



Zomerse dagen

Het is warm en droog buiten, overal op het land staan de sproeiers aan, ook bij ons geregeld, wat zijn we blij, dat we die mogelijkheid hebben, zodat er toch nog knapperige kroppen sla en andere bladgewassen op het land groeien. Voor het graan is dit soort weer nu weer heel goed, kan het mooi droog afrijpen, zo zal binnenkort de loonwerker weer met de maaidorser kunnen komen. We zijn heel benieuwd hoe de oogst van ons stukje Emmer gaat worden. Het is een mooi graan: aren met lange kafnaalden, die wuiven in de wind. Omdat we het zelf op willen slaan, moeten we kuubskisten maken, waar lucht doorheen geblazen kan worden én waar later geen muizen in kunnen om mee te eten, want dat is natuurlijk niet de bedoeling. Emmer is een oud graanras, een voorloper van de tarwe. 2 -3000 jaar geleden werd het al in Nederland verbouwd op de raatakkers of "celtic fields" de gemeenschappelijke akkers van onze voorouders. Daar borduren we altijd graag op voort. En omdat aan de emmer niet zoveel gesleuteld werd als aan de moderne tarwe, is het voor mensen met gevoelige darmen vaak goed verteerbaar. Het heeft een laag glutengehalte.

Kathinka.

Zaterdag 20 augustus roeren en spuiten we weer het kiezelpreparaat, u kunt zich aanmelden om mee te doen, aanvang 7u. Daarna dit seizoen nog één keer, op 17 september.

Vacature voor de appelsapdag:

Wie wil de volgende taak overnemen: voor de appels kunnen mensen zich aanmelden. Hiervoor moet dan een schema gemaakt worden: hoeveel mensen komen met hoeveel appels, wie is wanneer aan de beurt bij de pers, en dit soort dingen. Je hebt een beetje organisatietalent nodig, maar het is goed te doen, lijkt je dat wat, meld je bij ons.

En alvast de datum voor dit jaar: **zaterdag 24 september 2022.**

Concert met Cafe Wehmut op 10 september 2022, zet het alvast in uw agenda!

Week 32, 10 augustus 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Andijvie óf groenlof	„
Bospeen	„
Komkommer	„
Cherrytomaatjes	„
Tomaat	„
Courgette	„
Paksoy	„

Week 32 verwacht: Sla, prei, koolrabi, (cherry) tomaten, ...

Kom nu blauwe bessen plukken! De oogst is rijkelijk, ze smaken heerlijk en zijn o zo gezond. € 7,50/kg als u ze zelf plukt (Tegen € 14,-/kg als u ze in de winkel koopt)

Workshop fermenteren

In deze workshop gaan we Touma Im'ragda (geferm. knoflook), Hamed M'raqed (geferm. citroen) en S'men (geferm. roomboter) maken volgens Marokkaans grootmoeders recept. Wat u tijdens de workshop heeft bereid, krijgt u in drie weckpotten mee naar huis, Hierin blijft de inhoud jaren houdbaar. Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 21 augustus, 25 september, 23 oktober van 13- 17 uur.**

€ 49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahnini, info@habous-shopping.com of 06-15396114

Waarheid of onwaarheid

"Nadenken kunnen we allemaal, maar nadenken is iets anders dan het denken dat ons het vermogen geeft onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid".

Aan de hand van het boek van Mieke Mosmuller. Leer denken! * gaan we in 13 bijeenkomsten van een uur aan de slag met de teksten en oefeningen die je dan thuis voortzet. De opzet van elke bijeenkomst is het bespreken van de oefening en het uitwisselen van ervaringen met de oefening. Vanaf week 37 t/m week 50 (uitgezonderd de herfstvakantie), op dinsdagmorgen of nog nader te bepalen, in Emmen. Info en aanmelden vóór 1 september: info@driegeleding.nl

*<https://www.uitgeverij-occident.nl/nl/boeken/filosofie/leer-denken-9789075240610>

worden. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een scheutje azijn.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Romige rijst met wortel en gorgonzola

Hoofdgerecht voor 2 personen

1 ui, 3 eetl olijfolie, 200 gr risottorijst, 1 bospeen, 90 gr gorgonzola kaas, 15 gr verse peterselie, 100 ml room, 600 ml water

Ui pellen en snipperen. Fruit in een pan met zware/dikke bodem in 2 eetlepels olie de helft van de ui circa 5 minuten. Voeg de rijst toe en bak ze al omscheppend tot ze glazig zijn. Schep in gedeeltes het water door de rijst, blijf roeren en wacht steeds met toevoegen van meer water tot dit is opgenomen door de rijst. Maak op smaak met peper en zout. Intussen de peen schoonmaken en in plakken snijden. In een grote koekenpan de rest van de olie verhitten. Rest van de ui met de wortel 4 min. bakken. Pan afdekken en ui/wortel in ca. 10-15 min. beetgaar stoven. Gorgonzola in stukken snijden. Peterselie fijnknippen. De room en de helft van de peterselie door risotto scheppen. Gorgonzola over de peen verdelen en beetje laten smelten. Risotto over twee borden verdelen en bestrooien met de rest van de peterselie. Wortel er voorzichtig naast scheppen.

Zelf Ayran maken

Bij dit zomerse weer is een glas ayran soms een goed idee: een Turkse hartige yoghurtdrink. Ga zelf een beetje experimenteren, maar het basisrecept is ongeveer zo:

$\frac{1}{2}$ tot $\frac{2}{3}$ ° deel yoghurt, de rest water, opkloppen met een garde. Zout naar smaak erbij en een beetje citroensap.

Een stuk geraspte komkommer en/of fijngesneden muntblaadjes zijn een welkome aanvulling.

Stamppot paksoi met kruidenkaas

Hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, melk, 1 ei, scheutje (arachide)olie, 1 struik paksoi, 1 kleine ui, $\frac{1}{2}$ rode paprika, $\frac{1}{2}$ bakje kruidenkaas met knoflook, zout, peper, evt. azijn

Schil de aardappels en kook ze gaar. Schil en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in reepjes. Was de paksoi, verwijder de bladvoet en snijd de paksoi in kleine stukjes. Verhit de olie in een wok en bak hierin de ui 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak ook dit weer 2 minuten. Dan de paksoi erbij en roerbak dit tot de paksoi net een beetje zacht begint te worden, maar let op: de groente moet knapperig blijven! Giet de aardappels af en stamp dit met de melk en het ei tot puree. Roer de paksoi door de aardappelpuree, voeg de kruidenkaas toe en laat het goed heet

Smeuïge andijvie

1 krop andijvie, gewassen en in dunne reepjes gesneden, 1 ui fijngesneden, scheutje olijfolie, zout, $\frac{1}{2}$ eetl. maizena, scheutje melk en/of room, evt. nootmuskaat

Bak de ui in de olie glazig en voeg de andijvie met wat zout toe. Schep de groente om totdat de andijvie geslonken is. Laat de pan met groente met deksel erop nog ongeveer 10 tot 15 min. op het vuur staan. Voeg eventueel een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Roer in een kopje de maizena met de melk/room tot een glad papje en bind hiermee de andijvie. Even goed blijven roeren ter voorkoming van klontjes. Strooi er naar wens nootmuskaat over.

Serveer met gebakken aardappelen of een gekookte graansoort.

Sla met tomaat en komkommer

Bijgerecht voor 2 personen

2 tomaten of handje cherrytomaten, 1 klein teentje knoflook, $1\frac{1}{2}$ eetl rodewijnazijn, $\frac{1}{2}$ theel zout, 1 ei, $\frac{1}{2}$ krop sla, $\frac{1}{2}$ komkommer, $\frac{1}{2}$ rode ui, $1\frac{1}{2}$ 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 knoflookazijnmengsel en roer de olijfolie erdoor. Leg de eieren op de salade en besprenkel met de dressing

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

