



't Leeuweriksveld

Week 1, 4 jan 2017

Een nieuw jaar

Na een weekje heerlijke rust op ons eigen stekkie zien we het nieuwe jaar weer helemaal zitten. We zijn benieuwd, wat ons dit jaar allemaal zal brengen?

Zoals jullie van ons gewend zullen zijn, hebben wij natuurlijk al weer genoeg ideeën in de week, maar gaan we nu ook even rustig kijken wat er gaat komen.

Op het land ligt nu alles een beetje stil, op nieuwjaarsdag was zelfs even alles met een wit laagje bedekt, dan lijkt het altijd alsof alles nog een stuk stiller is. De meeste gewassen groeien nu nauwelijks, we kunnen oogsten wat er nu klaarstaat, zoals prei, boerenkool, spruitjes, winterpostelein, veldsla, nog de laatste groenlof en een paar stoere bloemkolen en onder de grond pastinaken en aardperen.

Ondertussen volgen we ook het nieuws op Europees landbouwniveau en daar zijn we wel benieuwd, waar het allemaal heengaat? De Europese landbouwcommissaris heeft een wetsvoorstel gedaan, dat als er enig residu op een biologisch product aangetroffen wordt, het meteen afgekeurd moet worden als biologisch product. 25 Van de 28 landbouwministers zijn hier gelukkig op tegen, want waar gaat het ook alweer om bij biologische landbouw: het is een integrale vorm van landbouw, die rekening houdt met het milieu en de natuurlijke regeneratie. Het vrij zijn van residuen is niet het eerste doel, en de biologische landbouw is ook niet de veroorzaker van residuen. Hier wordt dus nu al twee jaar over vergaderd en nog steeds zijn ze er niet uit. Ik vind dit op zich heel mooi, dat er toch steeds meer mensen zijn, die in samenhangen willen denken, en zo hopen wij, dat dit zelfs doordringt tot in de wetgeving. We wensen de landbouwministers hierin veel sterkte en doorzettingsvermogen in 2017.

Kathinka.

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Prei	„
Pompoen	„
Winterpeen	Gerbranda state, Sexbierum
Avocado's	via de Zaai-ster (es)

Week 2 verwacht:

Spitskool, winterpostelein, pastinaak, ..

Wij wensen iedereen een heel goed jaar 2017.



Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met pittige boerenkool

hoofdgerecht voor 2 personen

Een heerlijk alternatief voor wie eens iets anders wil dan boerenkoolstampot.

1 boerenkool, 1 ui, ev. 1 paprika, 1 teen knoflook, een scheutje olijfolie, 1 theel. bouillonpoeder, een scheutje sojasaus, 1 theel. kerrie, een scheutje sojacuisine of slagroom, 2 eetl. geroosterde zonnebloempitten, ev. 80 gr grof geraspte oude geitenkaas, 150 gr pasta (bijv. volkoren penne rigate)

Haal de bladeren van de stronk boerenkool en was deze. Gebruik alleen de zachtere delen van het blad, de dikke stukken gebruik je niet. Snijd het eventueel nog kleiner. Pel en snipper de ui. Snijd de paprika fijn. Pel de knoflook. Fruit ui, de geperste knoflook en evt. paprika in olie in een grote pan. Voeg de boerenkool toe en schep deze een paar maal om tot ze geslonken is. Voeg bouillon, kerrie en sojasaus toe en laat de boerenkool gaar worden in 45 minuten. Kook ondertussen de pasta met een snufje zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en schep ze met een scheutje sojacuisine of slagroom door de boerenkool. Rooster de zonnebloempitten en voeg deze met eventueel de geitenkaas toe. Roer het geheel goed door elkaar en serveer meteen.

De lekkerste pompoensoep

hoofdgerecht voor 2-4 personen

300 gr wortel, vruchtvlees van 1 ronde pompoen, 1 ui, 1½ theel kerriepoeder, 2 bouillonblokjes, scheutje (kook)room, een paar druppels tabasco, 1¼ liter kokend water, zonnebloemolie, 2 eetl ketjap, 2 eetl gembersiroop, crème fraîche, paar takjes koriander

Schil de pompoen en de wortel met een dunschiller en snijd ze in stukken. Snipper de ui. Bak de ui glazig in een scheutje zonnebloemolie. Voeg de kerriepoeder toe. Voeg de stukken wortel en pompoen toe en bak ze een paar minuten mee. Goed omscheppen en eventueel iets olie bijvoegen. Giet het kokende water in de pan, voeg de bouillonblokjes toe en laat 20 minuten zachtjes koken. Als het pompoenvlees zacht is, neem de pan dan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa. Zet de pan weer op het vuur en maak 'm af met de room, peper en zout, tabasco, gembersiroop en de ketjap (naar smaak). Warm de soep nog even goed door en dien op

met een dot crème fraîche en wat grof gehakte koriander.

Preirisotto met paprika en geitenkaas

hoofdgerecht voor 2 personen

1½ eetl olijfolie, 2 kleine preien, 150 gr risottorijst, ½ eetl gedroogde tijm, 500 ml water, 1 groentebouillonblokje, 100 gr zachte geitenkaas, ½ rode paprika, peper, zout
Was de preien en snijd deze in ringen. Snijd de geitenkaas in blokjes. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Maak groentebouillon door 500 ml water te koken met het bouillonblokje. Verhit de olie in een kookpan en bak de prei 5 min. op laag vuur. Schep de risottorijst en tijm erdoor en bak 1 min. mee. Voeg de helft van de bouillon toe en roer tot deze door de rijst is opgenomen. Voeg daarna een scheut bouillon toe en roer tot deze is opgenomen. Herhaal tot de rijst gaar is, dit duurt ca. 20 min. Neem de pan van het vuur. Schep de geitenkaas en paprika door de risotto en maak op smaak met peper en zout.

Avocado salade

bijgerecht voor 2 personen

2 avocado's, 2 kleine handjes rucola, 6 plakjes ontbijtspek, 40 gr geitenkaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl balsamicoazijn, 1 theel. mosterd, peper en zout

Pel de avocado's, snij doormidden en verwijder de pit. Snijd de avocado's in dunne plakjes. Bak de plakjes ontbijtspek knapperig in een koekenpan. Verdeel de rucola over twee borden en leg de plakken avocado in een waaier bovenop de rucola. Meng de olijfolie, balsamicoazijn, mosterd en wat peper en zout in een schaalje voor de dressing. Sprengel de dressing over de avocado. Breek de knapperige spek in stukjes en leg op de salade. Verkruimel de geitenkaas daar overheen. Strooi nog wat peper over de salade.

Bron: www.voedzaamensnel.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

