



Week 35, 29 aug 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sperzie- of snijbonen	't Leeuweriksveld
Sla of andijvie	„
Pompoen	„
Prei	„
Regenboogsnijbiet	„
Radijs	„

Week 36 verwacht: Peen, basilicum/peterselie,...

Oogstfeest op 't Leeuweriksveld

Op 6 oktober a.s. organiseren we weer een oogstfeest op 't Leeuweriksveld. Gedurende de hele dag mag u zelf oogsten van de vele groenten die we telen, en het geoogste meenemen voor de halve prijs.

Op het erf staat de appelsap-pers, als u appels in de tuin heeft kunt u ze eventueel laten persen tot lekker sap. Aanmelden bij Anneke van Berkum, tel. 0524-50715 of anneke@andri.nl.

Ook staan er diverse kraampjes met leuke, lekkere, heilzame en/of interessante zaken, zoals de Pomologische vereniging, imkerij de Iemhof, Natuurlijk Gezond Drenthe, Bakhuus Tilly Braams met brood, banket en snacks, en een heuse b.d.boer die b.d.burgers bakt (vlees/vegan).

Zaterdag 6 oktober van 10-16u.

Agenda OKeE

Lang leve de oogst-dag 16-9, 'Smakelijk Erf', Nieuw Amsterdam

Ayurvedisch koken Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 22 sept, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50.

Eten wat de pot schaft 26 sept, 18.00 - 19.15 uur € 12,50

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Oogstmarkten, waar wij een kraam hebben:

Zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidborge van 10-16:30 uur,

Zondag 16 september: "Beleef de Oogst" op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam van 12-17 uur

Zondag 16 september "Oer Orvelte" in Orvelte van 11-17 uur.

Earth overshoot day

Misschien kent wel iedereen het fenomeen, dat aan het einde van de maand je bankrekening langzaam leeg raakt, en als je niet in een negatief spiraal wilt komen, ga je dan wat zuiniger aan doen. Ook de aarde als geheel kent sinds een aantal jaren dit fenomeen. Tot 1970 verbruikten de mensen zoveel van de aarde, als deze in één jaar ook kon geven. Vanaf 1970 werd dat anders: in dit jaar was de capaciteit op 29 december op, en sindsdien is dat elk jaar vroeger geworden. Inmiddels staat de teller op 1 augustus. Deze dag wordt "Earth overshoot day" genoemd. 5 maanden is toch al een behoorlijk lang stuk. Het lijkt mij dat het toch langzaam tijd wordt om daar wat aan te doen! We kunnen natuurlijk nu onmiddellijk stoppen met consumeren, of we vragen aan de overheid om maar eens drastische maatregelen te nemen, maar het is waarschijnlijk veel doeltreffender, als iedereen onderzoekt, wat die zelf kan doen, om z'n ecologische voetafdruk te verkleinen.

Biologisch eten is al een stap in de goede richting. Als het dan nog uit de regio komt, al weer een volgende. Als er dan ook nog zo weinig mogelijk verspild wordt, een derde stap.

Betekent dus wel dat we met z'n allen de normen voor uiterlijk uitzien iets terug moeten schroeven. En ook met z'n allen wat meer over moeten hebben in ons budget voor voedsel.

Het mooie hieraan vind ik dat de oplossing eigenlijk al weer heel simpel is: kies voor een lekker biologisch gemengd dieet met minder vlees, maar ook niet alleen plantaardig eiwit, zoveel mogelijk uit de regio, en je krijgt er een landbouw bij, die krachtig is door de grondgebondenheid, de kringlopen, biodiversiteit, opbouwend ipv. roofofbouw. In eerste instantie lijkt het voedsel dan duurder, maar op het geheel gezien, veel gunstiger. En aangezien het grootste probleem van het broeikas-effect komt doordat we teveel spullen kopen, lost zich dat ook op, omdat we meer aan eten besteden!

Wij als boeren samen met jullie als klanten zijn al een hele eind op weg met het groente-abonnement. Doe mee, en laat meer mensen hiervan weten. Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Gestoofde linzen met snijbiet en gepocheerd ei hoofdgerecht voor 2 personen

scheut olijfolie, 120 gram groene linzen, 1 bosje snijbiet, 1 sjalot of ui, 1 klein glas rode wijn en 1 klein glas water, 2 teentjes knoflook, klein beetje chilisnippers of chilipeper, citroensap of wijnazijn, zout en peper, 2 eieren

Pel de ui of sjalot en de knoflook en snijd deze klein. Verhit in een stoofpan wat olie. Stoof de gesneden ui rustig gaar. Voeg een klein glas water en een glas rode wijn toe. Breng het aan de kook. Voeg de linzen toe en doe de deksel op de pan. Stoof de linzen in 25-30 minuten gaar. Voeg tijdens het stoven extra water toe als dit nodig is. Let op: de linzen moeten niet té gaar worden zodat ze uit elkaar vallen! Breng op smaak met zout en peper.

Was de snijbiet en snijd deze fijn. Was eventueel de chilipeper en snijd deze fijn. Verhit in een grote koekenpan of stoofpan wat olijfolie. Stoof de knoflook en de chilisnippers/peper totdat alles lekker ruikt. Voeg de gesneden snijbietbladeren toe en een scheutje water en een snuffje zout. Dek de pan af met een deksel. Tegen het eind van de bereiding kun je een scheutje zachte azijn of wat citroensap toevoegen.

Breng in een brede pan water met een scheutje azijn aan de kook. Houd het water tegen de kook aan. Het moet niet wild borrelen. Breek het ei en laat het voorzichtig in de pan glijden. Schep met een lepel het eiwit terug tegen het eigeel aan. Kook de 2 eieren nu zo'n 2,5 minuten. Het eigeel moet nog zacht zijn.

Schep de linzen op 2 borden. Verdeel de snijbiet erover. Schep met een schuimspaan de gepocheerde eieren uit de pan en leg ze op de snijbiet. Maal hier nog wat verse peper over.

Bron: <https://www.snijbiet.nl/>

Pompoen met pasta en rozemarijn hoofdgerecht voor vier personen

1 kleine pompoen, 350 gr pasta, 2 takjes rozemarijn, 1 teentje knoflook, 1 sjalotje, 150 ml slagroom, 1 theel (Dijon)mosterd, 2 theel gehakte peterselie, olijfolie, 1½ dl witte wijn, sap van ½ citroen, zout en peper, olijfolie, geschaafde Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor tot 190°C. Maak de pompoen schoon en snij 'm in blokjes. Leg die op een stuk bakpapier (op de bakplaat). Hak de rozemarijn en strooi over de pompoen, evenals wat peper en zout. Druppel er olijfolie over. Zet ongeveer drie kwartier in de oven. Kook de pasta. Pel de knoflook en sjalot en hak ze fijn. Fruit ze zachtjes in wat olijfolie.

Voeg mosterd en wijn toe, breng aan de kook en laat nog 2-3 min sudderen. Voeg citroensap, slagroom, peper en zout naar smaak en tenslotte peterselie toe. Giet de pasta af, haal de pompoen uit de oven en meng pompoen en pasta luchtig. Giet de saus erover en roer door. Bedruppel voor het opdienen met wat olijfolie en schaafer Parmezaanse kaas over.

Romige preisoep

hoofd- of lunchgerecht voor 2 personen
400 gr prei, olie om in te fruiten, 1 eetl bloem, 1 eetl boter, 1 bouillonblokje, ½ glas witte wijn, 50 ml (kook)room, 75 gr (coburger) ham of 75 gr geraspte kaas, vers gesnipperde peterselie, zout en peper naar smaak

Was de prei en laat uitlekken. Snijd het wit in dunne ringetjes en het groen in smalle reepjes. Snijd de ham in reepjes. Verhit wat olie in een grote soeppan en fruit de prei hierin aan. Voeg dan boter en de bloem toe en fruit dat even mee. Voeg 1 liter water toe en het bouillonblokje. Even goed door blijven roeren. Laat 10 minuten pruttelen. Vervolgens room, de ham of kaas en de peterselie toevoegen. Nog 5 minuutjes zacht laten pruttelen en dan op smaak maken met peper en eventueel wat zout. Lekker met warme (stok)broodjes met gesmolten kaas.

Snijbonen of sperziebonen met tomaat

bijgerecht voor 2 personen
250 gr snijbonen of sperziebonen, 2 tomaten, ½ ui, 1 eetl olijfolie, ½ theel bonenkruid, ½ theel tijm, zout en peper

Puntjes en draden van de bonen verwijderen. Halve ui pellen en snipperen. Olie verwarmen en ui fruiten. Bonen, kruiden en een bodempje water toevoegen. De bonen in ca. 15-20 minuten gaar stoven. Intussen de tomaten ontvellen (evt) en in stukken snijden. Vlak voor het einde toevoegen en goed laten doorwarmen.

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

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

