



Week 44, 30 oktober 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bindsla of groene bataviasla 't Leeuweriksveld	
Savooiekool	„
Herfstraapjes	„
Prei	„
Rode biet	„
Pepertje <i>Habanero</i>	„

Week 45 verwacht: Spruiten, yacon, groenlof, rode bataviasla?, pepertje, ...

Werkweekend op 't Leeuweriksveld:

Antroposofische sociale wetenschap: inzichten en praktijk

Levendig denken met praktische uitwerking.

Van vrijdag 15 november 18u – zondag 17 november 16u. Vraag ons voor meer informatie.

KLEDINGRUILBEURS

Op zaterdag 9 november bij ons op 't Leeuweriksveld. Hoe werkt het: neem 3 kledingstukken en € 1,- mee voor de onkosten en dan ruilen maar!

MantraDans met Dansen van Universele Vrede.

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

Informatie en aanmelding:

Eleonora Helderma 06-18887523

etmhelderma@gmail.com

Oproep:

Beste klanten en deelnemers van 't Leeuweriksveld, Mijn naam is Pablo Van Neste, student Biologische Landbouw bij Wageningen Universiteit, en ik ben bezig met een onderzoek naar het vergemeenschappelijken van landbouwbedrijven. Dit kan betekenen dat een stuk grond van een bedrijf onteigend wordt terwijl het bedrijf nog steeds in stand gehouden wordt, maar dan door de gemeenschap. Het Leeuweriksveld is een case study binnen mijn onderzoek.

Om een beter beeld te vormen over Wouter en Kathinka's bedrijf, zou ik graag ook jullie perspectief leren kennen. Hiervoor heb ik een enquête opgesteld, die ik graag naar jullie doorstuur. De vragenlijst neemt slechts 7 minuten in beslag en zou mijn onderzoek sterk vooruit helpen. Het maakt niet uit hoe ver of dicht u bij het bedrijf staat. Om deel te nemen aan het onderzoek kunt u een email sturen naar pablo.vanneste@wur.nl met als onderwerp 'deelname enquête 't Leeuweriksveld'. Daarna ontvangt u de vragen. Hartelijk bedankt!

Hutspot en hotspot

Afgelopen zaterdag waren we bij de voorstelling van musical "Hutspot". Een verhaal van een multiculturele dorps- of wijkgemeenschap, die door verregaande maatregelen tegen de dreigende klimaatramp ineens op zichzelf teruggeworpen wordt. De vraag is, hoe de mensen ermee omgaan, gaan ze elkaar de koppen inslaan, of slaan ze de handen ineen en werken ze samen. Het laatste gebeurt met vallen en opstaan en zo krijgt een ernstig begin toch een positief einde. Wat ik hier als bioboer zo mooi aan vind, is dat de oplossing hem dus ligt in samenwerken met de mensen én met de natuur. De mensen werken samen in de gemeenschappelijke moestuin en ruilen hun spullen in de lege supermarkt. Aangezien er geen aanvoer meer van buiten is, wordt dat vanzelf regionaal en biologisch.

Geopark de Hondsrug, vooral bekend van de hunebedden, is bezig met een project: "boeren op de Hondsrug". De geschiedenis van de landbouw in Drenthe wordt in kaart gebracht, van de hunebedbouwers tot de hedendaagse landbouw. Op verschillende plekken zullen dan "hotspots" te vinden zijn, die de geschiedenis zicht- en tastbaar maken. Ons bedrijf staat voor de biologische landbouw. Wat ik daaraan bijzonder mooi vind, is dat zich ook op een ander vlak de cirkel sluit: de hunebedbouwers kenden gemeenschappelijke landbouwgronden, de celtic fields. Wij werken dan weer op een moderne manier aan dit thema, door onze stichting Mensen voor de Aarde, die landbouwgrond uit het privé-eigendom wil halen, en daarmee uit de spiraal van alsmat stijgende landprijzen. Zo kun je toch weer zien, dat onze verre voorouders al best innovatief bezig waren!

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Groene kool met kokos

bijgerecht voor 2 personen

1 groene kool, 1 groen pepertje, 3 eetl olie, 1 ui, 2 tenen knoflook, 3 cm verse gemberwortel, 200 ml kokosmelk (uit blik), zout, peper, 2 eetl verse koriander

Snijd de kool in vieren, verwijder de harde stronk. Was de kool goed. Snijd de kool in repen. Was de peper, verwijder eventueel de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gember en rasp deze fijn. Hak de koriander grof. Verhit de olie en fruit de ui met de fijngehakte knoflook, geraspte gember en rode peper tot het gaat geuren. Schep de kool erdoor en roerbak alles 3-4 minuten. Voeg de kokosmelk toe en laat de kool in nog 3-4 minuten zachtjes gaar worden. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Schep de koriander erdoor. Lekker met rijst.

Gebakken bindsla met spekjes

bijgerecht voor 2 personen

1 krop bindsla, 50 gr spekblokjes, 2 theel tomatenpuree, 1 knoflookteentje, zwarte peper
Dressing: 3 eetl olijfolie extra vierge, 1 eetl honing, 1 eetl balsamicoazijn (of citroensap)

Snijd de krop sla in 4 parten, was de sla goed in ruim water zonder de bladeren eraf te halen. Laat goed uitlekken. Pel de knoflook en snijd deze in zeer dunne plakjes. Neem een grote bakpan en bak de spekblokjes tot ze gaar maar nog wel zacht zijn, voeg dan de knoflook en de tomatenpuree toe en bak deze heel even mee. Meng de ingrediënten voor de dressing. Haal de spekblokjes uit de pan en houd warm. Bak in het achtergebleven vet de parten sla op hoog vuur, op de 2 geneden kanten, ruim een minuut. Leg de parten sla op een bord (2 parten per persoon per bord), giet de dressing erover en strooi de spekjes erover. Voeg naar smaak zwarte peper.

Bron: www.smulweb.nl

Raapjes met pasta en kaassaus

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr tagliatelle of andere pasta, 400 gr raapjes, 1 eetl boter, 50 ml groentebouillon, 50 ml room 75 gr pittige geraspte kaas, 1 eetl verse peterselie, peper, zout

Bereid de pasta volgende de aanwijzingen op de verpakking. Schil de raapjes en snijd ze in reepjes. Verhit de boter en fruit de raapjes kort. Voeg de bouillon en de room toe, breng aan de kook en laat de raapjes met het deksel op de pan in 10 min. gaar worden. Meng de kaas door de groente. Maak op smaak met peper en zout.

Meng de gare pasta door de raapjes en garneer met de peterselie.

Bron: www.libelle-lekker.be

Romige preisoep met kaas en champignons

bijgerecht voor 2 personen

300 gr prei, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl zonnebloemolie, 1 kleine aardappel, 75 gram champignons (liefst kastanjechampignons), 1 kruiden- of groentebouillontablet, 600 ml water, 50 gr geraspte kaas of smeerkaas, peper, zout
Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de prei. Snijd 250 gr prei in grove stukken. Snijd 50 gr prei in smalle ringetjes. Schil de aardappel en snijd deze in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie. Bak hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg de aardappelblokjes en de grof gesneden prei hieraan toe. Roer goed door en doe er 750 ml water en de bouillontabletten bij en breng alles aan de kook. Laat 15 tot 20 minuten koken tot de aardappel zacht en gaar is. Bak intussen de champignons. Pureer de soep. Voeg de champignons toe en de ringetjes prei en laat de kaas smelten in de bouillon. Breng op smaak met peper en zout.

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Vegetarische rode bieten stampot

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr rode bieten, 500 gr aardappelen, 1 ui, 75 gr champignons, 75-100 gr feta of grie naturel, ½ pakje pittig gekruide tofustukjes, ½ citroen, peper en zout, oregano naar smaak, eventueel wat melk

Schil de aardappels en de rode bieten, snijd ze in stukjes en kook ze in een laagje water in 20 min gaar. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd deze in stukjes. Snijd de feta of grie in kleine blokjes. Bak de ui, tofustukjes en de champignons met de oregano. Pers de citroen uit en blus het uimengsel af met het citroensap. Stamp de aardappelen en de bieten. Voeg eventueel nog een beetje gekookte melk toe, zodat een smeuge massa ontstaat.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot op een bord met in het midden een kuiltje feta en aan de zijkant wat van het ui/tofu/champignonmengsel.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

