



't Leeuweriksveld

## 10 jaar groentepakketten

Het is nu precies tien jaar geleden, dat wij onze eerste week met groentepakketten hadden. Per 1 februari 2007 zijn we op de Wenning in Orvelte begonnen, waar we de groentepakketten over hebben genomen, en in week 6 hebben we de eerste week helemaal zelf gedraaid. Er zijn klanten, die dus al 10 x 52 groentepakketten van ons gehad hebben, met 10 x 52 pakketbrieven, ik weet ook dat sommigen alle recepten netjes in een map bewaard hebben, dat moet wel een heel boekwerk zijn inmiddels. Wij hebben ze dan in tien mappen op de computer staan.

Ik heb nog even in onze eerste brief gekeken, er staan herkenbare dingen: de hoop met mest op 't land, die op beter weer wacht, prei in de pakketten, maar ook heel anders: een lege tunnelkas, die snel beplant wil worden, om het aanbod wat rijker te maken.

Verder is het haast onvoorstelbaar, dat we behalve 2 sierkipjes en een konijn nog geen één huisdier hadden, dat we één medewerkster hadden, die Irene heette, maar niet diegene, die nu van alles rond de pakketten doet.

En zo zou ik maar door kunnen gaan...

Ondertussen hadden we afgelopen week al bijna lentekriebels, er zijn vlijtig vogelstemmen "geteld" en de eerste sneeuwkllokjes gesignaleerd, die nu weer onder een mooie laag sneeuw liggen. Er zijn al weer hele hopen prei uit de grond gehaald, ook een voorraad voor eventuele vorstdagen, en Wouter haalt deze week het aardappelpootgoed op voor dit seizoen, zodat het zo gauw mogelijk kan voorkomen. Dit jaar gaan we wat meer rassen telen, die om kunnen gaan met de aardappelziekte, zodat we ook bij een vochtig voorjaar een goede opbrengst kunnen verwachten.

Verder is het de tijd voor de planning van het groenteseizoen: zaadgoed en planten zijn grotendeels al besteld, Wouter heeft van zaadgoed van vorig jaar kiemprouwen opgesteld, en zo te zien, zijn ze nog goed vitaal.

Kathinka.

## Week 6, 8 feb 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Rode biet	„
Spruiten	„
Groene bataviasla	via de Zaai-ster
Zoete bataat	„

**Week 7 verwacht:** Veldsla, boerenkool, waspeen, ...

### 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@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.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 mee-eten. 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](http://www.oogstenkokeneneten.nl) of neem contact op met Alberta Rollema 06-19199934

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Bataat met prei en mozzarella uit de oven**

Zuid-Afrikaans bijgerecht voor 2 personen  
*500 gr bataat, 225 gr prei, 150 gr mozzarella, zout, peper, 150 ml warme groentebouillon, 15 ml olijfolie, boter*  
Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil de bataat en snijd deze in plakken. Kook de bataat 10 minuten in ruim water. Was de prei en snijd deze in ringen. Snijd de mozzarella in plakken. Verwarm de groentebouillon. Vet een ovenschaal in. Leg in de ovenschaal om en om een laag bataat, prei en mozzarella, maak elke laag op smaak met zout en peper. Eindig met een laag bataat. Verdeel de warme groentebouillon over de schaal en sprenkel de olijfolie erover. Verdeel klontjes boter over de schaal. Zet in de voorverwarmde oven en bak ongeveer veertig minuten.  
Lekker met geroosterde kip en rijst.  
Bron: [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl)

### **Snelle eenpansmaaltijd met prei**

hoofdgerecht voor 2 personen  
*200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 375 gr krielaardappeltjes (of gewone aardappels in blokjes gesneden), 300 gr prei, 2 teentjes knoflook, 1 paprika, 1 ui, 1 eetl tomatenketchup, cajunkruiden, zout, peper*  
Maak de krieltjes of aardappels schoon, snijd ze eventueel kleiner en kook ze 5 minuten in een laagje water. Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Pel de ui en snijd deze kleine stukjes. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Bak in een wok of hapjespan het (vegetarische) gehakt in ca 5 minuten rul. Kruid het met cajunkruiden. Schep het gehakt uit de pan. Giet de aardappeltjes af en bak in het achtergebleven bakvet van het gehakt de aardappeltjes bruin. Breng de aardappeltjes op smaak met zout. Voeg de prei, ui, paprika en knoflook toe aan de aardappeltjes en roerbak alles 3 à 4 minuten al omscheppend. Voeg het gehakt toe en warm alles nog 1 minuut door.

### **Wokstampot met spruitjes en kerrie**

bijgerecht voor 2 personen  
*500 gr aardappels, 2 eetlepels (olijf)olie, 1 kleine ui, ½ eetlepel kerriepoeder, 500 gr spruitjes, 1 kleine appel, ¼ groentebouillontablet, peper, zout*  
Was en schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Pel de ui en snijd deze klein. Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Verhit de olie in de wokpan en bak de ui samen met de kerrie een paar minuten. Voeg de spruitjes en

de aardappels toe en laat alles nog 2 minuten bakken. Schil de appel en snijd de appel in kleine blokjes. Voeg de appelblokjes met 100 ml water toe en verkruiemel het bouillontablet boven de pan. Breng alles aan de kook en stoof de aardappelen en spruiten op middelhoog vuur in 10-15 minuten gaar. Schep af en toe om. Stamp de spruitjes en aardappels tot een grove stampot. Maak op smaak met peper en zout. Lekker met vegetarische hamburgers of blokjes rookkaas.

### **Risotto met bataviasla en garnalen**

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen  
*15 gr boter, 1 ui, 1 teen knoflook, 150 gr risottorijst, 500 ml kippenbouillon (van tablet), ½ groene bataviasla, 15 gr bieslook, 125 gr roze garnalen*  
Pel en snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Was de bataviasla. Snijd de bieslook fijn. Verhit de bouillon en houd deze warm. Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui 3 min. Voeg de knoflook toe en fruit 2 min. mee. Doe de rijst erbij en bak 3 min. mee tot de korrels glazig zijn. Voeg een scheut bouillon toe en roer tot deze is opgenomen. Voeg dan weer een scheut toe en ga zo door tot de rijst gaar is. Dit duurt ca. 20 min. Scheur de slabladeren in stukken en voeg toe aan de risotto. Roer tot de sla net geslonken is en zet het vuur uit. Meng de bieslook en de garnalen door de risotto. Breng op smaak met peper en eventueel zout en serveer direct.  
Bron: [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

### **Bieten met blauwe kaas**

bijgerecht voor 2 personen  
*500 gr rode bietjes, 100 ml crème fraîche, 75 gr geraspte blauwe kaas, 1½ eetl. geknipte bieslook*  
Was de bieten en kook ze ongeschild in ca. 20-40 minuten gaar. Spoel ze onder de koude kraan en schil ze. Snijd de bietjes in parten. Kook op laag vuur een saus van de crème fraîche en de kaas. Knip de bieslook boven de bieten, bestrooi ze met een beetje grof zout en serveer ze met de warme saus.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**  
**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**  
**0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65**  
**tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen**

