



Pompoenen

De één verheugt zich al de hele zomer op de tijd wanneer de pompoenen rijp zijn om er heerlijk van te smullen, de ander vindt hem wel mooi voor de sier, maar dat je die dingen ook op kunt eten, gaat dan toch te ver.

Maar een beetje onderzoek op het wereldwijde web levert het volgende op: al sinds duizenden jaren eten mensen pompoenen! Ze zijn weliswaar pas in de 16e eeuw in Europa geïntroduceerd, maar de rage van de sierkalebassen is dan nog weer veel korter. Ik herinner me van mijn jeugd, dat mijn moeder af en toe met zo'n bleek-oranje reuzengevaarte thuiskwam, en die werd dan zoetzuur ingemaakt net als augurk. Meestal werd dat echt heel lekker, maar af en toe was de marinade te flauw en smaakte de pompoen echt naar niks. Pas veel later kwamen de kleinere pompoenen zoals de oranje en groene hokkaido en daarmee al die verschillende gerechten: pompoensoep natuurlijk, en ik heb er al bij zoveel mensen soep gegeten, en nog geen één was hetzelfde. Het meest intrigerende mengsel was bij vrienden in Duitsland, waar hele spruitjes bij de soep hoorden en erover geraspte Parmezaanse kaas. Pompoen in de oven, puree, zoete gerechten zoals cake, of laatst kwam Alberta (OkeE) zelfs met chocoladetruffels met pompoenvulling, je bedenkt het maar.

Met de hokkaido kwamen ook allerlei andere gekke eetpompoenen onze kant op, maar ik hou het toch maar bij de oranje en groene pompoen, die vind ik gewoon het lekkerst. Één keer kregen we "spaghettipompoen" Volgens de gever moest je die in z'n geheel koken, dan openen en had je een kom met spaghetti. Ik moet toegeven, dat de textuur er verbazend dichtbij kwam, maar de smaak was minder...

Wij hebben de afgelopen jaren een beetje geëxperimenteerd met verschillende rassen oranje en groene pompoenen, en vinden zelf dat we nu aardig lekkere rassen hebben gekozen. Voor de pompoenen was deze zomer heerlijk: ze kunnen het niet snel te warm krijgen, en van ons kregen ze af en toe een beregeningsbui eroverheen, zo hebben we een hele goede oogst binnengehaald dit jaar.

Kathinka.

Week 40, 3 oktober 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Pastinaak	„
Spitskool	„
Raapstelen	„
Spinazie	„

Week 41 verwacht: Prei, palmkool, groene eikebladsla, spinazie.

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. Ook geven we deze dag 10% korting op het hele assortiment van onze winkel.

Op het erf staat de appelsap-pers, die de hele dag verse sap produceert, die ook meteen in de winkel verkrijgbaar is.

Ook staan er diverse kraampjes met leuke, lekkere, heilzame en/of interessante zaken, zoals Drentse Aa-zuivel, OKeE, de Pomologische vereniging, imkerij de Iemhof, Banyan centrum Sleen, Inlijn natuurgeneeskunde, Bakhuus Tilly Braams, Bee-Dressed, Habous shopping en een heuse b.d.boer die b.d.burgers bakt (vlees/vegan).

U kunt zelf een insectenhotel of vogelhuisje maken op deze dag.

Zaterdag a.s.! 6 oktober van 10-16u.

Agenda OKeE

6-10 Appelsapdag op 't Leeuweriksveld
13-10 Suikervrij bakken met BonBonGina, 10 tot 13.00 uur. Aanmelden tot 8 okt. € 35,-
13-10 Ayurvedisch koken, theorie en praktijk met Liesbeth Damman 16-20.00 uur € 39,50
31-10 Eten wat de pot schaft, € 12,50, met aansluitend een lezing van Bianca Wilms www.Inlijn.nu € 10,-.

Aanmelden incl dieetwensen via info@oogstenkokeneneten.nl of 06-19199934, Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Romige pastinaaksoep met knoflookcroutons

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr pastinaak, 1 eetl. roomboter, 1 kleine ui, paar takjes tijm, ½ teentje knoflook, 450 ml groentebouillon, 75 ml room

Knoflookcroutons: 2 (witte) boterhammen, 1 klein teentje knoflook, paar takjes tijm, olijfolie
Schil de pastinaak en snijd hem in blokjes. Pel en snipper de ui.

Verhit de roomboter in een soeppan en fruit de ui glazig. Knijp er de teen knoflook boven uit, voeg de tijmblaadjes toe en bak even mee.

Doe er de pastinaak bij en laat een paar minuten op laag vuur meebakken. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Kook tot de pastinaak gaar is, na ongeveer 15 minuten.

Verwijder intussen de korsten van het brood en snijd het brood in blokjes van ca. 1 bij 1 cm.

Verhit in een koekenpan enkele eetlepels olijfolie en bak op middelhoog vuur de brooddebelsteentjes. Knijp er halverwege de knoflookteen boven uit, schud de pan en breng op smaak met zout, peper en tijm. De croutons zijn klaar als ze goudbruin en krokant zijn.

Pureer met een blender de soep en voeg er, van het vuur af, de room aan toe.

Proeven en eventueel met zout en peper of tijm verder op smaak brengen. Dien op met de croutons op de soep.

Bron: www.greendelicious.nl

Wrap met spinazie, feta en tomaat

bijgerecht voor 2 personen

4 tortilla's, 700 gr verse spinazie, 2 eetl zwarte olijven zonder pit, 150 gr feta, 1 eetl olijfolie, 1 eetl honing, 1 eetl paprikapoeder, versgemalen peper, zout, 2 eetl pijnboompitten

Verwijder van de spinazie eventueel de wortels. Was de spinazie goed en droog deze. Snijd de spinazie klein. Hak de olijven fijn. Verkruiemel de feta. Roerbak de spinazie met de gehakte olijven in de olijfolie op hoog vuur zodat het vocht verdampt. Schep op het laatst de honing, paprikapoeder, peper, zout en feta erdoor. Leg de tortilla's even in een warme oven of anti-aanbakpan zodat ze warm en soepel worden. Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan goudbruin. Verdeel de spinazievulling over de warme tortilla's. Vouw ze tot een puntvormig zakje. Serveer ze recht op in glazen of in hoge bakjes en strooi de pijnboompitten over de vulling.

Bron: www.smulweb.nl

Stamppot raapsteeltjes

hoofdgerecht voor 2 personen

1 bosje raapstelen, 700 gr aardappelen, 60 gr blauwe kaas of een kleine (vegetarische) rookworst of salami, klontje boter of scheutje room, peper en zout, mosterd naar smaak, ev. een potje gekookte maïs of linzen

Snijd de worteltjes van de raapstelen, was de groente in een bak met ruim water. Snijd de raapstelen in stukjes. Aardappelen koken en er puree van maken met een klontje boter of room. Zout en mosterd naar smaak toevoegen. De blauwe kaas fijnprakken of de opgewarmde worst/salami in stukjes snijden. Met het door de puree. Naar wens gekookte maïs of linzen even opwarmen en erdoor roeren.

Tot slot de rauwe raapstelen erdoor scheppen.

Spitskool met notensaus

bijgerecht voor 2 personen

1 spitskool, een handvol rozijnen, scheutje olie, snuffe zout.

Notensaus: 4 eetl. notenpasta, 2 eetl. sojasaus, 1 theel. gemalen komijn of koriander, 2 eetl. sojasaus, 2 eetl. tarwebloem, 2 tot 3 dl. melk of water, 1 theel. bouillonpoeder, peper, zout
Was de spitskool en snijd deze in reepjes. Was de rozijnen. Stoof de kool met een scheutje olie, een scheutje water en een snuffe zout. Voeg na 5 min. de rozijnen toe en laat de kool beetgaar worden. Maak in een ander pannetje de notensaus. Kook melk of water met bouillonpoeder. Meng de bloem met een beetje water en bind hiermee het vocht. Klop de notenpasta of gemalen noten met een garde door de saus en maak deze op smaak met komijn of koriander, sojasaus, peper en zout. Serveer de saus bij de gestoofde kool met bv. rijst, gierst, quinoa of bulgur.

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

