



Week 2, 10 januari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Spruitjes	”
Flespompoen	via Udea (es)
Winterpeen	„ (nl)
Kropsla	„ (fr)

Week 3 verwacht: Winterpostelein, knolselderij en nog 3 lekkere groentes.

Bio landbouw: VOOR DE TOEKOMST!

Twee biologische boerderijen uit de regio: mts. Lanting en 't Leeuweriksveld, presenteren zich op 7 februari in de Hervormde (PKN) kerk te Oosterhesselen. Gerard Lanting en Wouter Kamphuis vertellen aan de hand van een powerpoint over hun bedrijf. U krijgt zo een mooi beeld van deze prachtige bedrijven, en van de drijfveren van en uitdagingen en dilemma's waarvoor de boeren zich geplaatst zien. Gerard (piano) en Wouter (zang) omlijsten het geheel zelf met muziek, daarin ondersteund door Kathinka (viool/gitaar). *Woensdag 7 februari, 19.30u, Geserweg 2 Oosterhesselen*

Agenda OKeE januari 2018

Ik wens u een bezielde 2018 en hoop u te mogen ontmoeten in dit nieuwe jaar.

Voor januari staan de volgende activiteiten gepland:

'Workshop 'Wat inspireert en voedt mij?'

13-1 met Femmie Timmerman van www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl. Van 10.30 tot 15.30 uur, incl. lunch € 40,-

Ayurvedische maaltijd met aansluitend een lezing 17-1 met Liesbeth Damman van 18 tot 21.00 uur, € 30,-.

Workshop suikervrij bakken 27-1 met Gineke te Velde van BONBONGINA van 14 tot 17.00 uur, € 35,-

'Eten wat de pot schaft' 31-1, van 18 tot 19.15 uur, € 10,-

Meer info over de workshops op

www.oogstenkokeneten.nl.

Dieetwensen kunt u doorgeven.

Aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934.

“Een topjaar voor boeren” stond onlangs in de Trouw. In bijna alle boerenbranches hebben veel ondernemers hoge winsten gemaakt. Dat is op zich natuurlijk mooi, maar iets meer nuances zijn toch wel op z'n plaats.

Nederland is de tweede exportnatie ter wereld van landbouwproducten. (wel in geld uitgedrukt!). Waarbij ook veel verwerkingsproducten zoals bv kaasmaken of het bossen van ingevoerde bloemen onder landbouw valt. Dus de vraag is wat wordt nu werkelijk met de primaire landbouw verdiend? Want 1/3 van de boeren zit nog steeds met een inkomen van onder de € 20.000,- per jaar. En voor alle boeren geldt nog steeds dat een 40-urige werkweek er gewoon niet inzit. Verder zegt één topjaar ook heel weinig, want in de laatste jaren zijn in veel boerenbranches ook veel verliezen geweest, zodat dan één beter jaar een beetje van de schuldenberg af kan dragen.

In Nederland heb je steeds minder boeren met steeds grotere (en industrieel ingerichte) bedrijven. Met alle gevolgen van dien: dieronvriendelijke veehouderij, mestoverschotten, agrarische woestijnen. De boeren, die dit het meest consequent doorvoeren, “boeren” dan wel het best, financieel gezien. Kleinschalige, meer grondgebonden bedrijven die in feite veel beter zijn voor mens dier en milieu zijn meestal te ineffectief om deel te hebben aan de grote winst. Terwijl zij nu juist de meest verzorgende boeren zijn. Maar goed, zover het boerenleven.

Iemand zei onlangs: ik zal nooit biologische boer worden, omdat de meeste bedrijven toch niet rendabel zijn en de inkomsten of van een tweede inkomen of van zijtakken zoals handel en zorg komen. Maar zolang we dus met z'n allen niet bereid zijn om een echt goede prijs voor een echt goed landbouwproduct te betalen zal zulke landbouw altijd een tak voor een stel hardwerkende gekke idealisten blijven.

Niet kijken naar de winstmarge, maar naar onze koeien, die we nu 's middags even een paar uren op een stuk haveropslag sturen, waar ze als de gekken met de staarten omhoog gaan rennen. En met ronde buiken weer terug naar de stal komen.

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Butternutpompoeen gevuld met prei en gehakt

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine butternutpompoeen, 200 gr prei, 200 gr rundergehakt, zeezout naar smaak, vers gemalen peper, een scheutje olijfolie, eventueel geraspte kaas

Oven voorverwarmen op 200 graden Celsius.

Butternut wassen en in de lengte halveren. Zaden met een lepel verwijderen. Beide helften in een grote pan met deksel met een laagje water beetgaar stomen. Dit duurt ongeveer 10 à 20 min. Let goed op dat de butternut niet te zacht wordt. Prei in de lengte halveren en uitspoelen. Alleen de donkergroene delen die lelijk en taai zijn weg snijden. De rest klein snijden. Olie verwarmen in een pan met dikke bodem. Prei en gehakt in plukjes toevoegen en even roerbakken. Een klein scheutje water toevoegen en in ongeveer 10 min. gaar stoven. Zout en peper toevoegen, roeren en het prei-gehaktmengsel in de halve butternuts scheppen.

Eventueel geraspte kaas erover strooien en bruin laten worden in de oven.

Bron: www.Odin.nl

Spruitjes met gebakken ui en paprika

bijgerecht voor 2 personen

350 gr spruiten, ½ paprika, 1 (rode) ui, ½ theel. gedroogde tijm, 75 gr feta kaas, olijfolie

Verwijder bij de spruitjes de buitenste, lelijke blaadjes en was ze. Spruitjes in een bodempje water in 5 à 10 min. gaar koken. Ui in ringen snijden en fruiten in olie. Paprika wassen, van het zaad ontdoen, in smalle reepjes snijden en samen met de tijm toevoegen aan de uien. 5 à 10 min. roerbakken op een middelhoog vuur. Feta in kleine blokjes snijden en toevoegen aan de gebakken groenten. Spruitjes serveren met het gebakken groenten-kaasmengsel.

Oosterse roerbakschotel met prei

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr granen (bijvoorbeeld kamut-spaghetti, zilvervliesrijst of gerst), 300 gr prei, ½ blok tempeh (of ½ blok (rook)tahoe of een pak vegetarische roerbakreepjes), olie om in te bakken, 1 ui, 1 teentje knoflook, 4 flinke eetl. pindakaas, 2 dl (kokos)melk, ev. theelepels sambal

Kook de pasta/rijst/granen volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Was de prei en snijd deze in ringen. Snipper de ui en knoflook. Verhit de olie en bak de tempeh op hoog vuur in ca. 5 min. krokant en bruin. Voeg ui en knoflook en preiringen toe en roerbak nog enkele minuten.

Verlaag het vuur, doe de pindakaas bij de tempeh en roer er de kokosmelk door. Laat langzaam warm worden. Breng naar wens op smaak met zout, peper of sambal. Maak een grote schaal op met de pasta/rijst/granen en het preimengsel en giet daarover de tempesaus. Meteen serveren.

Vegetarische hutspot uit de oven

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr kruimige aardappelen, 550 gr winterpeen, 2 à 3 grote uien, 2 schijven zachte geitenkaas (of meer, voor liefhebbers),

gembersiroop, koriander, 1 eetl sambal oelek, plantaardige boter of olie om in te bakken, zout

Schil de aardappelen en snij ze in gelijke stukken. Schil of schrap de winterpeen en snij ze in even grote stukken als de aardappelen. De uien in ringen snijden. Verwarm de oven voor op 250°C. Kook de aardappelen en peen 20 minuten met wat water en zout samen in een pan. Bak in een andere pan de uienringen glazig en lichtbruin. Aardappelen/peen afgieten en stampen met de uien en het vet uit de pan van de uien. Sambal, gembersiroop en zout naar smaak erdoor mengen. Hutspot in ingevette ovenschaal doen en schijven geitenkaas er bovenop leggen. Gembersiroop erover druppelen, schaal 10 minuten in de oven zetten, zodat de kaas smelt. Serveren met fijngehakte koriander.

Kropsla met kaassaus

bijgerecht voor 2 personen

1 kropsla, 50 gram roquefort, ½ potje zure room, mosterd, olijfolie, citroensap, mayonaise, peper, zout

Pluk de sla, was ze en laat uitlekken. Scheur of snijd de sla kleiner. Maak de kaas met een vork fijn en meng ze met de room, een paar theelepels mosterd, wat citroensap, peper, zout en zoveel olie dat het een mooi glad sausje wordt. Voeg er nog wat mayonaise aan toe en overgiet de sla met de saus. Schep deze goed door de sla.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

