



Spreekwoordelijk?

Het is een gezegde: “één rotte appel in de mand maakt al het gave fruit te schand”.

Nu vraag ik me als groente- en fruit boerin toch eigenlijk wel af waar dit vandaan komt? Want het is namelijk altijd best bijzonder: soms heb je een kist appels of sinaasappels en in de kist zit één stuk fruit, soms stijf van de schimmel en alle vruchten ernaast zijn gaaf en onaangetast. Pas na een langere tijd worden de “buren” aangestoken. Maar dan heb je de vrucht in kwestie al lang verwijderd.

Wel leuk, spreekwoordelijk zou dat dan zeggen: Hoe iemand is, hangt dus meer van zijn/haar eigen innerlijk af, dan van zijn/haar omgeving. Het blijft wel een levendige boel, want als een toestand te lang duurt, dan past menigeneen zich soms toch wel aan.

Het kan natuurlijk ook nog met de teeltwijze samenhangen, dat bij biologische teelt dit fenomeen vaker voorkomt dan bij gangbare teelt? Maar dat is dan weer een nieuw stuk onderzoek.

Kathinka.

Planning eind van het jaar:

In week 51 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs). Uitzondering: de Odin fruittassen leveren we niet dubbel, tenzij u er expliciet om vraagt. In week 51 leveren we ook alvast de aardappels van week 52.

Week 52 en week 1 leveren we geen pakketten en zijn we gesloten. Ook de boederijwinkel is dan dicht. In week 2 is alles weer normaal.

Week 49, 7 december 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Palmkool	't Leeuweriksveld
Rode biet	”
Winterpostelein	”
Broccoli	via Udea (es)
Aubergine	”

Volgende week verwacht:

Boerenkool, pastinaak, raapjes, groenlof...

Biologische bloembollen

We hebben nog de soorten:

Tulpenmix rood, roze en zalm 25st € 18,-

Narcissenmix geel en geel/oranje 25st € 18,-

Eten wat de pot schaft:

De speciale kersteditie 17 december is vol en daarom op 21 december een extra kans! Eten wat de pot schaft in kerstsfeer. Bijdrage € 22,50 en aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl, Alberta Rollema 0619199934.

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Mantra's in beweging, altijd met live muziek.

11 december vervalt i.v.m. stilteretraite

Data 2023: Zondag 15 januari, 19 februari en 19 maart. Welkom vanaf 13.00u. Start 13.30 tot 16.30. Kosten 15 euro

Workshopzolder 't Leeuweriksveld. Info en aanmelden bij Eleonora

etmhelderma@gmail.com 06-18887523

Donderdag 22 dec vanaf 15 uur

komen de *Midwinterhoornblazers* bij ons blazen.

Prijswijziging per 1 januari 2023, vanwege gestegen brandstof- en overige kosten:

1-persoons groentepakket € 6,30

2-persoons groentepakket € 11,-

3-persoons groentepakket € 15,-

4-persoons groentepakket € 18,-

combipakket € 12,-

1-persoonscombipakket € 7,80

Aardappelpakket € 4,95

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met palmkool en knoflook

De palmkoolbladeren uit het pakket, handvol pijnboompitten, flinke scheut olijfolie, (verse) knoflook, verse bieslook of klein uitje, 100 gr pecorinokaas (harde Italiaanse schapenkaas), zeezout en zwarte peper uit de molen, 50 ml groente/kruidenbouillon, verse pasta voor 2 personen

Bereid de verse pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze mooi bruin zijn. Was de palmkool en sla de bladeren droog. Snijd de nerf eruit en snijd de palmkool in dunne repen (2 cm.). Snijd de bieslook of ui klein. Hak de knoflook grof en meng het met de bieslook of ui. Wokpan op hoog vuur met een flinke scheut olijfolie verhitten, voeg de palmkool toe met wat water en peper. Na 5 min. goed bakken wordt de palmkool zacht. Knoflook-uimengsel toevoegen. Nog 3 min. goed doorbakken en daarna de geroosterde pijnboompitten toevoegen. Aan het eind de groentebouillon toevoegen, doorroeren en de geraspte pecorinokaas er over strooien. Heel even de deksel op de pan en het vuur laag draaien. Na 1 min. smoren de pan van het vuur halen, zout naar smaak toevoegen en de palmkool met de pasta serveren.

Bron: Odin recepten

Avocadosalade met winterpostelein

bijgerecht voor 2 personen

1 avocado, 120 gr winterpostelein, 1 appel, citroensap, 100 gr champignons, een stuk Parmezaanse kaas of oude kaas van 200 gr Dressing: 1 theel. mosterd, 2 eetl. wijnazijn, 3 eetl. olijfolie, 4 eetl. crème fraîche, 1 teentje knoflook, peper, zout

Verwijder eventueel lelijke blaadjes van de winterpostelein, was het en laat uitlekken. Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel ze met citroensap. Schil de appel, boor het klokhuis eruit, snijd de appel in dunne schijfjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de avocado, snijd hem doormidden, verwijder de pit, en snijd het vruchtvlies in dunne schijfjes. Besprenkel de schijfjes met citroensap. Snijd de kaas in grove stukken. Doe de postelein, champignons, appel, avocado en kaas in een schaal en meng alles goed. Pel het knoflookteentje en pers hem uit. Roer in een kom de knoflook en de rest van de ingrediënten voor de dressing door elkaar en schep de dressing vlak voor het serveren door de salade.

Aubergine met gehakt en champignons

bijgerecht voor 2 personen

1-2 aubergines, 1 ui, 10 gr boter of olie, 150 gr runder- of vegetarisch gehakt, 125 gr champignons, 100 gr tomatenpuree, 125 ml slagroom, 125 gr jong belegen geraspte kaas
Verwarm de oven voor op 180-200 °C. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Was de aubergine en snijd ze in de lengte in ca. 1 cm dikke plakken.

Bestrooi de plakken met zout en laat ze ca. 10 minuten staan. Fruit intussen de ui in de boter of olie. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de champignons toe. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg room, zout en peper toe. Dep de aubergines droog met keukenpapier en braad ze kort aan in hete olie. Leg de plakken naast elkaar in een ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel over de plakken aubergine. Bestrooi de schotel met kaas en gratineer het 20-25 minuten in de oven.

Lekker met pasta of rijst.

Eiercurry met broccoli en rijst

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr zilvervliesrijst, 3 eieren, 300 gr broccoli, 2 eetl. olie, 1 kleine ui, 1 eetl. kerriepoeder, 200 ml kokosmelk, 50 gr cashewnoten

Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing.

Eieren in 8 min. bijna hard koken. Pel en snipper de ui. Broccoli wassen. Broccoliroosjes lossnijden, stronk dik schillen en het binnenste in blokjes snijden. In ruim water met zout broccoli in 3-4 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. In wok olie verhitten en ui 3 min. zachtjes fruiten. Kerriepoeder erdoor scheppen en 2 min. meebakken. Eieren pellen en halveren. Kokosmelk door ui roeren. Broccoli en eieren erdoor scheppen en curry nog 5 min. zachtjes laten sudderen. Cashewnoten erdoor scheppen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Curry met de gare rijst serveren.

Bron: www.ah.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

