



Week 47, 20 november 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Boerenkool	„
Herfstraapjes	„
Rode biet	„
Tomaten	Wouters, Ens

Een rijke week (2)

Ook deze week weer goed gevuld met veel ontmoetingen. Teveel voor één column. In het weekend was er een werkweekend met het thema: antroposofische sociale wetenschap: inzichten en praktijk- Levendig denken met praktische uitwerking. Het begon al heel levendig, want er kwamen mensen uit vier verschillende Europese landen, dus de verschillende talen vlogen je om de oren. Maar dat helpt soms best wel, om dingen echt goed te begrijpen. Een vriend van ons, hij heeft een stichting voor woonprojecten in Hamburg, werkt weer samen met een stichting, die ontmoetingen tussen de Europese landen wil bevorderen, deze twee waren de drijvende kracht achter dit werkweekend. We hebben gefilosofeerd, samen gekookt en gegeten, en lezing gehoord over The Gardens of love, en een begin gemaakt, om de krachten te bundelen voor projecten, die gronden en huizen uit de spiraal van aan- en verkoop (en daardoor almaar stijgende prijzen) willen halen. Daar is nog genoeg werk aan de winkel. Eigenaarschap als een tijdelijk recht, dat is in onze huidige samenleving niet de gewone manier van omgaan met eigendom. Voor ons ergens al heel gewoon, want voor mij is het precies, hoe ik me verbonden voel tot onze boerderij: hij is er doordat er zoveel mensen hun bijdrage hebben gegeven, en wij hebben nu de (tijdelijke) taak, om hem zo goed mogelijk te verzorgen, en vervolgens goed door te geven aan zo goed mogelijke opvolgers.

Wouter heeft weer een gastles gegeven op de Warmonderhof landbouwopleiding, goed passend bij het thema van het weekend, want de titel van de les was: hoe begin je in Nederland een b.d.boerderij zonder geld? Dat trok veel studenten, want dát probleem kennen de meesten van hun, en hij kon zelf veel vertellen, maar ging zelf ook geïnspireerd weer naar huis.

En tenslotte was er nog een bedrijfsbezoek van de ronde van de collegiale Demeter-toetsing, wij waren op bezoek bij geitenboerderij Hansketien, die 1½ jaar geleden door een nieuwe groep mensen is overgenomen. Ook hiervan kwam ik volop gevuld weer terug, en ik zal er in een volgende brief meer over vertellen.

Kathinka.

Week 48 verwacht: Savooiekool, winterpostelein, prei, butternut, knolselderij.

Planning eind van het jaar:

In week 51 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs). Week 52 leveren we geen pakketten en zijn we gesloten. In week 1 valt nieuwjaarsdag op een woensdag, daarom leveren we in deze week alle pakketten 1 dag later dan u gewend bent.

Tuinieren met permacultuur

Op 26 november organiseert Bibliotheek Sleen een lezing over tuinieren met permacultuur. Deze lezing staat in het kader van duurzaamheid, het thema van Nederland Leest.

Arthur Buitelaar vertelt wat permacultuur is en hoe je permacultuur in je eigen leven kunt toepassen. Hij laat zien dat permacultuur vooral een andere manier is om naar de wereld te kijken en vanuit deze blik te handelen. Hierdoor ga je nieuwe mogelijkheden zien om huidige problemen op te lossen op een manier die gunstig is voor zowel de mens als de aarde. Sinds 2012 is Arthur bezig met het ontwikkelen van een permacultuursysteem op "Het Moeras", de boerderij waar zijn familie de afgelopen 25 jaar heeft gewoond, www.hetmoeras.com. De lezing in de bibliotheek aan de Westrupstraat begint om 20.00 uur. Toegang €4,50 voor bibliotheekleden € 3,00. Informatie/aanmelding: info@bibliotheeksleen.nl of Tel.088 0128260

Agenda OogstenKokenenEten

27 november 'Eten wat de pot schaft', aanmelden tot 25 november, € 12,50 pp

20 december Kerst 'Eten wat de pot schaft', aanmelden tot 18 december € 17,50 met muziek

8 februari 2020 'Familiegeheimen uit de Marokkaanse keuken', 11-14.30 uur, € 65,-

Actie rond 5G:

Mooi ludiek project, kijk op:

www.bondoverheidszaken.nl/5G_Aansprakelijkheid.html

Een keer wat anders dan alleen een petitie.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Veldsla met tomaat en avocado

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine avocado, 1 citroen, 1 theel.

(dragon)mosterd, 2 eetl olijfolie, 75 gr veldsla, 2 tomaten, 1 sjalotje, zout en peper

Schil de avocado en snijd deze in schijfjes. Pers de citroen. Snijd de tomaten in partjes. Snipper het sjalotje. Was de veldsla. Besprenkel de avocado met 1 eetl citroensap.

Klop ½ eetl citroensap, de mosterd en de olie tot een vinaigrette. Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Verdeel de veldsla, de tomaat en de avocado over twee bordjes. Strooi de gesnipperde sjalotjes erover.

Schenk de dressing over de salade.

Pastasalade met tomaat, mozzarella, veldsla en kappertjes

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

100 gr farfalle of fusilli, ½ bolletje mozzarella, 125 gr (cherry)tomaten, 40-50 gr veldsla, olijfolie, balsamico azijn, 1 eetl. pijnboompitten, 1 eetl. kappertjes, Parmezaanse kaas

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwijder eventuele wortels van de veldsla en was de veldsla goed en slinger deze droog in een theedoek of slacentrifuge.

Rooster de pijnboompitten in droge koekenpan. Snijd de mozzarella in blokjes. Halveer de tomaatjes.

Roer de veldsla, mozzarella, tomaatjes, kappertjes door elkaar. Voeg de pijnboompitten toe en de gekookte en afgegoten pasta.

Breng de salade op smaak met wat olijfolie en balsamicoazijn en meng goed. Parmezaanse kaas erover strooien.

Geglaceerde raapjes met tijmhoning

bijgerecht voor 2 personen

500 gr raapjes, 2 sjalotten, 1 eetl tijmhoning of neutrale honing, snuifje tijm, 1 eetl olijfolie, ca. 1 eetl groentebouillon-extract

Maak de raapjes schoon en schil ze. Los het bouillonextract op in 1½ deciliter heet water.

Snijd de raapjes in kwarten. Pel en snipper de sjalotten. Verwarm de olie en fruit de sjalotten samen met de tijm en de honing zachtjes glazig.

Voeg de bouillon en de raapjes toe. Laat de raapjes zonder deksel zachtjes koken tot het vocht verdampt is en de raapjes mooi glanzen.

Rode bietjes met crème fraîche

bijgerecht voor 2 personen

400 gr rode bieten, 1 kleine ui, 125 ml crème fraîche, 10 gr boter, zout, peper

Schil de rode bieten, snijd ze in blokjes en kook ze bijna gaar. Maak de ui schoon en snipper deze fijn. Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui glazig. Voeg dan de bietjes toe en stoof deze een paar minuten mee. Roer dan de crème fraîche erdoor en breng het op smaak met wat peper en zout. Laat de groente goed warm worden, maar niet meer koken.

Mediterrane boerenkool

hoofdgerecht voor 2 personen

400-500 gr gesneden boerenkool, ½ blokje tuinkruidenbouillon, 2 kleine uien, 4 zongedroogde tomaten (op olie), 1 klein teentje knoflook, 2 eetl. olijfolie, ½ eetl. gedroogde Provençaalse kruiden, ¼ theel. komijnpoeder, 500 gr aardappels, (kruiden)zout, (4-seizoenen)peper, eventueel krokant gebakken tofublokjes of zoute cashewnoten

Haal de bladeren van de boerenkoolstronk en was ze goed. Verwijder eventueel dikke bladnerven en snijd 400-500 gram van het blad fijn. Pel en snipper de uien en snijd de zongedroogde tomaten in reepjes. Verhit de olijfolie in een grote pan met dikke bodem, knijp de knoflook erboven uit en voeg de uien, de kruiden en de komijnpoeder toe. Laat dit met het deksel op de pan 4 minuten zacht fruiten. Voeg dan de zongedroogde tomaat en boerenkool toe en roerbak op hoog vuur even mee. Voeg daarna het halve bouillonblokje toe en water tot de boerenkool net onder staat. Laat 10 minuten koken. Schil en was de aardappels en snijd ze in stukken. Voeg ze toe aan de boerenkool en laat nog 20 minuten koken. Giet het kookwater af en vang dit op. Stamp de aardappels en boerenkool fijn tot een smeùge massa (voeg indien nodig wat kookwater toe). Voeg eventueel nog een scheutje goede olijfolie toe, proef de stampot en breng hem eventueel op smaak zout en peper. Lekker met krokant gebakken tofublokjes of zoute cashewnoten erbij.

Wouter en Kathinka Kamhuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

