



Duurzaam

Inmiddels zo'n woord, wat iedereen gebruikt, en niemand meer weet, wat je ermee bedoeld. Altijd goed voor de reclame, geeft een goed gevoel, en dan...?

De oorspronkelijke definitie is wel een mooie: Een bos wordt duurzaam beheerd, als er maar zoveel bomen eruit gekapt worden, dat het bos altijd weer genoeg bij kan groeien, en het zo altijd blijft bestaan. Dit principe kun je natuurlijk bij de verschillende gebieden toepassen. Voor der hand liggend zijn natuurlijk alle gebieden, waar met de natuur gewerkt wordt.

Onlangs heb ik geleerd, dat er pas in 1960 afval ontstond, die niet zomaar meer gecomposteerd, of hergebruikt kan worden. Misschien zou je zelfs kunnen zeggen, dat vóór die tijd afval in die zin niet bestond, en pas na 1960 echt afval was in de zin van iets wat overbodig, misschien zelfs slecht voor de omgeving wordt. In begin viel dat ook nog niet zo op, eigenlijk pas de laatste jaren groeit het bewustzijn, dat het niet duurzaam is, als van alles buiten de kringlopen valt. Denk aan kernafval, fijnstof, en nu stikstof en CO2.

Iedereen gaat daar dan op zijn eigen manier mee om. In onze omgeving zie ik ook veel mooie (en duurzame!) dingen. Meer biologisch kopen, en dan niet alleen voeding, maar bv ook diervoeding, bloemen en planten, kleding. Het lijkt vaak niet zo voor der hand liggend, omdat je dat zelf niet naar binnen werkt, maar het heeft wel impact.

Een ander stuk zijn verpakkingen. Daar valt nog veel te ontginnen. In onze klantenkring ook weer de uiteenlopendste manieren om daarmee om te gaan. We hebben klanten, die alle groente en fruit onverpakt kopen, anderen brengen trouw hun papieren zakken weer mee, weer anderen doen misschien nog zelfs een product, wat je later weer schilt, bv een bol knoflook, in een plastic zak.

Ik kan het niet helpen, ik heb het idee, dat bij duurzaam toch ook echt het bewustzijn voor samenhangen hoort.

Kathinka.

Week 50, 11 december 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Yacon	”
Raapjes óf koolrabi	”
Waspeen	”
Komkommer	via Udea (es)

Week 51/52 verwacht: Dubbelpakket!: Spruitjes, prei, witlof, palmkool, champignons, puntpaprika, regenboogpeen, zuurkool, stoofperen, ...

Planning eind van het jaar:

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

Winkelopeningstijden rond kerst en

Oud en Nieuw:

Maandag 23-12: 15-18 uur

Vanaf dinsdag 24-12 t/m woensdag 1-1 gesloten!

Weer open op: donderdag 2 januari 15-18 uur

Agenda OogstenKokenenEten

Het kerstdiner op 20 dec zit vol!

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

Gezocht: 1 miljoen handtekeningen om bijen en boeren te redden

Vanaf maandag 25 november loopt de Europese petitie 'Save Bees And Farmers'. Die wil tegen september 2020 1 miljoen handtekeningen verzamelen, omdat Europa dan verplicht wordt om wetgevende initiatieven rond dit thema te ondernemen.

Deelnemen?

Via www.voedsel-anders.be/petitie-bijen-en-boeren kan iedereen die natuur, bijen en boeren een warm hart toedraagt, het initiatief ondertekenen. Meer informatie via www.savebeesandfarmers.eu, en Friends of the Earth Europe.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Komkommerprutje (gekookte komkommer)

hoofdgerecht voor 2-3 personen

olijfolie, 1 komkommer, 2 uien, 200 gr gehakt of 1 pakje tofu of 200 gr gemengde zeevruchten of 200 gr garnalen, 3 eetlepels gedroogde dille, 1 bouillonblokje, 1 kopje rijst (120-150 gr)

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de ui en snijd deze in ringen.

Komkommer in vieren snijden, vervolgens in blokjes van ± 2 cm snijden.

In olijfolie uien glazig bakken, en gehakt/of tofu toevoegen en even meebakken. Vervolgens komkommer toevoegen met zoveel water dat het net onder staat. Bouillonblokje toevoegen. Dit koken tot het gaar is (15 minuten). Als je zeevruchten gebruikt deze de laatste minuten toevoegen om op te warmen. Op het laatst de dille toevoegen.

Winterposteleinstamppot

hoofdgerecht voor 2 personen

1 zakje winterpostelein, 600 gr kruimige aardappelen, 1 potje witte bonen in tomatensaus (370 ml.), 150 gr belegde kaas, 2 eetl. crème fraîche, 2 theel. honing, vers gemalen peper
Aardappelen schillen en gaar koken in weinig water. Winterpostelein wassen en kleiner snijden. Kaas raspen. Witte bonen in tomatensaus verwarmen. Aardappelen indien nodig afgieten en fijn stampen. Meng alle ingrediënten behalve de winterpostelein door de aardappels en warm goed door. Meng als laatste de winterpostelein erdoor en serveer direct.

Tip: vervang de helft van de aardappelen door knolselderij, pastinaak of wortelpeterselie.

Geroosterde wortels

bijgerecht voor 2 personen

500 gr wortels, olijfolie, zout, eventueel tenen knoflook, balsamicoazijn, zeezout

Verwarm de oven voor op 180°C (gasovenstand 4). Schil of schrap de wortels en snijd ze in staafjes of blokjes. Leg ze met wat olijfolie en een snufje zout in een braadslee, eventueel met wat licht geplette tenen knoflook. Rooster ze 35 minuten tot ze goudbruin en zacht zijn, en keer ze halverwege een keer om. Maak ze af met een drupje balsamicoazijn en wat zeezout.

Raapjes à la crème met ham

NB: dit recept kan ook met koolrabi.

bijgerecht voor 2 personen

500 gr raapjes, 10 gr boter, 5 gr bloem, 1 sjalotje, 100 ml. melk, peper, nootmuskaat en zout, 50 gr gekookte ham, ½ eetl. fijngehakte peterselie

Verwijder de lelijke plekken van de raapjes, haal het bovenkantje en eventueel onderkantje eraf en snijd ze in plakjes. Kook ze net onder water gaar met een beetje zout. De kooktijd is 15 à 20 minuten. Pel en snipper het sjalotje. Snijd de ham in zeer kleine blokjes. Hak de peterselie fijn. Fruit het fijngehakte sjalotje in de boter. Schep de bloem erbij en bak dit zachtjes enkele minuten. Voeg al roerend de melk toe en laat even koken. Roer de ham en de peterselie door de saus en warm even mee. Giet de raapjes af. Roer de saus door de groente. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.

Yacon carpaccio

bijgerecht voor 2 personen

1 knol yacon, 35 gram rucola, handje pijnboompitjes, stukje grana padano kaas, 50 ml balsamico azijn, 25 gr suiker, citroensap, peper en zout

Maak eerst balsamico siroop: Breng azijn en suiker aan de kook, daarna rustig sudderen en laten indikken gedurende 15-20 minuten tot de siroop de dikte heeft van limonade siroop. Laat afkoelen. Zet een bak water klaar met citroensap erdoor. Schil de yacon en snijd de yacon in flinterdunne plakjes met een dunschiller of mandoline. Leg de plakjes direct in het citroenwater om verkleuring tegen te gaan. Rooster de pijnboompitjes mooi bruin in olijfolie. Verdeel de yacon plakjes (even water afschudden) mooi over twee borden. Verdeel de rucola erover en voeg de pijnboompitjes toe. Rasp de grana padano kaas er overheen. Schenk olijfolie en balsamicosiroop naar smaak erover. Tip: voeg spekjes of croutons toe voor extra bite. Wat tijm en basilicum is ook erg lekker!
Bron: <http://www.tastyyacon.be>

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

