



Vijverbewoners

Sinds we in 2018 onze vijver hebben laten graven, beleven we er heel vaak veel plezier aan. Als we even uit de drukte willen zijn, dan is dat de aangevoelde plek. Zo'n stukje water straalt bijna altijd rust uit, en ook al is in de omgeving hier bijna altijd geluid, is het bij de vijver toch wonderbaarlijk stil. Op dit moment is het water glashelder en kun je mooi in de diepte kijken. Alle water- en oeverplanten zijn zeer groeizaam en zo schuilen tussen al die planten ook de meest uiteenlopende dieren. Aan de rand hebben we onlangs een nest met lege eierschalen gevonden, waarschijnlijk heeft daar dus een fazant gebroed. De brandnetels daar zitten vol met pikzwarte rupsen van de dagpauwoog. De jonge zwaluwen scheren graag over het wateroppervlak, pakken af en toe een beestje, en op warme dagen nemen ze in het vliegen even een duik, om daarna op het hek weer te drogen. Er zijn waterkevers, slakken, libellen en kikkers. Al sinds geruime tijd hebben we het idee, dat er ook nog wat groters in het water leeft, we hebben ook een keer vluchtig een grotere vis gezien, en af en toe een sterke beweging tussen de waterplanten. Een paar dagen geleden hadden we meer geluk: vlak onder water, tussen de watervergeetmenietjes stond doodstil een vis, bijna 30cm lang met een rugvin dicht bij de staart, twee bolle ogen en een lange beetje kikkerachtige bek, na raadplegen van een visdetermineergids was snel duidelijk: het is een snoek!

Kathinka.

Blauwe Bessenaanbieding:

bak van 1kg voor € 13,50. Kan ook bijbesteld worden bij het groentepakket, om in te vriezen, jam te maken, of gewoon op te snoepen. Het kleine bakje is er natuurlijk ook: **250g voor € 3,80.** We zien uw bestelling graag tegemoet.

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 16 augustus om 7u.** Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Eten wat de pot schaft

Weer terug: Woensdag 28 augustus 18 uur op 't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. Aanmelden en info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl

Week 33, 14 augustus 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Groenselderij	„
Suikermais	„
(Snij)bonen	„
Courgette of komkommer	„

In week 34 verwacht:

sla, tomaten, prei, bosbiet, ...

Het mooie grote grasveld op de twee percelen van Zandzoom 70 en 72 is een prima plek voor zomerse feesten, hieronder twee aankondigingen:

Larkfield Love Day

zondag 25 augustus op de brink van 10 tot 16 uur

qi gong, nidra yoga, loopmeditatie, soundbath, 2 soorten dans en meer! vegetarisch/ vegan potluck. kosten: vrijwillige donatie Stichting Mensen voor de Aarde.

Zandzomer Tuinfeest

zaterdag 14 september op de brink vanaf 14.00.

Live muziek van verschillende bands met o.a. Lisette Schriever, Fam. Vloei, Rock and roll Kees goes the Beatles, Delirium 05, The Complicated View, Satter ft. Beansprout, zelfs een huisband en veel meer!

Heerlijk eten en drinken van eigen oogst, een lichtshow, poi uitvoering en wie weet wat voor verrassingen nog meer!

Entree gratis, consumpties betaald.

We hebben weer heerlijke nieuwe aardappels.

Aardappelabonnement: €4,95 per 3 kg. Uitlevering in alle even weken. Deelname minimaal 20 weken, dus 10 aardappelpakketten.

Tekenen in de tuin

Elke zondagmiddag in de zomer transformeert de zonovergoten tuin van 't Leeuweriksveld in een openlucht atelier. Iedereen is van harte welkom om samen met ons te tekenen. (Aquarel)papier, tekenborden, (kleur)potloden, pastels en meer staan voor je klaar. Een docent is aanwezig om je te begeleiden en van tips te voorzien.

Praktische informatie: Data: 4 augustus t/m 1 september, elke zondag

Tijd: 13.30 – 16.00 uur Prijs: € 6,50

Locatie: Tuin van het Leeuweriksveld

Aanmelden: Niet nodig, maar vol = vol, bij: linda@bee-dressed.nl en voor info.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Romige knoflookdressing voor de sla

4 porties: 1,5 eetlepel tahin, 1,5 eetlepel citroensap, 1 a 2 teentjes knoflook, 3 eetlepels water, 2 theelepels olijfolie extra virgine of sesamolie, beetje peper, evt een avocado.

Pers de teentjes knoflook uit en meng met de overige ingrediënten. Meng door de salade.

Romige pestodressing

50 gr walnoten of pijnboompitten of zonnebloempitten, 1 bosje basilicum, 1 teentje knoflook, 3 eetlepels citroensap, 3 eetlepels extra virgine olijfolie, beetje water.

Maal de noten fijn. Hal de basilicumblaadjes van de steel en hak fijn. Pers de knoflookteen. Meng alles met de hand of met de staafmixer.

Gebakken groenselderij

Groenselderij, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, 1/2 appel, 25 g walnoten, 1 tl mosterdzaad, 1 tl komijnzaad, garam masala of kerrie, zonnebloem of olijfolie om in te bakken en als je het in huis hebt: walnootolie.

Groenselderij wassen en in stukjes van 5 cm. snijden. Appel in partjes snijden. Ui fruiten in hete olie. Knoflook snipperen en samen met mosterd- en komijnzaad toevoegen en meefruiten. Appelpartjes en walnoten toevoegen en al omscheppend even meebakken. Steeds een hand groenselderijstukjes toevoegen en even omscheppen. Op smaak brengen met garam masala of kerrie. Voor het opdienen een beetje walnootolie over de groente druppelen.

Lekker met bruine rijst.

Recept van Odin

Zo maak je maïskolven klaar

Kook de maïskolven met schutbladeren 10-20 min. Verwijder de schutbladeren en de beschermraden om de maïskolf. Prik aan beide kanten een vork in de kolf en eet hem lekker op! Bestrijk de kolven eventueel met wat roomboter en bestrooi met een weinig zout. U kunt ook de maïskorrels van de kolf afhaken en aan een soep of salade toevoegen.

Bewaar de suikermaïs niet te lang. Hij verliest langzaam de zoete smaak.

Recept van Odin

Gebakken courgettereppen

4 ons courgette, olijfolie voor bakken en braden, zout, peper, kerrie, 2 ons champignons.

Snijd de champignons in plakjes. Snijd de courgette doormidden en de helften in kwarten. Snijd de kwarten in repen van ca 2 cm dikte. Snijd de zaden weg. Doe wat olie in een kom en strooi er zout, peper en kerrie in, het mag best een beetje pittig.

Doe de courgette repen in de schaal en meng de dressing goed met de courgette. Als de repen te lang zijn kun je ze halveren. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de courgette zo'n twee tot drie minuten op hoog vuur, al roerende. Haal de repen uit de pan. Bak in dezelfde pan de champignons een minuut al roerende op hoog vuur en serveer over de courgettes. Lekker met een pasta en geraspte kaas.

Komkommer met citroensap en sesamzaad

1 komkommer, 25 gr sesamzaad, 3 eetlepels citroensap, zout en peper, twee eetlepels extra virgine olijfolie.

Klop het citroensap, de olijfolie, zout en peper door elkaar. Rasp de komkommer. Rooster het sesamzaad. Meng alles door elkaar.

Bonen met tamari en ketjap.

400 gram bonen, een scheut ketjap, een scheut tamari, snuf zout.

Kook de bonen in water gaar in ca 20 minuten. Schenk halverwege de kooktijd een scheut tamari en een scheut ketjap bij het kookvocht. Breng opnieuw aan de kook en laat nog tien minuten garen. Lekker bij gebakken aardappeltjes, satesaus en zoetzure komkommer.

Tomatensalade

4 ons tomaten, 1 rode ui, bosje basilicum, 2 el olijfolie, 2 el balsamicoazijn, 1/2 el kristalsuiker, 1/2 tl versgemalen peper, 1/2 tl grofgemalen zeezout, 1/2 teen knoflook, 2 el pijnboom- of zonnebloempitten, 1 bol mozzarella.

Snijd de tomaten in kwarten, de harde aanhechting eruit en in stukjes. Snipper de rode ui of snijd in ringen. Haal de blaadjes basilicum van de stelen en hak fijn. Meng alle natte ingrediënten door elkaar tot een dressing. Schep hier dan de tomaatjes, rode ui en basilicum in om. Rooster de pitten in een droge koekenpan. Snijd de mozzarella in blokjes. Verspreid beiden over de salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

