



Week 24, 13 juni 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsberg- óf kropsla 't Leeuweriksveld

Komkommer óf snijbiet „

Groenlof „

Koolrabi „

Bloemkool óf asperges (4-persoons) „

Week 25 verwacht: Peulen, regenboogsnijbiet, sla, ...

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op 30 juni. We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom, graag even aanmelden. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

27 juni, 18.00 uur , aanmelden tot 25 juni.

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Spruitenplanten

In de voorlaatste week van mei kregen we de spruitenplanten van de opkweker geleverd. Een belangrijk gewas voor ons, want één van de weinige groenten die je de hele winter door buiten kunt laten groeien en steeds weer oogsten. En erg lekker, bovendien!

Maar deze keer was de start wat moeizaam. We kwamen er niet meteen aan toe om de planten in de grond te zetten. Het weer was op dat moment erg heet en vochtig en in dat broeierige klimaat kregen de plantjes, die in kisten dicht op elkaar stonden te wachten, meeldauw. Toen we ze op de maandag in de volgende week uiteindelijk plantten, zagen ze er niet zo florissant meer uit. Ach, daar groeien ze wel doorheen, dacht ik. Voor het grootste deel van de planten klopte dat ook, maar een klein deel legde toch het loodje. Vervolgens kregen de duiven er lucht van dat hier overheerlijke malse jonge koolplantjes te vinden waren. Nou daar weten duiven wel raad mee, dus ik moest als de wiedeweerga alles uit de kast halen wat ik aan vogelafweermiddelen bezit: grote gele ballonnen met nepvogelogen erop en een zgn. scarey man, een opblaaspop die zichzelf elke 15 minuten een paar keer opblaast en daarna weer slap op de grond gaat liggen. Dit bleek gelukkig meteen effectief want de duivenvraat – herkenbaar aan typische grote happen uit het blad- hield op.

De volgende dagen hield ik het perceel natuurlijk in de gaten en zag tot mijn schrik dat er nog stééds schade ontstond, al waren het geen duiven meer. 's Ochtends vroeg wist ik de nieuwe boosdoener op heterdaad te betrappen: een konijntje. Maar daar heb ik geen afweermiddelen tegen: normaal heb ik nooit last van de geringe schade die deze onschuldige mooie diertjes aanrichten. Een enkel aangevreten kropje andijvie of sla, nou, dat gun ik ze wel. Maar nu, met al die kleine spruitenplantjes, lag het toch anders. Dat ene diertje vrat het ene na het andere plantje weg! Waarom gaat 'ie nou niet in de bloemkool of broccoli, daar mag ie al het blad opvreten, dacht ik geïrriteerd. En ik nam me voor om dan maar een jager te bellen, want dit ging zo niet. Die avond kwam één van onze katten trots aanlopen met in zijn bek...het konijntje....

Wouter

Groenlofstamppot met kaas en pijnboompitjes of cashewnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 1 krop groenlof, scheutje melk, peper en zout, 1 theel. mosterd, 1 eetl roomboter, 1 ui, scheutje olie, 50-100 gr kaas, handje pijnboompitjes of cashewnoten

Schil en was de aardappels en snijd ze in stukken. Was de groenlof en snijd deze in smalle reepjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Snijd de kaas in kleine blokjes. Kook de aardappels gaar in water met zout. Fruit ondertussen de ui in olie. Rooster de pijnboompitjes of cashewnoten bruin. Giet van de aardappels ruim de helft van het kookvocht af en stamp ze fijn. Schep er de rauwe groenlof door met een scheutje melk, mosterd, de boter, peper en zout. Zet de pan weer op een laag pitje op het fornuis en voeg de kaas en de pijnboompitjes/cashewnoten toe en laat de stamppot onder af en toe roeren goed warm worden. Maak op smaak met peper en zout.

Koolrabi met gember

bijgerecht voor 2 personen

500 gr koolrabi, 1 teentje knoflook, 1 rode peper, 1½ cm verse gember, 2 bosuitjes, 2 eetl olie, 1 eetl Japanse sojasaus, 1 eetl sesamolie, zout en versgemalen peper

Snijd een stukje van de onderkant van de koolrabi, schil hem en snijd hem in ½ cm dikke plakken. Leg de plakken op elkaar en snijd er frietjes van. Schil de gemberwortel en snijd het stukje in plakjes. Pel de knoflook en hak samen met de gemberplakjes fijn. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en hak hem fijn. Halveer de bosuitjes in de lengte en snijd ze met het groene deel in stukjes van 8 cm. Verhit de olie in de wok en fruit hierin de peper, gember en de knoflook enkele seconden. Voeg de koolrabi toe en roerbak deze ca. 5 min. op middelhoog vuur tot hij bijna gaar is. Roerbak de bosui ca 1 min. met de koolrabi mee. Voeg de sojasaus en sesamolie toe en breng op smaak met zout en peper. Lekker met (zilvervlies)rijst.

Komkommersalade met chilipoeder en citroen

bijgerecht voor 2 personen

1 komkommer, ½ theelepel chilipoeder, ½ citroen, ¼ theelepel zout

Schil de komkommer en snijd deze in dunne plakjes. Pers de halve citroen uit en vang het sap op. Leg de plakjes komkommer in een kom en vermeng de komkommer met de chilipoeder, het citroensap, en het zout, tot alles goed gemengd is. Dien meteen op.

Bron: allrecipes.nl

Stamppot ijsbergsla met paprika en tofugehakt

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 1 rode paprika, 1 ui, 25 gr roomboter, ¼ eetl paprikapoeder, 90 gr tofu roerbakgehakt, ½ krop ijsbergsla, 25 ml melk, peper, zout

Schil de aardappels, was ze en snij ze in stukken. Kook de aardappels in water met zout gaar in ca. 20 minuten. Halveer ondertussen de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de uien. Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 3 min. Voeg de paprika, paprikapoeder en het roerbakgehakt toe en bak 5 min. mee. Was de ijsbergsla en snijd deze in reepjes. Verhit de melk in een steelpan. Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk en de rest van de boter tot een grove puree. Schep het paprika-gehaktmengsel en de ijsbergsla erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer direct.

Bron: www.ah.nl

Risotto van bloemkool

hoofdgerecht voor 2 personen

250 gr risottorijst, 750 ml kippenbouillon, 2 sjalotjes 300 gr bloemkool, 1 bakje crème fraîche, 50 gr fijngeraspte Parmezaanse kaas, verse bieslook, evt. 50 ml witte wijn

Pel de sjalotjes en snijd ze fijn. Was de bloemkool en verdeel deze in heel kleine roosjes. Verhit de kippenbouillon. Bak de sjalotjes heel zachtjes aan in een middelgrote pan. Gaar deze, maar de sjalotjes mogen niet kleuren. Voeg de rijst toe en beweeg even kort door de pan totdat de korrel glazig wordt. Schep in gedeeltes de kippenbouillon en de wijn door de rijst, blijf roeren en wacht steeds met toevoegen van nieuwe bouillon tot deze is opgenomen door de rijst. Dit duurt ongeveer 30 minuten. 10 minuten voor het einde de bloemkoolroosjes toevoegen. Snijd intussen de bieslook fijn. Wanneer de rijst gaar is, voeg dan de crème fraîche, de Parmezaanse kaas en de bieslook toe en warm nog even door.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

