



Week 45, 6 november 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Spruiten	„
Yacon*	„
Groenlof	„
Tomaten	Wouters, Ens

*Yacon is heel breekbaar, zodat er bij de oogst altijd een aanzienlijk deel beschadigde knollen ontstaat. Deze maken we eerst op, want ze zijn minder goed bewaarbaar.

Week 46 verwacht: Witte kool, winterpostelein, pompoen, pepertje, ...

Vitabella- virus

Ondanks de droogte in de zomer hebben we een goede oogst aardappels naar binnengehaald. Helemaal is dat bij de Vitabella niet helemaal vlekkeloos gegaan. In sommige partijen zit een virus, die, van buiten niet zichtbaar, bruine vlekken in de knol veroorzaakt. Niet besmettelijk, maar ook niet smakelijk. Omdat het niet overal zit, vinden wij het toch zonde om die hele partij weg te doen. We hebben op verschillende plekken in de bewaring aardappels doormidden gesneden, en hebben voor deze week een partij gekozen, die er goed uitzag. In uw abonnement hebben we nu wel één pond meer ingedaan.

Wilt u ons aub melden, als u veel vlekken aantreft.

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!

➔ 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. 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!

Oogst binnenhalen

Afgelopen week hebben we de laatste bewaargroentes geoogst. De koeling staat nu boordevol met aardappels, rode bieten, knolselderij en yacon. In de schuur nog de voorraad aan pompoenen, die moeten het wat warmer hebben. Een deel van de yacon heeft al de nodige warmtebehandeling gehad, waardoor die nu lekker zoet is.

Ondertussen woedt de discussie over wat nu de oplossing voor de landbouw is, stevig voort. In het FD een mooie kop: "koop geen biologische waar" ... want het Nederlands voedsel is juist zo gezond en gevarieerd. De intensieve landbouw heeft daarnaast veel meer opbrengst en dan kan er weer ergens anders meer ruimte voor natuur zijn (bv in het Amazonewoud)... R. Bodelier.

Hieronder weer een stuk uit de columns van Bert Ruitenbeek:

"Als we heel intensief landbouw zouden bedrijven, dan houden we volgens de zelfverklaarde 'ecomodernisten' grond over voor natuur. Maar bij de huidige weersextremen gaat de productie van biologisch die van gangbaar evenaren of zelfs ruim overtreffen, want alleen zorg voor biodiversiteit en bodemvruchtbaarheid kan de productie op peil houden. Langjarige vergelijkende veldproeven tussen gangbare en biologische teelten wezen dit uit. (Rodale Institute farm trials) De kunstgrepen met kunstmest en diepploegen raken uitgeput, de bodemvruchtbaarheid loopt in de gangbare landbouw vrijwel overal terug. Het gaat dus wel degelijk over natuurinclusieve landbouw, zoveel mogelijk denken en werken in kringlopen op bedrijfs- of regionaal niveau en het verhogen van de biodiversiteit en de bodemvruchtbaarheid via gebruik van compost en een ruime vruchtwisseling om de veerkracht van het systeem te verhogen.

'Stadstuin' Nederland

Onze biologische en biodynamische boeren halen opbrengsten die hoog genoeg zijn om met een méér plantaardig dieet in Europa helemaal over te kunnen schakelen, voedselzekerheid te garanderen en ook nog bij te dragen aan behoud biodiversiteit en opslag van koolstof in de bodems."

Kathinka.

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 vergemeenschappelijk van landbouwbedrijven. Het Leeuweriksveld is een case study binnen mijn ➔

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Yaconsoep

bij- of lunchgerecht voor 2 personen
250 gram yacon, citroensap, 1 sjalotje, 1 teentje knoflook, olie, 500 ml groentebouillon, 40 ml room, peper, zout, nootmuskaat, voor de garnering wat uitgebakken spekjes en/of bosui
Zet een bak water klaar met citroensap erdoor. Schil de yacon en snijd deze in kleine blokjes. Leg de yacon direct in het citroenwater om verkleuren tegen te gaan. Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Fruit de sjalot en knoflook in olijfolie. Voeg de yacon toe en bak even mee. Voeg de groentebouillon toe en laat ongeveer 30 minuten koken. Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg de room toe en pureer de soep met een staafmixer. Garneer de soep met spekjes en wat bosui in ringetjes. Ook lekker met knoflookcroutons en/of gerookte zalm.

Bron: <http://www.tastyacon.be>

Pittige vegetarische spruitjes

bijgerecht voor 2 personen
250 gr spruiten, 150 gr champignons en 100 gr oesterzwammen (of 250 gr champignons), 80 gr cashewnoten, 2 eetl ketjap manis, 2 teentjes knoflook, 1 pepertje of 2 theel sambal, 1 theel ketoembar, ½ theel djahé (gemmerpoeder), 1½ eetl roerbakolie
Spruitjes schoonmaken, de grotere halveren, ± 5 min koken. Champignons schoonborstelen, evt de oesterzwammen ook en in plakjes snijden. Knoflook uitpersen. Eventueel pepertje fijnsnijden. Olie verhitten in de wok, de champignons en de oesterzwammen circa 5 minuten roerbakken met de knoflook, sambal of het pepertje, ketoembar en djahé. De spruitjes toevoegen met de ketjap manis en 5 min meewokken. De cashewnoten in stukjes hakken en toevoegen. Op een laag vuurtje nog 5 min door laten stoven evt. wat water toevoegen. Lekker met zilvervliesrijst.

Amandeltomaten

bijgerecht voor 2 personen
2 grote of 4 kleine rijpe tomaten, 2 teentjes knoflook, 1 dikke volkoren boterham, 6 amandelen, 2 volle eetl. geraspte kaas, verse peterselie fijngeknipt, tijm, zout, olie
Het kapje van de tomaten snijden en de tomaten uithollen. De inhoud van de tomaten boven een pan (met goed sluitend deksel) door een zeef wrijven. Een snufje zout toevoegen en het sap

zonodig aanlengen met water tot een laag van 1-2 cm. Tijm en zout samen fijnwrijven en met dit mengsel de binnenkant van de uitgeholde tomaten bestrooien. De boterham halveren. De knoflookteentjes halveren en met het snijvlak de boterhammen insmeren. Die vervolgens in kleine blokjes snijden. De amandelen grof hakken. In een andere pan de olie verwarmen, de blokjes brood en de amandelen erbij doen en alles lichtbruin roosteren, vuur niet te hoog. Laten afkoelen. Dan kaas en peterselie erdoor roeren. Dit mengsel voorzichtig in de tomaten scheppen en er het kapje opzetten. De tomaten in het pannetje met sap zetten. Het sap met de tomaat erin aan de kook brengen, deksel op de pan doen en de vlam lager zetten zodra het deksel heet is. In 5 min. de tomaat voorzichtig gaar stoven. Meteen van het vuur halen.

Groenlof met pasta en roomkaas

hoofdgerecht voor 2 personen
300 gr groenlof gesneden, 150 gr tagliatelle of andere pasta, scheutje olijfolie, 1 kleine ui, 125 gr champignons, 100 gr roomkaas, ½ eetl gedroogde Italiaanse kruiden, 200 gr (vegetarisch) gehakt, scheutje melk, peper en zout naar smaak, eventueel wat verse rozemarijn of oregano
Was de groenlof en snijd de groenlof in repen. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes. Bak de ui en het (vegetarisch) gehakt met zout en peper in een scheutje olijfolie mooi bruin. Voeg de champignons toe en bak even mee. Voeg de roomkaas, kruiden, eventueel rozemarijn en oregano, en een scheutje melk toe aan het geheel. Laat op een zacht vuur een paar minuten sudderen. Verhit een scheutje olijfolie in een grote wokpan en roerbak hierin de reepjes groenlof een paar minuten. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep de pasta in een grote schaal, en meng het gehakt met saus en de groenlof erdoor.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

