



't Leeuweriksveld

Terugblik Open dag

Tegen alle voorspellingen in waren de weergoden ons gunstig gezind afgelopen zaterdag. We hadden hard gewerkt, om alles mooi voor te bereiden, en het was een geslaagde dag. Er waren kraampjes met biologische kleding, kunst en honing, de Blauwe bessengaard was mooi vertegenwoordigd, Stichting Mensen voor de Aarde had een tafel, de mensen van Oogsten, koken en Eten (oftewel de Aanschuiftafel) waren de hele dag in de weer met koffie, thee en krentenbrood en heerlijke soepen, Boerderijschool 't Leeuweriksveld had een hele kleutertent neergezet in de toekomstige kleutertuin, en de laadkuil van de vrachtwagen deed dienst als zwembad. En over de hele dag verdeeld waren er rondleidingen en boerderijlessen. Het voeren van de dieren en de trekker met plantmachine waren populair bij de kinderen. En de demonstraties met uitleg van de imker vielen erg in de smaak. Omdat de oren ook wat willen, klonk er Irish folkmuziek en aan het einde van de dag kon iedereen meerstemmig meezingen bij het koor. Dit jaar waren er vooral ook veel mensen met kinderen, en zo hebben de jonge katjes hun portie knuffels uitgebreid gekregen die dag. En als het aan de kinderen had gelegen, dan zaten we nu al zonder jonge poesjes. Maar menig ouder dacht er weer anders over, en zo zijn er nog wat katjes, die graag nog een nieuw thuis zoeken, mooie zwart-witjes, twee met een echte schoonheidsvlek op hun neus. Interesse? meld je bij ons.

Kathinka.

Week 25, 22 juni 2016

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Capucijners óf peulen	't Leeuweriksveld
Koolrabi	„
Komkommer	„
Rode bataviasla	„
Bloemkool óf broccoli óf spitskool	„
Andijvie	„

Week 26 verwacht: spitskool of broccoli, sla, capucijners of tuinbonen, ...

Mededeling voor onze aardappelabonnees:

Dit is de laatste keer dat er oogst 2015 – die overigens nog prima smaakt- in het pakket zit, de volgende keer hebben we nieuwe Frieslanders.

Oogsten, Koken en Eten

verzorgd weer de volgende aanschuiftafel op woensdag 6 juli om 18 uur.

Lekker biologisch eten. Elke eerste en derde woensdag van de maand.

Kostprijs € 10,-; sponsorprijs mag u zelf bepalen. Dieetwensen doorgeven. Opgave tot de maandag ervoor. Tel. 06-19199934 of fo@oogstenkokeneneten.nl

Preparatendagen Leeuweriksveld:

April t/m september: elke tweede zaterdag van de maand, van 7u- 10u kiezel roeren en spuiten/preparatenkruiden verzamelen en toe-bereiden voor zover nodig. Zondag 2 oktober van 14 tot ca. 19u Preparaten maken.

Op alle dagen bent u van harte welkom, wel even aanmelden.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Verse kapucijners koken

Voordat je ze kunt koken moet je de erwten eerst uit hun peul halen. Duw aan weerszijden op de platte kant, of trek met je nagels de peul op de naad uit elkaar. Rits vervolgens simpelweg met je vinger de erwten eruit en spoel ze even af. Koken doe je in weinig water en zonder zout, want daar kan het velletje een beetje taai van worden. Reken voor hele jonge exemplaren op 5-10 minuten en voor later geogste erwten op 8-10 minuten kooktijd. Een beetje beetgaar zijn ze het smakelijkst. Tip: sommige rassen hebben een klein nadeel, namelijk dat de peulen kunnen afgeven. Als je merkt dat dat het geval is kun je beter even handschoenen aandoen, want de blauwpaarse kleurstof is soms wat hardnekkig.

Verse kapucijners met mosterd-roomsaus

750 gram verse kapucijners in de dop; zout; versgemalen peper; bosuitjes; 2 eetl olijfolie; 1 dl room; 1 eetl. mosterd

Dop en was de kapucijners. Kook de kapucijners in pakweg 5 minuten gaar in ruim kokend water met zout. Snipper intussen de bosuitjes. Fruit ze vervolgens kort in een pannetje met de olie. Roer de room erdoor. Roer de mosterd erdoor. Giet de kapucijners af en roer ze door de mosterd-roomsaus; voeg naar smaak zout en peper toe.

Spitskool stampot net even anders

Aardappels voor twee personen, 1 spitskool, 1 ui, 1 eetlepel ketjap, 1 flinke theelep mosterd, scheutje melk, boter.

Kook de aardappels in 20 minuten gaar. Snij de ui, smelt de boter in een hapjespan en fruit de ui lichtbruin. Doe hierna de spitskool, de mosterd en de ketjap erbij een laat dit even lekker een minuut of 10 mee stoven. Stamp de aardappels en de spitskool met een scheutje melk.

Roergebakken Koolrabi

1 koolrabi, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 tomaat, 1/2 rode paprika, 1 tl gemberpoeder, 2 tl sambal tjampoer, 1 tl ketoembar, zout, zwarte peper, 2 el ketjeap manis, 1 el roerbakolie.

Koolrabi schillen en in blokjes snijden. In de wok olie verwarmen. Ondertussen uitje fijnsnipperen en in de wok doen. Knoflook kneuzen en fijnhakken en toevoegen inde wok. De koolrabi toevoegen en de specerijen en sambal en ca 3 min alle roerbakken, vuur matig zetten. De paprika in stukjes snijden en toevoegen, vuur weer wat hoger en kort meebakken, warmtebron weer even wat temperen. De tomaat snijden, toevoegen met de ketjap. alles nog zo'n 5 tot 10 min laten pruttelen. Lekker met rijst.

Andijvie ovenschotel

500 gram andijvie, gesneden, 500 gram runder gehakt, gekruid, boter of olie om in te bakken, ca. 8 aardappels geschild en in plakjes gesneden, 2 bakjes spekjes, 1 bakje creme fraiche, 3 teentjes knoflook, geperst, 4 eieren, 250 gr gram kaas (parmezaan of belegen) liefst verse.

Verwarm de oven voor op 225 graden Kook de aardappelschijfjes zo goed als gaar. Verhit een koekenpan en bak de spekjes even uit en voeg knoflook toe, schep uit de pan met een schuimspaan. Bak daarna het gehakt grof rul in de boter of olie. Roer hierbij de andijvie zodat het slinkt en blus dit af met een heel klein beetje water of wat citroensap, doe een deksel op de pan en laat dit even stomen. Roer de creme fraiche met de eieren los en roer de kaas erdoor, eventueel wat peper toevoegen en wat nootmuskaat. Draai het vuur onder de andijvie uit en roer het creme fraiche mengsel erdoor. Schep dit in de ovenschaal en beleg dit met de aardappelschijfjes, strooi de spekjes erover en nog een handje kaas en bak dit 40 minuten in de oven.

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

