



't Leeuweriksveld

Week 5, 1 feb 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld
Rode kool	„
Goudreinet	„
Witlof	Krops, Schokland
Knolselderij	Bioromeo, Ens

Kriebels en boerengoud

Ha, eindelijk dooit het weer! Na zo'n koudeperiode voelt het nu heerlijk zacht aan. Vorige week hebben we de hele week nagenoeg geen prei kunnen oogsten, omdat de grond (te) hard bevroren was. Gisteren lukte dat al wel, zij het nog moeizaam, en vandaag trokken we ze zo weer uit de grond. Ja, wel allemaal handwerk dus, want voor de trekker en schudlichter is het nog te nat.

De dagen beginnen nu merkbaar te lengen en onze eigen vogelkundige: Martin, meldde vandaag opgetogen dat hij de grote lijster en de heggemus voor het eerst dit seizoen gehoord heeft! Altijd weer een mijlpaal voor hem, en iedereen hier leeft mee en krijgt al wat hele prille eerste voorjaarskriebels.

Gisteren hebben we de koestal uitgemest.

De mest in hun potstal was zo hoog geworden dat ze bij de isolatie om de waterleiding konden komen, en een stukje hiervan is spoorloos verdwenen...ik hoop niet in een koeiemaag! het werd dus duidelijk tijd. Eerst heb ik een stukje gras omheind, om de dieren daar op te laten en geen last van ze te hebben bij het werk in de stal. Er moest zorgvuldig stroom op de draad, want we hebben natuurlijk geen behoefte aan verrassingen. Ook een extra onderdraad, want 3 van de 5 beesten waren nog nooit buiten de stal geweest en kenden ook nog geen schrikdraad. Met een oude kuilvork achter de trekker rijd ik dan de stal in om steeds een vrachtje mest op te prikken en naar de mesthoop aan de rand van de akker te rijden. Helaas is de stal aan de lage kant zodat de trekker niet goed bij de randen en hoeken kan. Ook handwerk dus, het soort waar je goed warm van wordt! Na een paar uur was alle mest eruit en hebben we twee nieuwe strobalen verdeeld over de stalvloer. Daarna een lekkere verse baal kuilvoer voor het hek. De koeien hadden het beetje gras intussen al lang op en stonden – drijfnat geregend- treurig te wachten tot ze weer naar binnen mochten. Zo gauw ik de ingang openmaakte, kwamen ze weer binnen en gingen tevreden aan het voer. en ik ben tevreden over de mooie partij mest.

Week 6 verwacht: Prei, spruiten, rode biet, ...

Aanschuiftafel wordt

ETEN WAT DE POT SCHAFT

Iedere woensdagavond, vanaf 1 februari, staat om 18.00 uur een eenvoudige biologische maaltijd voor u klaar.

Tevoren is het menu niet bekend. Natuurlijk kunt u uw dieetwensen doorgeven.

Bijdrage € 10,-. Opgave de maandag ervoor bij Alberta Rollema. info@oogstenkokenen-eten.nl of 0619199934

Iedere eerste zaterdag van de maand, vanaf 4 februari, gaan we oogsten, koken en eten!

Gezamenlijk bereiden we een uitgebreide biologische maaltijd. U mag aangeven met **WELKE GROENTES** u wilt koken of **WAT** u graag wilt eten.

U mag meehelpen, u kunt ook alleen meeeeten. De kosten zijn € 25,- per persoon. Opgave de woensdag ervoor (1 februari)

Ook voor bedrijven, groepen vrienden of familie, is *Oogsten, Koken en Eten* een mooie activiteit. Kijk voor meer informatie op

www.oogstenkokeneneten.nl of neem contact op met Alberta Rollema 06-19199934

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Ovenschotel met knolselderij en appel

hoofdgerecht voor 2 personen

½ knolselderij, 400 gr aardappelen, 2 uien, 1 grote appel, peper en (kruiden)zout, 200 gr (vegetarisch) gehakt, 1 beschuit

Verwarm de oven voor op 200°C.

Knolselderij en aardappelen schillen, in stukjes snijden en in een klein beetje water 10 minuten koken. Pel de ui en snijd deze. Bak de uien met het gehakt, voeg naar smaak peper en zout toe. Appel(s) schillen en in schijfjes snijden.

Leg in een ingevette ovenschaal het gehakt-ui-mengsel op de bodem. Bedek deze laag met schijfjes appel.

Aardappel en knolselderijstukjes afgieten, pureren en mengen met peper en zout. Schep de puree op de appelschijfjes. Verkruimel beschuit over de puree en zet de schotel ongeveer een half uur in de oven.

Hutspot met pastinaken

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr pastinaken, 200 gr ui, 400 gr aardappels, 350 gr gekookte linzen of andere peulvruchten, spek of tempé naar wens, klontje boter, ½ theel. gemalen koriander, peper en zout, evt. peterselie of tuinkers

Was de pastinaken en snijd ze in kleine stukken. Schil de aardappels en snijd ze in stukken.

Kook de aardappels met pastinaken en zout in ong. 15 tot 20 min. gaar. Snijd de ui in stukjes. Bak ui samen met spek of tempé in boter lichtbruin en roer er de uitgelekte linzen en koriander door. Laat op een laag pitje staan tot de linzen ook goed doorgewarmd zijn.

Stamp de aardappels met pastinaak met een stamper fijn en schep de linzen met ui en spek of tempé door de stampot. Maak op smaak met peper en zout.

Extra lekker met verse fijngeknipte peterselie of tuinkers op het laatst door de hutspot geroerd. Deze stampot is ook lekker met meegekookte stukjes pompoen en/of wortel.

Witlof met appelsaus

bijgerecht voor 2 personen

2 eetl boter, 500 gr witlof, schil van ½ citroen, 1 appel (goudreinet), 2 plakjes ontbijtspek, 2 eetl yoghurt, 1 eetl fijngeknipte bieslook, 300 ml water

Snijd de ontbijtspek in reepjes en de appel in stukjes. Was de witlof en snijd deze in stukjes.

Smelt de boter en bak de witlof hierin kort.

Voeg 250 ml water, de citroenschil en ½ theel zout toe. Breng dit aan de kook en kook de witlof op laag vuur in 8 min gaar.

Bak de spek (zonder boter) zachtjes uit. Kook de appel met 50 ml water tot moes. Zeef de appelmoes en roer de spek, zout, peper, de yoghurt en de bieslook erdoor. Houd de saus warm, niet meer koken!

Giet de witlof af en schep de appelsaus erover.

Rode kool volgens oma

bijgerecht voor 2 personen

½ rode kool, 1 zachtzure appel, 1 ui, ½ theel karwij(=kummel), 2 laurierbladeren, 2 stukjes foelie, 2 kruidnagels, ½ theel zout, ½ eetl suiker, peper, kaneel, klontje boter, 1 glas rode wijn

Snijd de appel in schijfjes. Pel en snipper de ui. Snijd de rode kool fijn en zet op met een kopje water en een glas rode wijn. Kruiden, zout, suiker, ui en appel toevoegen en ruim een half uur laten sudderen. Tussendoor eenmaal omscheppen. Evt. vocht afgieten en de kruiden eruit halen. Klontje boter erdoor roeren en opdienen.

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

