



## 't Leeuweriksveld

### Landelijk nieuws 2

Voor ik begin met schrijven lees ik nog even de column van vorige week. Het lijkt wel een andere wereld, dreigende vorst, onvruchtbaar weer. Nu ineens zit de groei erin. In plaats van elke tweede dag 2 bakken asperges zijn het nu elke dag minimaal 4, zodat nu ook de laatsten van jullie eindelijk asperges in hun pakket krijgen. De aardappels staan mooi boven de grond en de bladgewassen hebben genoten van de stevige buien. Deze keer hadden wij geluk en is de regen goed over ons land gekomen. We zijn begonnen met rabarber oogsten en hebben de eerste rettich (radijsfamilie) geoogst. Mooi mals maar ook lekker pittig door de lange droogperiode.

Onlangs zei iemand tegen mij: "dat lijkt me nogal moeilijk om zo afhankelijk van het weer te zijn". We zijn er zo aan gewend als boeren, dat we daardoor meestal de sfeer niet laten bederven, en door onze veelvoud aan gewassen hebben we altijd iets wat goed lukt en iets wat minder groeit, of het nu nat of droog, warm of koud is..

En ben je nu in andere beroepen minder afhankelijk van de buitenwereld? Twee weken geleden merkte ik in de winkel dat al halverwege de week de appelazijn volledig op was (en ik had een goede voorraad staan). En wat bleek: in de media was aandacht besteed aan de gezondheidsvoordelen van appelazijn.

Goed weer dus voor het zure goedje, en dat kon ik ook niet voorspellen. Nu heb ik mijn voorraad even nog iets groter gemaakt want gelukkig is hij 3-4 jaar houdbaar.

Kathinka.

## Week 20, 17 mei 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sla óf asperges 't Leeuweriksveld

Raapstelen „

Klein bosje rucola „

Andijvie of paksoy „

Rode paprika van Schie, Ens

Rode biet via Bioromeo, Ens

Broccoli via de Zaai-ster

Eindelijk groeit alles lekker, daarom deze week wat extraatjes!

*Deze week krijgen de 1-persoons, de 2-persoons van neerzetpunt Leeuweriksveld en de combi's asperges.*

**Week 21 verwacht:** Bospeen, koolrabi, raapstelen, asperges, sla, rabarber, ...

### Leveringen ivm. hemelvaartsdag, 25 mei:

We leveren alle pakketten één dag eerder dan normaal.

### laatste zaterdag v/d maand: Kiezelparaat

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

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@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.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)

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

### **Romige broccoli met kerrie**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr broccoli, 1½ eetl. crème fraîche, 1 theel. kerriepoeder, ½ eetl droge wijn, ½ eetl. water, verse peterselie*

Broccoli wassen en in roosjes verdelen. De stelen dik schillen en het binnenste in stukjes snijden. De broccoliroosjes en stelen in een laagje water in 8-10 minuten beetgaar koken. In een andere pan de crème fraîche, kerriepoeder, witte wijn en ½ eetl water door elkaar roeren en verwarmen. Peterselie in stukjes knippen. Broccoli afgieten en saus erover gieten. Bestrooi met de peterselie.

### **Roergebakken andijvie of paksoi met ui en ketjap**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr andijvie of 1 struik paksoi, 30 gr margarine, 2 uien, ½ theel knoflookpoeder, 1 eetl ketjap manis, peper en zout naar smaak*

Snipper de uien. Fruit de uien. Was de andijvie of paksoi en snij dit in dunne reepjes. Smelt de boter in een ruime pan. Bak de andijvie of paksoi waarbij u het met een houten roerlepel constant omroert zodat het vocht loskomt. Na ongeveer 2 minuten op smaak maken met wat zout, peper, knoflookpoeder en ketjap. Roer de gefruite uien door de andijvie. Lekker met rijst of gebakken aardappelen.

### **Roergebakken rode bieten met appel**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr rode bieten, 1 harde appel, klontje boter of margarine, 1 theel honing, 1 eetl citroensap, ½ theel geraspte mierikswortel (vers of uit potje) zout, peper, fijngeknipte bieslook*

Spoel de bieten af en laat ze in ruim water koken tot het vel los laat (circa 1 uur). Stroop het vel van de bieten en snijd ze in blokjes. Verwijder van de appel het klokhuis en snijd de appel in parten. Verhit een wok of wijde braadpan, voeg de boter of margarine toe en voeg de bietjes en appel toe. Roerbak 4-5 min op hoog vuur. Voeg de honing toe en laat deze karamelliseren. Voeg het citroensap, de mierikswortel, zout en peper toe, schep om en laat alles goed warm worden. Bestrooi voor het serveren met bieslook.

### **Pasta met paprika en rucola**

hoofdgerecht voor 2 personen

*175 gr pasta pipe rigate, 1 blikje tonijn in olijfolie (à 160 gr), 1 paprika, 1 kleine ui, de rucola uit het pakket, zout*

Was de paprika en snijd deze in brede repen. Pel en snipper de ui. Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op. Verdeel de tonijn in kleinere stukken. Verwijder van de rucola eventueel de wortels en was de rucola. Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit intussen in een kleine wok of hapjespan 2 eetlepels tonijn-olijfolie en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de paprika toe en breng op smaak met zout. Bak op hoog vuur en roer regelmatig om zodat de paprika zacht wordt. Schep het paprikamengsel met het bakvocht, de uitgelekte tonijn en de rucola door de gare pasta. Roer goed en serveer direct.

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

### **Sla met paprika, gorgonzola en croutons**

bijgerecht voor 2 personen

*1 krop sla, 1 paprika, 100 gr gorgonzola, 3 eetl olijfolie, 1 eetl rode wijnazijn, mespuntje mosterd, zout, peper, 3 sneetjes brood, boter*

Was en droog de sla en scheur in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de gorgonzola in blokjes. Roer in een kommetje een dressing van olie, azijn, mosterd, zout en peper. Doe de sla in een kom en verdeel er de paprika en gorgonzola over. Sprengel de dressing over de salade. Besmeer de sneetjes brood met boter en snijd ze in blokjes van 2 bij 2 cm. Bak de croutons in een koekenpan aan beide kanten krokant en lichtbruin. Garneer de salade met de warme croutons en serveer direct.

**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**

