



't Leeuweriksveld

Het bodemleven werkt voor ons

Een vriend van me boert al jarenlang biologisch in de Flevopolder, en hij vertelde eens dat hij een experiment gedaan had met zijn gangbaar werkende buurman. Die buurman was van mening dat het niks uitmaakt voor de structuur van de grond, of je nou biologisch werkt of gangbaar. Om de proef op de som te nemen besloten ze om twee naast elkaar gelegen, even grote percelen, de één van mijn vriend en de ander van zijn buurman, te ploegen met dezelfde tractor en ploeg, en daarbij te meten hoeveel diesel de tractor verbruikte. Je raadt het al: er was duidelijk meer diesel nodig voor het gangbare perceel dan voor het biologische.

Binnenkort moet ik ook weer ploegen. Afgelopen vrijdag, net voor de regen, heeft de loonwerker de rest van de mest en de compost verspreid over onze akkers en over het weiland. Een uitstekend moment, want op deze manier is er zo weinig mogelijk stikstof vervluchtigd van de mest die op graan, groenbemesters en gras uitgebracht is en die niet ingewerkt kan worden.

Op de plekken waar ik de mest wel kon inwerken, viel me weer eens op hoe gauw onze zandgrond droog wordt. Na één week zonder regen waren er al plekken waar hij 'stoffig' werd. Sinds vrijdag hebben we 20 mm regen gehad en de eerste planten en zaaisels zijn daar zeker dankbaar voor.

Inmiddels hebben we ook de voorgekweekte peulen en capucijners uitgeplant en nu ik dit schrijf zijn Martin, Marco en Maja (een Warmonderhof-stagiare) tuinbonen aan het planten en zaaien. Later deze week wil ik de vroege aardappels poten en komt de tweede partij plantgoed van dit jaar.

Wouter

Op tweede paasdag, 17 april a.s., houden we weer onze traditionele **preparatendag** met als hoogtepunt het besprenkelen van het land met het hoornmestpreparaat - een soort feestelijke inwijding van de akkers voor het nieuwe seizoen. Belangstellenden zijn van harte welkom, wel even aanmelden, we beginnen om 13u.

Week 12, 22 mrt 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld/BioRomeo
Koolrabi	via de Zaai-ster
Rode ui	Poppe, Nagele
Komkommer	van Schie, Ens
Andijvie	van Maldegem, Luttelgeest

Week 13 verwacht: Winterpostelein, bieslook, prei, rode bietjes, ...

Op 15 april is er van 10 tot 13.00 uur een workshop Suikervrije bonbons maken.

De prijs is verlaagd tot € 30,-!! Heerlijke bonbons zonder suiker, lactose- en glutenvrij. De workshop wordt gegeven door Gineke te Velde, in het dagelijks leven psychotherapeut. Ze heeft ontdekt dat ons lichaam alternatieve suikers en andere natuurlijke producten herkent, waardoor we er energie van krijgen. Daarom heeft ze een workshop Suikervrije bonbons ontwikkelt zodat we weten hoe we verantwoord kunnen snoepen.

Leer gezonde bonbons maken van rauwe chocolade met goede vetten, zuidvruchten en noten. Een workshop incl. proeverij, filmpje, receptenboek en doos bonbons.

Aanmelding via info@oogstenskokeneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

29 april 18.00 uur Eten wat de pot schaft € 10,-
1 april 14.30 uur Oogsten, koken en eten € 25,-

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

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 : 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

Komkommersalade

1 komkommer, 4 el. slagroom, heel klein scheutje azijn, dillegroen (gedroogd is die van het Blauwe Huis erg goed), zout.

Maak een slasaus van de slagroom, azijn, dillegroen en zout. Als je proeft, moet het té zout smaken want komkommer vraagt veel zout. Komkommer in dunne plakken schaven met rasp of kaasschaaf. Goed mengen met de slasaus en even door laten trekken.

Klassieke uiensoep met gruyère

hoofdgerecht voor 2 personen

40 g boter, 3 grote uien, ½ eetl tijmblaadjes, 1 laurierblaadje, ½ eetl bloem, 100 ml witte wijn, 750 ml groente- of runderbouillon, 6 sneden oud stokbrood, 75 gr geraspte gruyère kaas

Pel de uien en snijdt ze in dunne ringen.

Smelt de boter in een grote pan. Doe de uiringen, tijm en laurier erbij, plus wat zout. Verhit 40 minuten op heel laag vuur tot ze glazig en heel zacht zijn, maar niet verkleurd. Roer de bloem erdoor. Voeg langzaam de wijn toe, en dan de bouillon. Breng de soep aan de kook; laat 'm 20 minuten pruttelen. Verwarm de grill van de oven voor. Leg de sneden stokbrood op een bakplaat, bestrooi ze met twee-derde van de gruyère en laat de kaas in 2–3 minuten smelten onder een hete grill. Verwijder uit de soep de laurierblaadjes en gooi ze weg. Proef de soep en voeg indien nodig nog wat zout toe. Schep de soep in verwarmde kommen en leg op elke kom een snee brood. Bestrooi met de rest van de gruyère, zet de kommen op de bakplaat onder de hete grill tot de kaas na ongeveer 2 minuten bubbelt en goudgeel is. Serveer de soep meteen.

Bron: www.jamiemagazine.nl

Gegrilde koolrabi met bieslookboter

bijgerecht voor 2 personen

2 kleine koolrabi's of 1 grote, 50 gr zachte roomboter, zeezout naar smaak, 5 sprieten bieslook, ½ theel. kerriepoeder, 1 eetl. citroensap

Koolrabi schillen en in dunne plakken snijden. Grill voorverwarmen. Koolrabi op een rooster 10 min. grillen. De plakken halverwege omdraaien. Bieslook fijn knippen. Boter met een vork mengen met zout, bieslook, kerrie en citroensap. Hete koolrabi serveren met een klontje kruidenboter.

Indonesische andijviestamppot

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr aardappelen, zout, peper, 300 gr. andijvie, 1-1½ dl warme melk, 2 eetl. boter, ¼ theel. gemalen nootmuskaat, ½ theel. gemalen komijn (djinten), ¼ theel. gemalen koriander, ½ theel sambal oelek (of meer naar smaak), gefruite uitjes

Schil de aardappels en kook deze met zout in plm. 25 minuten gaar. Was de andijvie goed in ruim water. Snijd de andijvie in hele smalle reepjes. Giet de gare aardappelen af. Laat ze nog even goed droog koken. Stamp de aardappelen fijn. Maak er met de melk en de boter een romige puree van. Breng de puree op smaak met de kruiden. Roer de andijvie door de puree. Bestrooi de andijvie voor het serveren met gefruite uitjes. Lekker met een gekookt ei erbij.

Pastinaak uit de oven met honing mosterd dressing

bijgerecht voor 2 personen

500 gram pastinaak, olijfolie, zout en peper, 1 eetlepel vloeibare honing, 1 eetlepel mosterd

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de pastinaak en snijd ze in stukken van ongeveer gelijke grootte en dikte. Bekleed een bakblik met bakpapier. Leg de stukken pastinaak erop en giet wat druppels olijfolie op ieder stuk pastinaak. Bestrooi met peper en zout. Schuif het bakblik 25-30 minuten in de oven. Hou het goed in de gaten dat het niet aanbrand. Meng olijfolie, honing en mosterd tot een dressing. Haal het bakblik uit de oven, bestrijk de stukken pastinaak met dit mengsel en laat het nog even bakken in de oven. Na maximaal 10 minuten heb je nu heerlijk krokant gebakken pastinaak.

Bron: www.pastinaak.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

