



't Leeuweriksveld

Een nieuwe lente, een nieuw vliesdoek

De kop is er weer af en de eerste 30 kisten plantgoed van dit seizoen zitten in de grond. Vorige week was het eigenlijk nog veel te nat, maar op twee relatief goed begaanbare percelen heb ik toch op dinsdagmiddag mest laten uitrijden door loonwerker Tietema. Het viel hem mee hoe de grond zich hield. Dat ligt denk ik mede aan het feit dat onze grond wel tegen een stootje kan: het actieve bodemleven en de vele grasklaver en graan in de vruchtwisseling zorgen voor een goede bodemstructuur. Woensdag kwam weer een boel regen, zodat ik tot zaterdag moest wachten voor ik kon ploegen. Maar als het nat is, hebben we gelukkig altijd nog onze tunnelkasten. Daar zijn we vrijdag naar uitgeweken en hebben er paksoy, andijvie en sla geplant en de in november en december al gezaaide bospeen gewied. De hele avond en zelfs 's nachts nog zag ik wortelplantjes voor me als ik mijn ogen sloot!

Ik vind het altijd heerlijk om in het vroege voorjaar op de vers geploegde grond te werken, zeker bij het weer van de afgelopen dagen natuurlijk. Het onkruid is even helemaal onder controle, je vind alleen af en toe een bruinrode wortel van ridderzuring of een witte kweekdraad, maar die zitten los dankzij de ploeg en kun je dan makkelijk verwijderen. Dat is later in het seizoen wel anders.

Gisterochtend heb ik gaten geprikt met de preiponser. Die gaten komen op ongeveer 10 cm afstand in de rij, de juiste afstand voor de prei, maar als je steeds het juiste aantal gaatjes overslaat ook prima te gebruiken voor -in ons geval nu- spitskool, broccoli en bloemkool. Toen we de spitskool plantten meldde Martin dat hij de eerste tiftjaf van deze lente hoorde: voor hem dé mijlpaal van het jaar.

's Middags hebben we er nog koolrabi bijgeplant en heb ik nog raapstelen, rucola, radijs, rode en witte rettich en raapjes gezaaid. Dat alles hebben Marco en ik netjes met een nieuwe, maagdelijk witte vliesdoek afgedekt. Zo worden de planten beschermd tegen kou, uitdroging en vraat en kunnen ze lekker gaan groeien!

Wouter

Week 11, 15 mrt 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Bonte snijbiet	„
Bleekselderij	via de Zaai-ster
Rode kool + appel	„
Regenboogpeen	BioRomeo, Ens

Week 12 verwacht: Winterpostelein, ...

Nieuwsbrief OKeE maart 2017

Het voorjaar zit in de lucht. Dus.....dat betekent volgende week woensdag 22 maart *ETEN WAT DE POT SCHAFT* met in ieder geval een superheerlijke **brandnetelsoep**, naar recept van Rineke Dijkina.

Verder staan er een tweetal workshops **SUIKER-VRIJE BON BONS** op het programma. Een workshop inclusief proeverij, filmpje, receptenboekje en doos bon bons. BonbonGina (www.bonbongina.nl) gebruikt alleen pure ingrediënten zonder geraffineerde suikers en conserveringsmiddelen. Geef je op voor 15 of 22 april van 10.30 uur tot 15.00 uur op de kookzolder van 't Leeuweriksveld, Kosten € 40,- inclusief biologische lunch.

info@oogstenkokeneneten.nl of 06-19199934, Alberta Rollema

MantraDans - Zingen & Dansen (met Dansen van Universele Vrede)

Een serie van vier bijeenkomsten in een concentratie van samenzijn, met verschillende thema's. Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen. De teksten en simpele bewegingen worden je stapsgewijs aangeleerd en zijn niet moeilijk te volgen. Neem een grote sjaal mee en/of een matje wanneer je bij het ontspannen wilt liggen.

Data :

Zondag – 19 maart, Zaterdag – 8 april

Zondag – 21 mei, Zondag – 2 juli

Tijd: Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer*

Informatie en aanmelding -

Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

*Bij frequente deelname spaar je voor een aantrekkelijke korting (van € 2,50 per bezochte datum). Deze korting geldt dan voor de laatste bijeenkomst op 2 juli.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Snijbiet met een krokant korstje

bijgerecht voor 2 personen

de snijbiet uit het pakket, 1 ui, 1 teen knoflook, olie om in te bakken, 1 theel. bouillonpoeder, 1 oude boterham, 50 gr geraspte oude kaas

Oven voorverwarmen op de grillstand of op 225°C. Pel de ui en snijd deze fijn. Pel de knoflook en pers deze uit. Boterhammen verkruimelen en in een koekenpan droog en knapperig roerbakken. Snijbiet goed wassen in ruim water en stelen en blad grof snijden. Ui en knoflook fruiten in olie, bouillonpoeder en snijbiet toevoegen en 5 min. roerbakken. Snijbiet in een ovenschaal doen, eerst de kaas en dan de broodkruim erover strooien en even in de oven zetten tot de kaas gesmolten is. Variatie zonder kaas: u kunt grof gemalen noten en broodkruim mengen en dit over de schotel verdelen.

Bleekselderijsoep

bijgerecht voor 2 personen

200 gr bleekselderij, 1 teentje knoflook uit, ½ eetl. appelazijn (of ricevinager), ½ theel. mosterd, ½ groentebouillonblokje, 1 eetl. plantaardige margarine, 1½ eetl. tomatenpuree, ¼ citroen, ½ dessertlepel tijm, 150 ml (soja)melk, enkele takjes peterselie, water

Was de bleekselderij en snijd deze in stukjes. Pel de knoflook en pers deze uit. Pers de citroen uit. Smelt de boter in een soeppan. Voeg de bleekselderij, knoflook, tomatenpuree, appelazijn, citroensap, mosterd, tijm en het bouillonblokje toe en bak even. Voeg 500 ml water toe laat ca. 10 minuten sudderen. Pureer het geheel met de staafmixer of blender. Doe er dan, al roerende, de (soja)melk bij, breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes doorkoken. Voeg eventueel water toe tot de soep de gewenste dikte heeft en warm goed door. Serveer warm, bestrooid met verse peterselie. Lekker met geroosterd brood.

Bron: www.kookkij.nl

Avocadosalade met winterpostelein

bijgerecht voor 2 personen

1 avocado, 120 g winterpostelein, 1 appel, citroensap, 100 gr champignons, 200 gr Parmezaanse kaas aan een stuk
Dressing: 1 theel. mosterd, 2 eetl. wijnazijn, 3 eetl. olijfolie, 4 eetl. crème fraîche, 1 teentje knoflook, peper, zout

De winterpostelein wassen en laten uitlekken, maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de appel, boor het klokhuis eruit, snijd

de appel in dunne schijfjes en besprenkel deze met citroensap. Schil de avocado, snijd hem doormidden, verwijder de pit, en snijd het vruchtvlees in dunne schijfjes. Besprenkel de schijfjes met citroensap. Snijd de kaas in grove stukken. Doe de postelein, champignons, appel, avocado en kaas in een schaal en meng alles goed. Pel het knoflookteentje en pers hem uit. Roer in een kom de knoflook en de rest van de ingrediënten voor de dressing door elkaar en schep de dressing vlak voor het serveren door de salade.

Regenboogpeen met Provençaalse kruiden

bijgerecht voor 2 personen

500 gr regenboogpeen, 1 dl bouillon van blokje of poeder, 2-3 theel. citroensap, 2 theel. Provençaalse kruiden, flinke scheut olie om in te bakken

Worteltjes wassen en in dunne schuine plakjes van 1 cm dik snijden. Olie verhitten in pan met dikke bodem en wortelplakjes daarin al omscheppend een paar minuten bakken. Vuur lager zetten, bouillon en citroensap toevoegen en al omscheppend in zo'n 5-10 min. gaarstoven. Provençaalse kruiden erdoor scheppen. Variatie: snijd een groene paprika in kleine stukjes en bak die met de wortels mee.

Gestoofde rodekool met peer en kaneel

Bijgerecht voor 2 personen

1 rode kool, 1 kruidnagel, ½ kaneelstokje, 1 eetl. suiker, snuffje zout, ½ eetl. wijnazijn, 150 ml water, 2 kleine stevige handperen, ½ theel. allesbinder of maïzena (eventueel)

Was de rode kool en snijd 500 gram fijn. Zet de kool op met de kruidnagels, kaneelstokje, suiker, zout, wijnazijn en water en laat aan de kook komen. Kook de kool in ca. 50 min. op lage stand beetgaar. Schil intussen de peren en snijd deze in blokjes. Voeg de handperen toe en stoof deze nog 5 min. mee. Bind het kookvocht eventueel met maïzena of allesbinder.

Bron: www.ah.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

