



Uit de regio

Toen we hier in Wilhelmsoord 10 jaar geleden met de winkel zijn begonnen hadden we al een aantal producten uit de regio in ons assortiment, zoals bv. de zuivel van de Drentse Aa en we hadden al de uitwisseling met collega's met biologische groentes in Noord Nederland. In de loop der jaren zijn er nog veel meer producten bijgekomen. Dat is altijd mooi, want dan heb je weinig voedselkilometers en meestal kennen we ook de mensen achter het product persoonlijk, en kennen we daarmee ook hun werkwijze en wat hun bezielt. Een mooi netwerk van idealisten. Veel van onze klanten zijn zelf ook gepassioneerde tuinders of liefhebbers van wildpluk en dergelijke. Zo hebben we verschillende jaren tamme kastanjes in de winkel gehad, hazelnoten uit een grote tuin, en bij de appelpers was er altijd wel iemand, die meer appels bracht, dan diegene zelf sap wilde meenemen, zodat we het overschot in onze eigen pakken konden vullen.

Af en toe krijgen we ook de vraag, of we een partij zelfgemaakte jam met vruchten uit eigen tuin of wildpluk, of een partij chutney in onze winkel kunnen zetten voor de verkoop. Aangezien de meeste mensen in onze klantenkring hun groente en fruit ook onbespoten verbouwen, past dat heel goed bij de cultuur van onze regiowinkel. Er zit wel één voorwaarde aan: Omdat wij op onze boerderij en winkel voor de biologische landbouw kiezen, kiezen wij ook voor de verkoop van alleen deze producten (al dan niet met keurmerk). Dat betekent dus: als je bv. jam maakt, dan moet ook de suiker en geleimiddel en andere toevoegingen biologisch zijn, anders klopt het verhaal niet. En ook al spuit je niet in je moestuin, maar koop je bv. gangbare koemestkorrels bij de Welkoop, dan zitten daar oa. de restanten van genetisch gemanipuleerd soja van het krachtvoer van die beesten in.

Dat klinkt misschien een beetje pietluttig, maar zo blijft het voor iedereen een helder verhaal.

Kathinka.

Week 39, 25 september 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJssla	't Leeuweriksveld
Andijvie	”
Pompoen	”
Spitskool	”
Raapstelen	”

Week 40 verwacht: Spinazie, bindsla, rode biet, ...

OOGSTFEEST: a.s. zaterdag 10-16u!

Het belooft weer een héél leuke dag te worden, dus zorg dat je erbij bent! Zie www.leeuweriksveld.nl voor meer info.

Antroposofische bieb

Thema: thema R.Steiner en anderen:

Brieven R.Steiner

1861-1961 Rudolf Steiner (vrije opvoedkunde)

Wir erlebten Rudolf Steiner. Erinnerungen seiner Schüler

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@oogstenskokeneten.nl of: 06-19199934

MantraDans met Dansen van Universele Vrede.

In Sleen bij het Banyancentrum

Drie data – Drie workshops – Dans, zang en meditatie

Na de eerste keer op 22-09 nu nog twee keer:

zondag – 6 oktober

zondag – 3 november tijd: 13:15-15:30u

Informatie en aanmelding:

Eleonora Helderma 06-18887523

etmhelderma@gmail.com

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Marokkaanse pompoensoep

bijgerecht voor 2 personen

2 eetl. zonnebloemolie, 2 fijngehakte teentjes knoflook, 1 pompoen, 1 liter water, 2 groentebouillontabletten, 1 theel. gemalen komijn, 1 theel. citroensap, zout en versgemalen zwarte peper, eventueel 200 gram kipfilet in reepjes, mespunt kaneel, 1 deciliter olie om te frituren, 1 eetl. korianderblaadjes en 1 eetl. muntblaadjes

Was de pompoen, snijd de pompoen in vieren en verwijder de pitten. Schillen hoeft niet. Snijd de pompoen in stukjes. Verhit de zonnebloemolie in een grote soeppan en fruit de knoflook. Voeg de pompoen toe en bak deze al omscheppend een minuut of twee mee. Voeg dan 1 liter water, de groentebouillontabletten, komijn, het citroensap, zout en peper toe en breng alles aan de kook. Laat de soep een minuut of twintig zachtjes pruttelen. Verhit de frituurolie in een wok of koekenpan en frituur de koriander en munt knapperig. Schep de kruiden met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng hem opnieuw aan de kook. Voeg de kip toe en laat de soep nog een minuut of vijf zachtjes pruttelen tot de reepjes gaar zijn. Breng de soep op smaak met zout en peper. Schenk de soep in kommen en strooi de kaneel en gefrituurde kruiden erover. Lekker met repen sesambrood.

Bron: www.smulweb.nl / de Volkskrant

Spitskool-ovenshotel met gehakt en kerrie

hoofdgerecht voor 2 personen

1 spitskool, 200 gr (vegetarisch) gehakt, 500 gr aardappels, 2 uien, 40 gr geraspte kaas, 15 gr boter, 100 ml melk, 1 of 2 eetl kerriepoeder, zout, peper, enkele klontjes boter

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappels en kook ze in ± 20 minuten gaar met en een beetje zout. Was de spitskool. Snijd de spitskool overlans in 4 kwarten en verwijder de harde kern en stronk. Snijd de spitskool in reepjes. Kook de spitskool in ± 10 minuten beetgaar in ruim water met een beetje zout. Pel en snipper de uien. Bak de uien 3 minuten zacht aan voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg kerrie naar smaak toe, en maak verder op smaak met zout en peper. Giet de aardappels af en stamp ze met de boter en melk tot een smeuiige puree. Giet de spitskool af.

Vet een ovenschaal in. Doe hierin eerst een laag puree, dan een laag spitskool, dan gehakt, weer spitskool, gehakt en als bovenste laag puree.

Bestrooi met de kaas en leg hier en daar wat klontjes boter.

Zet ongeveer 20 minuten in de oven tot de kaas korstje vormt.

Groentequiche met andijvie

bijgerecht voor 2 personen

4 plakjes bladerdeeg, een kleine krop andijvie of ½ grote krop, 2 eieren, 100 gr blauwe kaas of geitenkaas, ½ theel. tijm, zout en peper, olie om in te bakken en om mee in te vetten, evt. 150 gr cherrytomaatjes

Ontdooi het bladerdeeg. Verwarm de oven voor op 225°C. Vet een springvorm in en bekleed deze met bladerdeeg. Naden goed aandrukken. Was en snijd de andijvie. Verhit een scheut olie. Voeg de andijvie beetje bij beetje toe en laat ze al roerend slinken. Roerbak de groente een paar minuten en haal ze van het fornuis.

Roer de eieren, kaas en tijm erdoor. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het in de taartvorm en strijk het glad. Evt. tomaatjes wassen, kroontje verwijderen, over de quiche verdelen en half in de groente drukken. Quiche in 30-35 min. in de oven goudbruin bakken. Lekker met nieuwe aardappels en een salade.

De quiche smaakt koud ook lekker.

Stampot raapstelen

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, 1 bos raapstelen, 1 ui, 1 teen knoflook, eventueel 2 tomaten, klontje boter, kopje melk, scheutje olijfolie, 3 eetl.

pijnboompitten of gehakte noten, peper en zout, een kopje Parmezaanse kaas

Schil de aardappelen en kook ze gaar in circa 20 minuten. Verwijder de wortels van de raapstelen, was ze en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm. Rooster de pijnboompitten of noten. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Fruit de ui en knoflook in olie.

Voeg na enkele minuten de tomaten toe en laat het geheel doorwarmen. Giet de aardappels af en maak er met boter en melk puree van. Schep alle ingrediënten behalve de Parmezaanse kaas door elkaar. Maak op smaak met peper en zout.

Bestrooi met de kaas. Lekker met een gebakken kaasplak of braad- of rookworst.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

