



Zaad

De meeste gewassen planten zich voort via hun zaad. In de natuur gebeurt dat gewoon vanzelf (alhoewel het soms wonderbaarlijk is, wat voor processen er aan vooraan gaan voordat uit een zaadje een plant komt), in de landbouw helpt de mens nogal een handje mee. En dan niet alleen bij het zaaien, maar ook bij het kweken van zaadgoed zelf. Het meest natuurlijke proces is, dat de veredelaar een veld vol planten heeft, daarvan de meest mooie voor zijn doel selecteert en dit zaad weer verder gebruikt. Als zijn teeltdoel al bereikt is, kan het zaadgoed in de handel, als hij nog verder wil veredelen, zaait hij opnieuw en selecteert hij verder. Op deze wijze hebben we nu een rijkdom aan verschillende groentesoorten, waar meestal één deel van de plant zo lekker/groot/mals/geur- en kleurrijk mogelijk is geworden.

Er zijn twee manieren om tot het doel: een lekker, mooi en gezond product te komen:

1. de plant als geheel moet een eenheid met zijn te oogsten deel zijn, zij kan zich in alle fasen goed ontwikkelen, en uit zich zelf ook weer nakomelingen voortbrengen. (zaadvaste rassen). Dit vanuit het idee, dat een goed voedingsmiddel pas echt voedt, als zijn “gever” ook zelf goed kan leven.

2. het te oogsten onderdeel moet zo optimaal mogelijk zijn. Mooie vorm, goede opbrengst en inhoudstoffen. Hoe je dat bereikt, maakt niet uit voor de plant zelf. Zo zijn er kweekmethoden, waarbij je twee plantenlijnen steeds meer bewust laat verkommeren, maar als je die dan kruist, heb je ineens een oogst van enorm rijke, zeer uniforme producten (hybrideteelt). Uit deze planten kun je geen fatsoenlijk zaad voor vervolgteelt winnen.

Eigenlijk spreekt het voor zichzelf, dat de eerste manier veel beter bij de biologische landbouw past. Het probleem is, dat er in de tweede methode inmiddels zoveel meer aandacht en geld is gestoken, en dat iedereen aan die dikke en uniforme producten gewend is geraakt, én ze zijn ook vaak nog makkelijk te telen ook. Reden genoeg, om dan toch maar zaadgoed “2” te kiezen. Wij zijn steeds een beetje aan het proberen. Tot nu toe was er bv zaadvaste mais, maar die was vaak niet echt zoet. Dit jaar hebben we een nieuwe zaadvaste soort suikermais. De >

Week 38, 20 september 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Suikermais	't Leeuweriksveld
Rode eikebladsla	„
Stengelui	„
Paksoy	„
Witte - of spitskool	„
Rode biet	„/Bioromeo

Week 39 verwacht: Waspeen, sla, pompoen, koolrabi, paprika.

14 oktober:

Oogstfeest en appelsapdag op 't Leeuweriksveld

~Zingen en Dansen ~

Locatie: – 't Leeuweriksveld'

Zondag - 15 oktober , zondag – 19 november

Zondag – 17 december*

Tijd – Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer* (*Sparen voor korting)

info en opgave: Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

MICHAELSVIERING IN SLEEN

28 september 14.00-1700 uur

Een creatieve en meditatieve werkmiddag bij Femmie Timmerman en Gerard Reijngoud.

Kijk voor meer info op:

www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl

Agenda OKeE:

27 september, Aanschuifafel, eten wat de pot schaft, 18.00 tot ca 19.15 uur, 10 euro

30 september, workshop pesto maken, 15 euro, 13.30 / 15.30 uur

Opgave en meer info via info@oogstenkokenen-eten.nl of 06-19199934,

Alberta Rollema

Zondag 1 oktober: preparaten maken

Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, wel graag even aanmelden.

>>smaak is echt goed, het beeld van de planten met kolven is echter zeker niet uniform!

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Gebakken maiskolf met Parmezaanse kaas

bijgerecht voor 2 personen

2 suikermaiskolven, 30 gr geraspte Parmezaanse kaas, 50 gr zachte roomboter

Oven voorverwarmen op 220°C. Zet een pan met ruim water op het vuur en breng het water aan de kook. Kook de maiskolven met schutblad en baard in hun geheel ca. 20 minuten. Pel de maiskolven. Leg ze in een vuurvaste schaal en bestrijk ze met de boter, strooi de kaas erover. In de oven ca. 10 minuten bakken totdat er een mooi lichtbruin korstje op komt.

Roergebakken spitskool met appel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, 2 appels, 300 gr grof gesneden spitskool, scheutje olie, 1 eetl milde kerriepoeder, ½ theel gemberpoeder, zout, 1 eetl rozijnen, 2 eetl kokos, 2 eetl fijngehakte cashewnoten

Pel en snipper de ui. Was de appels, snij ze doormidden en verwijder de klokhuizen. Snij de appels in blokjes. Verhit de olie in een wok en laat op hoog vuur goed warm worden. Doe de ui in de pan en pers het teentje knoflook erboven uit. Voeg de kerrie- en gemberpoeder toe en schep alles door elkaar. Doe de blokjes appel en rozijnen bij de ui in de pan en bak deze al omscheppend even mee. Voeg de spitskool en een beetje zout toe. Schep alles door elkaar. Zet het vuur eventueel wat lager en roerbak de groenten enkele minuten tot de spitskool nog net knapperig is. Strooi tenslotte de gehakte noten en de kokos er over.

Salade met mosterddressing

bijgerecht voor 2 personen

½ krop sla, 1 eetl olijfolie, 3 sneden (wit)brood, een stuk Parmezaanse kaas van 50 gr. Dressing: 2 eetl olijfolie, ½ eetl Franse of Engelse mosterd, ½ eetl honing, 1 theel citroensap

Verwijder de korstjes van het brood en snijd ze in kleine blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de broodblokjes al roerend bruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Schaaf de kaas in lange dunne reepjes. Was de sla en scheur de sla klein. Meng de ingrediënten voor de dressing. Meng de sla in een kom met de dressing en schep het geheel goed door elkaar. Meng de broodblokjes en kaas door de salade en serveer direct.

Zoetzure biet

bijgerecht voor 2 personen

600 gr rode bietjes, 15 gr boter, 2 eetl. gehakte ui, 50 gr suiker, 1 eetl. maïzena, 1 theel. zout, 5 eetl. azijn

Schil de bietjes en kook deze gaar. Snijd de bieten in plakken. Fruit de ui 5 min. in de hete boter. Roer suiker, maïzena, zout en azijn erdoor en laat al roerende indikken. Draai het vuur lager en verwarm de bieten in de saus. Roer af en toe. Warm of koud serveren.

Stampot paksoi

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr kruimige aardappels, 1 klein uitje of 1 stengeluitje, olie, 150 gr (vegetarisch) gehakt, ½ theel sambal, 125 gr kastanje champignons, 1 kleine paksoi of ½ grote paksoi, 50 ml melk, 50 gr ongezoeten pinda's, zout, peper

Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar. Pel en snipper de (stengel)ui grof. Verhit olie in een wok en fruit het wit van de stengelui of de ui. Voeg het gehakt toe en roer los. Voeg de sambal toe en roer goed door. Bak het gehakt op middelhoog vuur in circa 10 minuten bruin. Maak de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit een pan met een scheutje olie en bak hierin de champignons op hoog vuur in circa 5 minuten bruin. Breng op smaak met zout en peper. Was de paksoi, snijd het wit in kleine stukjes en snijd het groen in zo dun mogelijke reepjes. Verwarm een koekenpan met een scheutje olie en stoof hierin het wit en groen van de paksoi in circa 3 minuten zacht. Rooster de pinda's in een droge koekenpan licht bruin. Aardappels afgieten, en met de melk tot puree stampen. Roer de pinda's, paksoi, gehakt en eventueel het groen van de stengelui erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de stampot met de gebakken champignons.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

