zout en peper

Bechamelsaus: 50 gr boter, 50 gr bloem, 250 ml melk, geraspte kaas naar smaak, zout, peper, nootmuskaat.

Was de snijbiet en snijd de stelen van de bladeren. Snipper een ui en de knoflook, fruit deze zacht in wat olie en voeg 3 fijngesneden tomaten en de fijngesneden stelen van de snijbiet toe. Laat dit in 5-10 minuten gaar worden. Breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden.

Smelt de boter. Voeg de gr bloem toe en bak dit kort mee op zacht vuur. Voeg vervolgens al roerende de melk toe. Laat het even kort doorkoken, haal de saus van het vuur en roer de kaas erdoor. Maak op smaak met peper zout en nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de overige tomaten in plakjes. Doe de gare snijbietstelen in de ovenschaal. Leg daarop lasagnebladen, dan een laagje rauwe snijbietbladeren en verdeel daarover de tomatenplakjes. Weer een laagje lasagnebladen, een laagje snijbietbladeren en verdeel daarop de uit elkaar getrokken mozzarella. Nog een laagje lasagnebladen, dan de rest van de snijbietbladeren en dek het af met de bechamelkaassaus. Bak ongeveer 20-25 minuten in de oven tot het gaar is.

Sla met tomaat en komkommer

Bijgerecht voor 2 personen

2 tomaten, 1 klein teentje knoflook, 1½ eetl rodewijnazijn, ½ theel zout, 1 ei, ½ krop sla, ½ komkommer, ½ rode ui, 1½ eetl olijfolie

Was de tomaten en snijd deze in partjes. Pel de knoflook en snijd deze in grove stukken. Meng de knoflook, azijn en het zout in een kom en roer tot het zout is opgelost. Schep de tomaten erdoor en laat 20 min. staan. Kook ondertussen de eieren in 8 min. hard. Pel en snijd ze in de lengte in parten. Was de slabladeren en laat ze uitlekken. Leg ze in een schaal. Snijd de komkommer in schuine plakken. Pel de ui en snijd deze in dunne halve ringen. Leg de komkommer samen met de uiringen op de sla. Leg de tomatenpartjes zonder de knoflook op de salade. Zeef het knoflook-azijnmengsel en roer de olijfolie erdoor. Leg de eieren op de salade en besprenkel met de dressing.

Oosterse tilapiafilet met paksoi

bijgerecht voor 2 personen

3 eetl. sesamolie, 2 cm verse gemberwortel, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper, ½ citroen, 200 gr tilapiafilet, 1 struik paksoi, 1-2 eetl. (Japanse) sojasaus

Schil de gemberwortel en hak deze fijn. Pel de teentjes knoflook en hak deze fijn.

Was de peper en snijd deze in reepjes. Was de halve citroen en rasp de schil ervan af.

Snijd de tilapiafilet in blokjes. Was de paksoi en snijd deze in repen.

Verhit de sesamolie in een wok en bak de gember, knoflook, rode peper en citroenschil heel even tot het gaat geuren. Schep dan de blokjes tilapia erdoor en roerbak ze op een hoge stand in ca. 3 minuten lichtbruin.

Schep de paksoi erdoor en roerbak alles 2-3 minuten op hoge stand. Voeg de sojasaus toe en warm het gerecht nog ca. 2 minuten zachtjes door.

Lekker met rijst of noedels.

Bron: www.okokorecepten.nl / Nederlands Visbureau

Venkel met rode ui uit de wok

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, ½ rode ui, 50 ml witte wijn, 1 takje rozemarijn, 2 eetl. olie, versgemalen zwarte peper

Maak de venkelknollen schoon, snijd de onderkant en de stengels eraf en halveer de knollen. Snijd de helften in dikke halve ringen.

Pel de ui en snijd deze in dunne partjes. Ris van de rozemarijn de naaldjes van de takjes.

Verwarm de olie in een wok en roerbak de venkel en ui 3-4 minuten. Schenk de wijn erbij en voeg de rozemarijn toe.

Draai het vuur iets lager en laat de venkel in nog 3-4 minuten sudderen, tot de wijn is verdampt en de venkel zacht en gaar is. Breng het venkel-uimengsel pittig op smaak met zout en peper.

Bron: www.ah.nl/allerhande/recepten

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

