



Week 28, 11 juli 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikeblad- of bataviasla 't Leeuweriksveld	
Tuinbonen of sperziebonen	„
Bospeen	„
Venkel	„
Bosui	„
enkele cherrytomaatjes	„

Week 29 verwacht: rode kool, prei, sperziebonen (wie ze deze week niet had)/ andere peulvrucht, ijsbergsla, ...

Open dag bij Blauwe bessentelers

Op zaterdag (*niet vrijdag, zoals hier vorige week stond!*) 14 juli is er een landelijke open dag van Blauwe bessentelers. Ook de Bessengaard op 't Leeuweriksveld doet hieraan mee van 11-16 uur. Neem een kijk op de bessengaard, er zijn bessen te koop, proeverijen, rondleidingen en u kunt ook zelf plukken.

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

27 juni, 18.00 uur, € 10,-

Workshop 'Blauwe bessen'

21 juli 13 – 16 uur. Oogsten, Koken en Eten met blauwe bessen. Kinderen gratis, vanaf 16 jaar € 5,-, vanaf 21 jaar € 15,-

Eten wat de pot schaft

25 juli 18.00 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934.

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op zaterdag 28 juli. 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.

Op bezoek bij twee collega's

Afgelopen vrijdag waren we met een aantal mensen van ons bedrijf op bezoek bij twee collega's: bij Wout's kwekerij in Smilde en bij Boer Sil in Dwingeloo.

Alle beide bedrijven hebben als hoofdtak groenteteelt, zoals wij, en het was indrukwekkend, hoe iedereen op zijn heel eigen manier zijn bedrijf vorm geeft.

Wout's kwekerij (of ook: Wout's reservaat) is een tuin van minder dan ½ hectare en het éénmansbedrijf van Wouter Strietman. Hij teelt op dit stuk land nog meer soorten groente dan wij, elk plekje is effectief benut, dwz overal groeit iets wat oogst- en eetbaar is of wat een functie heeft voor de vogels of insecten. Sinds 2003 is hij daar bezig en heeft van de tuin een echt mooie plek gemaakt. Veel eigen opkweek, en alles wordt aan particulieren afgezet, er is een winkeltje, waar de groentes, planten en een klein assortiment natuurvoeding te koop is. Als wij zeggen dat we het druk hebben, dan is dat nog niets tegenover de bergen werk van hem!

Daarna gingen we naar Boer Sil. Een mooie oude boerderij aan de rand van het natuurgebied Dwingelerveld. 12,5 hectare land worden bewerkt. Sil Oostendorp, zijn ouders en zijn vriendin zien deze plek als een brug van de intensieve landbouw naar de natuur, en dat zie je in alles terug: de bewerkingen op het land worden voor 80% met werkpaarden gedaan en maar 20% rest voor de trekker. Er is een akker ingezaaid met bloemen om insecten en vogels van voedsel te voorzien, wat ook nog voor de mens heel mooi is om te zien. Ook hier vormt de groenteteelt een belangrijke inkomensbron, maar er wordt ook spelt verbouwd, waarvan de plaatselijke bakker weer brood van bakt. Er is een zelfoogsttuin van ca 1000 m², mensen kunnen een jaarabonnement afsluiten en dan zelf hun groentes, kleinfruit en bloemen komen oogsten.

Heerlijk om zo even weer je eigen horizon te verbreden. En zoals collega Wouter zei: daarvoor is het mooi als je bedrijf wat groter is, want terwijl wij op excursie waren was Alberta hier thuis en kon de winkel gewoon open zijn. Dankjewel. Kathinka.

Venkel met rode ui uit de wok

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, ½ rode ui, 50 ml witte wijn, 1 takje rozemarijn, 2 eetl. olie, versgemalen zwarte peper

Maak de venkelknollen schoon, snijd de onderkant en de stengels eraf en halveer de knollen. Snijd de helften in dikke halve ringen. Pel de ui en snijd deze in dunne partjes. Ris van de rozemarijn de naaldjes van de takjes. Verwarm de olie in een wok en roerbak de venkel en ui 3-4 minuten. Schenk de wijn erbij en voeg de rozemarijn toe.

Draai het vuur iets lager en laat de venkel in nog 3-4 minuten sudderen, tot de wijn is verdampt en de venkel zacht en gaar is. Breng het venkel-uimengsel pittig op smaak met zout en peper.

Bron: www.ah.nl/allerhande/recepten

Eikenbladsalade met mozzarella en perzik

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote eikenbladsla, 1 perzik, 1 bol mozzarella, peper, zout, azijn, olijfolie, suiker

Was de sla en verdeel deze over een platte schaal. Schil de perzik en snijd deze in stukjes. Verdeel de perzik over de sla. Snijd de mozzarella in stukjes en verdeel deze over de salade. Maak een dressing van azijn, olijfolie en peper, zout en suiker naar smaak. Schenk deze over de salade.

Preisoep

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr aardappels, 250 gr prei, 1 eetl boter, 200 ml melk, 1 groentebouillonblokje, 100 ml room, 150 gr verse roomkaas met kruiden, zout en peper, 600 ml water, stokbrood, roomboter

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Was de prei goed en snijd het groen fijn en het wit in ringen. Houd wat van het wit apart voor de garnering.

Fruit de prei samen met de aardappelblokjes 5 minuten in de boter. Water, melk en bouillonblokje toevoegen. Met deksel op de pan 15 minuten zachtjes laten pruttelen. Room toevoegen en soep pureren. Roomkaas bij de soep roeren maar niet meer laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Als de soep te dik is nog wat melk of water of room toevoegen. Serveer met de stokbrood met roomboter.

Tip: Deze soep kan van tevoren gemaakt worden, bij het opwarmen dan niet meer laten koken.

Worteltjes met koolvis uit de oven

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr koolvisfilet (diepvries), 500-600 gr worteltjes, 500 gr vastkokende aardappels, ½ eetl komijn (djinten), 1 sneetje oud witbrood, 1 teentje knoflook, 3 eetl olijfolie

Schil de aardappels. Verkruiemel het witbrood. Hak de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Meng het broodkruim met de knoflook en 1½ eetlepel olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel dit mengsel over de vis en schuif de schaal in het midden van de oven. Laat de vis in 30-35 minuten goudbruin en gaar worden. Schil intussen de wortels. Breng in een hapjespan 50 ml water met 1½ eetlepel olijfolie, de komijn en zout naar smaak aan de kook. Voeg de wortels toe en stoof ze afgedekt in 10-15 minuten beetgaar. Kook intussen ook de aardappels in ruim kokend water met wat zout in 15 minuten beetgaar. Serveer de koolvis met de komijnworteltjes en de gekookte aardappels. *Tip* — Vervang de koolvis eventueel door verse tilapia- of kabeljauwfilet. Gebakken aardappels smaken ook goed bij dit gerecht.

Tuinbonen met kruiden en tomaten

Bijgerecht voor 2 personen

750 gr tuinbonen, 2 eetl olie, 1 teentje knoflook, ½ theel gedroogde salie, zout, peper, 125 gr tomaten

Dop de tuinbonen. Pel het knoflookteentje en pers deze uit.

Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes.

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook en salie een paar minuten.

Doe de tuinbonen erbij en fruit deze ongeveer 5 minuten mee. Voeg wat zout en peper en de stukken tomaat toe.

Draai de hittebron wat lager, leg een deksel op de pan en laat het gerecht onder af en toe roeren ongeveer 20 minuten zachtjes sudderen tot de tuinbonen gaar zijn.

Lekker met gekookte aardappelen en een karbonade.

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

