



## Week 33, 14 augustus 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene batavia- of kropsla 't Leeuweriksveld

Palmkool	„
Tomaten	„
Rode bieten	„
Andijvie	„

**Week 34 verwacht:** sla, rode kool, ....

### Zelf blauwe bessen plukken

Op de bessengaard zijn nu volop blauwe bessen en bramen. Het is ook weer mogelijk om een eigen voorraad zelf te plukken.

### Oogstfeest

Om vast in uw agenda te zetten: op zaterdag 28 september a.s organiseren we ons jaarlijkse oogstfeest+appelsapdag!

### Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

### Antroposofische bieb

Thema: Oude en nieuwe mysteriën  
R.Steiner: Het christelijk opstandingsmysterie en de voorchristelijke mysteriën;  
B.Baan: Oude en nieuwe mysteriën;  
S.O.Prokofieff: R.Steiner en de grondvesting van nieuwe mysteriën;

### Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:  
[info@oogstenskokeneneten.nl](mailto:info@oogstenskokeneneten.nl) of: 06-19199934

### Een zak met schapenwol

Zo van het schaap gratis af te geven. Laat het even weten en wij zetten het mee bij uw pakket neer.

### Ander weer

Het lijkt nu toch echt zo als of er wat ander weer op komst is. Nadat we zaterdag nog een soort woestijnstorm hadden met geen spatje regen, kwam er maandag toch het één en ander uit de hemel vallen. Nog net op het laatste droge moment hebben we dan maandag ons graan laten dorsen. Het was een snel besluit, en gelukkig hebben we een goede relatie met onze plaatselijke loonwerker, die altijd bereid is om ook onze kleine hoeveelheden graan of gras te komen oogsten. Want alleen met een maaidorser ben je er nog niet, er moet ook een container komen, om het graan meteen naar de graanpool in Zeewolde te vervoeren. Daar wordt het gereinigd en zo nodig nog nagedroogd. Dus het was wel even spannend, of dat allemaal zou lukken, want voor maandagmiddag waren de buien voorspeld. De haver ging met een klein buitje de container in, en daarna hebben we nog het stukje met rogge en winterwikke laten dorsen. Dat werd een kleine kuubscontainer vol zaad, die we in de schuur op de vloer hebben uitgespreid om na te laten drogen. Een mooie voorraad aan eigen groenbemesterzaadgoed. Voor dit moment kunnen we volop genieten van de regen. Alleen het stro ligt nog op het land, dat moet dan natuurlijk op een gegeven moment ook nog droog naar binnen.

In één van de haverpercelen hadden we in het voorjaar grasklaver ingezaaid. Vorig jaar is hetzelfde gewas volledig verdroogd, en het later in de herfst ingezaaide gras met klaver is eigenlijk nooit zo mooi op gang gekomen. Dit jaar hebben we nog twee keer flink beregend in de haver met de onderzaai. Het heeft niet overal geholpen, maar op veel plekken is het toch mooi groen geworden en is de grasklaver goed gekomen. In eerste instantie lijkt het niet voor de hand liggend om hier veel werk aan te besteden, -van de groente moeten we het tenslotte hebben, maar juist een teelt als de grasklaver zorgt voor de lange termijn vruchtbaarheid van de bodem. En ook daarmee heb je dus bij extreme weersomstandigheden extra werk.

Kathinka.

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

## Andijviesalade met tahindressing

*Dit recept stond er vorige week al in, maar toen zat er toch geen andijvie in het pakket. Favoriet bij fam. Kamphuis.*

*1 krop andijvie, 3 eetl. tahin (sesampasta), 1 eetl milde olijfolie, scheutje balsamicoazijn, water, zout.*

Meng de tahin met de olijfolie. Voeg langzaam onder roeren water toe, tot het een beetje vloeibaar wordt. Breng op smaak met azijn en zout. Was de andijvie en snij de bladeren mooi fijn. Meng de andijvie onder de dressing.

## Haringsalade met rode biet

*Nog een favoriet van fam. Kamphuis.*

*600g rode biet, 2 nieuwe haringen of 2 zure, 1 ui, 1 frisse appel, 4 augurken, voor de dressing: 3 eetl. mayonaise, 3 eetl yoghurt of kefir, scheut azijn, ev. scheut appeldiksap, zout, ev wat (gedroogde) dille.*

Kook de rode bieten in de schil, pel ze en snijd in blokjes. Laat afkoelen. Maak de dressing met de aangegeven ingrediënten. Pel en snipper de ui fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de augurken in kleine blokjes. Snijd de haringen in stukjes. Meng alles met de dressing en laat nog even doortrekken.

## Palmkool met knoflook

*De palmkoolbladeren uit het pakket, handvol pijnboompitten, flinke scheut olijfolie, (verse) knoflook, ev. verse bieslook of klein uitje, 100 g pecorinokaas (harde Italiaanse schapenkaas), zeezout en zwarte peper uit de molen, 1/2 dl. groente/kruidentbouillon*

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze mooi bruin zijn. Was de palmkool en sla de bladeren droog. Snij de nerf eruit en snij de palmkool in dunne repen (2 cm.). Hak de knoflook gebruikt grof en meng het met de verse bieslook of ui. Wokpan op hoog vuur met een flinke scheut olijfolie verhitten, voeg de palmkool toe met wat water en peper. Na 5 min. goed bakken wordt de palmkool zacht en voegt u de knoflook met bieslook of ui toe. Nog 3 min. goed doorbakken en daarna de geroosterde pijnboompitten toevoegen. Aan het eind de groentebouillon toevoegen, doorroeren en de geraspte pecorinokaas er over strooien. Heel even de deksel op de pan en het vuur laag draaien. Na 1 min. smoren de pan van het vuur

halen, zout naar smaak toevoegen en de palmkool met verse pasta serveren. De palmkool laten afkoelen als hij voor lasagne vulling wordt gebruikt. Bron: Odin recepten

## Verse tomatensoep

*500- 600g tomaten, 2 teentjes knoflook, 1 ui, 2 aardappelen, 1 kleine prei, 0,8l groentebouillon, 1 laurierblad, zout, peper, olijfolie.*

*Voor balletjes: 250g gehakt, zout, sambal*  
Snipper de uien. Plet de knoflook en snijd fijn.

Snij alle tomaten in 4 parten, snij de prei in dunne ringen. Schil de aardappelen en snij in kleine blokjes. Maak van het gehakt, zout en sambal gehaktballetjes en kook deze gaar in ruim water, giet ze af en laat ze staan.

Doe in de soeppan een flinke scheut olijfolie en fruit hierin de ui en de knoflook. Doe er nu de tomaatstukken bij en laat dit heel even pruttelen. Doe nu de bouillon, laurierblaadjes, prei en aardappelen erbij en breng het aan de kook. Zodra het kookt doe je de deksel schuin op de pan en laat je dit 20 min pruttelen zodat de tomaten goed gaar/zacht worden en de aardappelen gaar. Verwijder nu de laurierblaadjes uit de soep, en doe met de staafmixer de soep geheel vermalen totdat er geen stukjes meer inzitten. Zet de soep weer op het vuur en breng het opnieuw aan de kook. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de gehaktballetjes n de tussentijd toe en warm ze nog even mee. Bron: Smulweb

**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)

