



Groenbemers

Begin augustus waren de laatste planten voor dit jaar gekomen. Dan begint de tijd, waar we de akkers langzaam leegogsten. Maar dan moet u bij "leeg" nog lang niet aan kale velden denken, zo zijn er voor de zelfoogsters nu nog bijna 50 groentes en kruiden te oogsten.

Hier en daar worden wat bedden leeg, maar die laten we niet kaal liggen, we zaaien dan een mooi mengsel in. Een groenbemester. Deze planten verrijken de bodem, maken hem mooi los door hun wortels en zijn ook nog eens goed voor de biodiversiteit. We hebben voor een mengsel met veel bloemen gekozen, waaronder incarnaatklaver, boekweit, phacelia, bladrammenas, zonnebloemen. Zo hebben we nu heel veel vlinders op onze akkers, een mooi gezicht. Een paar weken geleden stonden de brandnetels bij de vijver zowat zwart van de dagpauwoog- rupsen en die zien we nu al heel veel vliegen.

Bij de groenbemesting kun je mooi zien, hoe een goede landbouw samenwerkt met de natuur. En toen zag ik, dat ik bij de Plantencadeaus (column van week 35) nog één vergeten was: de gagel! Daar was ik vorig jaar op zoek naar en kreeg hem van één van jullie. De struikjes zijn nu goed aan het groeien bij de vijver. Het zijn lage, wilgachtige struiken, die een mooie dichte begroeiing maken.

Kathinka.

Preparatendag: op zo. 29 september maken we de preparaten. Geïnteresseerden zijn daarbij van harte welkom. 14u tot plm 19u. Aanmelding noodzakelijk.

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 20 september om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Eten wat de pot schaft

Woensdag 25 september 18 uur op 't Leeuweriksveld.

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

Week 37, 11 september 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla +/-radijs	't Leeuweriksveld
Venkel	„
Prei	„
Rode bieten	„
Paksoi óf palmkool	„

In week 38 verwacht:

Sla, pompoen,

!Aankomende zaterdag! (dit mag je niet missen):



Zand Zoomer festival

zaterdag 14 september 14 tot 23 uur.

Met optredens van verschillende bands: Lisette Schriever, Fam. Vloei, Rock and roll, Kees goes the Beatles, Delirium 05, The Complicated View, Satter ft. Beansprout, zelfs een huisband. Ook nog te zien en te beleven: trapeze circusact, er is een lichtshow, een poi uitvoering, verhalen voor kinderen en als afsluiting een "wicker zonnebloem" vuur ceremonie.

Komt dat allemaal zien op:

Naast de voorstellingen is er ook eten en drinken.

Entree gratis, consumpties betaald.

Noodoproep!

Je weet maar nooit...

Mijn dochter dreigt per 1 oktober as. dakloos te worden. We zijn dus met spoed op zoek naar woonruimte (kamer of appartement) of een inschrijfadres in **Zwolle**.

Reacties graag naar: Eleonora.

etmhelderman@gmail.com of:

06-18887523 zegt het voort.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Gebakken radijs met appel en kaas

1 bosje radijs, 1 kleine appel, wat bieslook of een sjalotje, olijfolie, 25 gr geraspte belegen kaas, zout en peper

Maak de radijsjes schoon, was en halveer ze. Snijd de appel in blokjes en snijd de bieslook fijn. Verhit olie in een pan en bak de radijsjes ca 3 minuten op hoog vuur. Voeg de appel toe en breng op smaak met zout, peper, geraspte kaas en de bieslook.

Venkel en tomaten uit de oven

4 ons knolvenkel, 2 rode ui, 2 teentjes knoflook, 2 tomaten, 50 gr Parmezaanse kaas, 65 ml crème fraîche, 50 gr zonnebloempitten, 1 el olijfolie, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pel de ui en snijd in halve ringen. Plet de knoflook en snijd fijn. Verwijder het groen van de venkel. Snijd in twee helften en de helften doormidden. Snijd de harde kern eruit en verwijder de harde stelen. Halveer de vier parten nog een keer. Snijd de tomaat in plakken. Rasp de kaas. Verdeel de venkel, ui en tomaat over de ovenschaal. Klop de crème fraîche met de olijfolie, de knoflook, het zout en peper. Giet de saus over de groentes. Strooi de geraspte kaas erover en schud alles een beetje opdat de saus zich goed verspreid. Zet 20 minuten in de oven totdat er een mooi bruin korstje op is gebakken. Rooster de pitten. Bij het serveren kun je wat venkelgroen gebruiken en de zonnebloempitten.

Tarte tartin van rode biet.

1 pak bladerdeeg, klontje kokosolie of roomboter, beetje olijfolie, beetje azijn, 2 el agavesiroop (of ander zoetmiddel), 600 gr rode biet, zout en peper. Vinaigrette: bosje lente-ui, 3 tl mosterd, 3 el azijn, 12 el olijfolie, 1 thlpl agavesiroop, handjevol peterselie.

Pak een bakvorm. Vet het in. Kneed de plakken bladerdeeg aan elkaar en snijd in de vorm van je bakvorm. Leg de plak in de koelkast. Schil de bietjes en snijd in plakken. Verwarm de olie en kokosolie in een koekenpan. Voeg azijn, agavesiroop, zout en peper toe. Doe de plakken biet erbij en gaar ze in 20 minuten. Verwarm de oven voor op 190 graden. Pak de bakvorm en leg de gare bietenplakjes op de bodem. Leg de bladerdeeg uit de koelkast erop en pak de bietjes goed in. Bak 20 minuten in de oven. Laat 15 minuten afkoelen. Leg een bord op de bakvorm en keer alles om. Doe de ingrediënten in een jampot en schud goed. Sprenkel de vinaigrette over de tarte tartin en serveer.

Gestoofde prei met saus

550 gram prei, 2 dl kookvocht, 25 gr bloem, 2 eetlepels azijn, peper, theelepels zoetmiddel, snuf nootmuskaat, een klont boter.

Snijd de prei in de lengte doormidden en was het zand eruit. Snijd de helften in vingerlange stukken, ook het groen, en kook in een bodempje water gaar in 20 minuten. Giet de prei af en doe in het nat een klont boter, 1,5 eetlepel bloem, azijn, peper en zout en zoetmiddel. Roer tot een geheel en meng door de prei. Bestrooi met wat nootmuskaat. Lekker met aardappelpuree.

Gestoofde raapsteel met een sausje

1 bosje raapsteel, zout. Voor het sausje: 2 dl melk, 25 gr boter, 25 gr bloem, nootmuskaat.

Was de raapsteel en snijd in kleine stukjes. Breng wat water aan de kook, doe er zout bij en gaar de stukjes raapsteel zo'n 10 minuten. Smelt de boter in een pannetje, roer de bloem en wat zout erdoor met wat nootmuskaat. Laat de raapstelen uitlekken en meng met het sausje.

Sla-dressing uit een ouderwets kookboek

1 hard gekookt ei, 2 eetlepels azijn, peper, zout, mosterd, ui, bieslook, bouillonpoeder, 2 eetlepels olijfolie.

Pel het ei en maak het met een vork in de slakom fijn. Snipper de ui fijn en roer het door het ei met de azijn, en de overige ingrediënten tot een samenhangend mengsel.

Venkel en radijs salade

1 knolvenkel, half bosje radijs, olijfolie, citroensap, peper en zout

Snijd de knolvenkel en radijs in flinterdunne plakjes. Snijd ook het groen van beiden fijn en meng het door de salade. Maak de dressing van olie, citroensap peper en zout en meng dit door de salade.

Recept van Odin

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

