



## 't Leeuweriksveld

### Landelijk nieuws

Het blijft maar koel en droog, vaak winderig en bewolkt weer. Nog niet zo vruchtbaar dus, en dat vertraagt de groei van de gewassen. Maar we proberen natuurlijk zo goed mogelijk met de omstandigheden om te gaan. De dagen zijn al zo lang en de zon staat zo hoog dat de groei nu langzamerhand toch wel op gang komt.

In de tunnelkassen hebben we, voor zover de ruimte al vrij was, komkommers, (cherry)tomaten, paprika's en pepertjes geplant. Een aantal planten staan nog "in de wacht". Vanochtend hebben uit de kas de chinese kolen gesneden die nu in jullie pakket zitten, zodat er weer wat komkommers op hun definitieve plek gezet kunnen worden. Binnenkort oogsten we ook de bospeen, daarna kunnen dan de laatste tomaten gezet worden.

Voor afgelopen nacht was weer vorst voorspeld. Halverwege de nacht, het was toen +0,5 graden, heb ik daarom de beregening op de aardbeien aangezet en een straalkachelkje in de kas bij de paprika's en tomaten. Vanochtend zag ik wel rijp op het gras van de buurman, maar niet op de zwarte grond. Dus daar is het waarschijnlijk net goed gegaan. (Mijn zelfbedachte verklaring: zwarte grond warmt sterker op dan groen gras en gistermiddag was het mooi zonnig, zodat de akkers voldoende warmte konden opslaan.)

Vandaag hebben we sperziebonen uitgeplant, die we in de kas voorgezaaid hadden. Om ze tegen kou en eventuele onverhoopte nog komende nachtvorst zo goed en zo kwaad als dat gaat te beschermen, hebben we er een klein ad-hoc tunneltje van vliesdoek overheen gebouwd. Nu maar hopen dat het goed komt...

O ja, over de titel: ik vond hem wel aardig. Maar heb er niet zo grondig over nagedacht. Was in ieder geval in een beetje landerige stemming.

Wouter

## Week 19, 10 mei 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sla óf asperges 't Leeuweriksveld

Chinese kool „

Raapstelen „

Regenboogpeen fijn BioRomeo, Ens

Kastanjechampignons via de Zaaister

*Deze week krijgen de 2-persoons van de woensdagrit asperges. Alle 1-persoons en de 2-persoons van neerzetspunt Leeuweriksveld krijgen volgende week.*

**Week 19 verwacht:** Bospeen (?), raapstelen, asperges, sla, rabarber, ...

### Leveringen ivm. hemelvaartsdag, 25 mei:

We leveren alle pakketten één dag eerder dan normaal.

### laatste zaterdag v/d maand: Kiezelpreparaat

Dit jaar roeren en spuiten we het hoornkiezelpreparaat op elke laatste zaterdag van de maand. Eerstvolgende keer: zaterdag 27 mei. We beginnen telkens om 7 u. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, graag even aanmelden. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

### Agenda OKeE

10 mei Eten wat de pot schaft 18u € 10,-

13 mei Oogsten Koken en Eten Spelenderwijs schrijven. Met Hans v/d Glind

14.30 – ca 19.30 uur € 40,-

17 mei Eten wat de pot schaft € 10,-

31 mei Eten wat de pot schaft € 10,-

Voor informatie, aanmelden en doorgeven van dieetwensen 06-19199934 of

[info@oogstenskokeneten.nl](mailto:info@oogstenskokeneten.nl) Alberta

Rollema

### Nog twee zondagen is er:

#### 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.

**Data :** Zondag – 21 mei, Zondag – 2 juli

Inloop om 13.30 (Koffie en thee) €17,50 per keer

**Info en aanmelding** - Eleonora Helderma

06-18887523 of [etmhelderma@gmail.com](mailto:etmhelderma@gmail.com)

### **Risotto met champignons en spekjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*250 gr risottorijst, 1 liter groentebouillon (uit twee blokjes getrokken), 250 gr champignons, 125 gr gerookte spekblokjes, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl. olijfolie, 50 gr boter, 125 ml droge witte wijn, 1 eetl. Italiaanse kruiden, ongeveer 50 gr geraspte Parmezaanse kaas*

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en snipper de ui. Breng de bouillon aan de kook. Boter en olijfolie in een pan verhitten en ui en knoflook glazig bakken. Dan de rijst toevoegen en alles al roerend bakken tot de korrels glazig zijn.

Voeg daarna de wijn toe en steeds een grote lepel bouillon. Zet het vuur lager en laat al roerend het vocht verdampen, voeg pas een volgende lepel bouillon toe als de risotto de bouillon heeft opgenomen. Zo is na ongeveer 20 minuten de rijst gaar.

Bak ondertussen de spekjes knapperig in een andere pan. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak in het vet van de spekjes de champignons bruin.

Roer de Parmezaanse kaas door de risotto en laat de kaas smelten. Kruid met Italiaanse kruiden en roer de spekjes en champignons erdoor.

Bron: [www.ohmyfoodness.nl](http://www.ohmyfoodness.nl)

### **Chinese koolstampot met sinaasappel en kaas**

hoofdgerecht voor 2 personen

*600 gr aardappelen, 1 dl melk, peper en zout, nootmuskaat, 350 gr Chinese kool, 1 eetl zonnebloemolie of 15 g boter, 1/2 theel kerriepoeder, 1 sinaasappel, 125 gr (dikke plak) jong belegde kaas, 1 eetl. geschaafde amandelen*

Schil de aardappelen en kook deze in ca 20 min gaar. Was de Chinese kool en snijd 350 gr in reepjes. Pel de sinaasappel, verdeel deze in partjes en halveer de partjes. Snijd de kaas in kleine dobbelsteentjes. Roerbak de Chinese koolreepjes 5 minuten in de hete olie of boter. Voeg kerriepoeder toe. Giet de aardappelen af en maak er met melk, peper, zout en nootmuskaat puree van. Schep de kool, de sinaasappelpartjes en de kaasblokjes door de aardappelpuree. Rooster de amandelen in een hete droge koekenpan goudbruin en strooi ze voor het serveren over het gerecht.

### **Regenboogpeen met peterselieboter**

bijgerecht voor 2 personen

*4 takjes peterselie, 1 citroen, 1 teentje knoflook, 50 gr zachte boter of margarine, zout, peper, 450 gr regenboogpeen, een beetje suiker*

Knip de peterselie in een kommetje fijn. Boen de citroen onder stromend water goed schoon. Rasp ongeveer 1 theelepel gele schil van de citroen boven de peterselie. Pel het teentje knoflook en pers het boven de peterselie uit en roer de boter of margarine erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Spreid een stukje plasticfolie op de aanrecht uit en leg de peterselieboter hierop. Rol het op tot een rolletje en laat de peterselieboter in ongeveer 1 uur opstijven in de koelkast. Maak de regenboogpeen schoon en snij ze in stukjes.

Kook de wortels in een pan met weinig water, snufje zout en wat suiker zachtjes gaar.

Giet de regenboogpeen af en leg de groente in een schaal. Snij de peterselieboter plakjes en leg deze op de worteltjes. De peterselieboter die je eventueel overhoudt smaakt heerlijk op vers gebakken stokbrood.

Tip: Lekker met een stukje vis en gebakken aardappelen.

### **Sajoer toemis van raapstelen**

bijgerecht voor 2 personen

*1 bos raapstelen, 1 sjalotje fijngesneden, 1 teentje knoflook geperst, 1 theel. laos, 1 theel. sambal of meer naar smaak, 1 dl.*

*groentebouillon, citroensap, tamari of zoute ketjap, scheut olie om in te bakken*

Wortelvoetjes van de raapstelen snijden. De raapstelen wassen, laten uitlekken en grof snijden. Sjalotje fijnsnijden. Knoflook persen. Sjalotje, knoflook, sambal en laos fijnwrijven en in de olie goudbruin fruiten. Bouillon in andere pan verhitten. Raapstelen toevoegen aan het sjalotmengsel en even meefruiten. Tot slot de hete bouillon erbij gieten en heel even laten sudderen - de raapstelen moeten knapperig blijven. Op smaak brengen met tamari en citroensap. Lekker met rijst.

### **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**

