



't Leeuweriksveld

(Kom)kommertijd

Het is een prachtige tijd in de tuin, nu het weer lekker is, er dagelijks een rijk scala aan producten geoogst kan worden en we het onkruid enigszins onder controle hebben. Dat laatste heeft dit jaar wel een flinke inspanning gekost, want door het aanhoudende natte weer blééf het maar kiemen en groeien. En dus zat er niets anders op dan flink aanpoten om te voorkomen dat de gewassen schade oplopen. Dat hebben we gedaan en met goed resultaat!

Bij warm weer zijn er gewassen die zo snel groeien dat we er elke dag langs moeten om te oogsten: de komkommers en de courgettes. Vlijtig snijden we elke ochtend de mooie en lekkere vruchten van de planten, om ze dan trots naar de koeling te rijden. Het vervolg van het verhaal: de afzet, is momenteel minder eenvoudig: half Nederland is nu op vakantie (een ramp voor de tuinders, ik pleit er al jaren voor de grote vakantie in januari-februari te plannen, helaas tot nog toe zonder resultaat) en de collega-tuinders hebben bij dit weer natuurlijk óók volop komkommers. Met als gevolg dat we ze aan de straatstenen niet kwijtraken. Een collega had wel een oplossing aangeboden voor de afzet van onze courgettes: ze had contact gelegd met een Rotterdamse importeur/exporteur van biologische verswaar en mocht onbeperkt courgettes leveren. Onze courgettes konden zo mee op de pallet bij die van haarzelf. Toen ik vandaag (dinsdag) belde om voor de eerste keer van dat aanbod gebruik te gaan maken bleek dat het feest niet doorgaat, want de handel haalt op dit moment de biocourgettes uit Spanje, omdat ze daar goedkoper worden aangeboden...?????

Nee, ik begrijp er ook niks van. Maar ja, er zijn ergere dingen. Nu kunnen we u weer verwennen met een extra courgette en komkommer in het pakket. :-)

Wouter

Week 30, 27 juli 2016

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Snijbonen óf tuinbonen 't Leeuweriksveld	
Groene eikebladsla	„
Bospeen óf cherrytomaatjes	„
Courgette en komkommer	„
Bonte snijbiet	„
Rode kool	„

Week 31 verwacht: Venkel, Snijboontjes/tuinbonen, sla, cherrytomaten, ...

Kiezelpreparaat roeren en spuiten.

Van april t/m september, elke tweede zaterdag van de maand, van 7u- 10u kiezel roeren en spuiten/preparatenkruiden verzamelen en toebereiden voor zover nodig. Om 10u sluiten we af met een lekker ontbijt. Zondag 2 oktober van 14 tot ca. 19u preparaten maken. Op alle dagen bent u van harte welkom, wel graag even aanmelden.

GEZOCHT:

een yurt of ger met een diameter van ca 5 meter.

Deze zal dienst doen als kleuterklas voor 't Leeuweriksveld. Als u iets weet, graag bericht aan ons.

Wouter en Kathinka.

Woning gezocht

voor de juffen van 't Leeuweriksveld, Sanne en Tessa: 06 15234120; 06 34935964

Oogsten, Koken en Eten weer vanaf september.

Tel. 06-19199934 of info@oogstencokeneten.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zomerse pittige snijbonenschotel met kip en rijst

400 gr snijbonen, 1 l sterke kippenbouillon, 2 el zonnebloem- of olijfolie, 2 kipfilets, schoongemaakt en in blokjes, 2 flinke sjalotjes, gesnipperd, 2 grote tenen knoflook, gesnipperd, 1 groene peper, fijngesneden, 1 tl garam masala, mespuntje trassie, 1 blik tomatenblokjes met sap, bosje bladselderij, fijngesneden, gaargekookte rijst

Kook de boontjes beetgaar in de bouillon, giet ze af maar vang de bouillon op voor in de saus. Verwarm de olie en bak hier de kipblokjes goudbruin in aan. Voeg de sjalotjes, knoflook, peper, masala en trassie toe en bak ze mee met de kip. Giet er de tomatenblokjes met het sap bij en een flinke scheut kippenbouillon roer het geheel goed om. Alles moet flink vocht hebben, maar niet helemaal onderstaan : het is geen soep. Laat dit alles zo'n 25 a 30 minuten rustig sudderen met het deksel niet helemaal erop. Voeg de gesneden bladselderij toe en roer door het gerecht, laat even meewarmen.

Rode kool net anders

1 rode kool, 1 theel plantaardige olie, 4 teentjes knoflook; grof gehakt, 1/2 theel zout, 1 el appelazijn, 1 el suiker, 6 dl water, 1 el lichte sojasaus, 1 theel sesamolie

Verwijder de stronk en de buitenste bladeren van de kool. Snijd de kool in 4-en en snijd de rest van de stronk eruit. Snijd de kool in dunne reepjes. Schud het los in een vergiet en spoel het met koud water af. Vlak voor gebruik droog schudden. Verhit de olie in een wok. Voeg knoflook toe en laat het 15 seconden bakken, voeg rode kool toe en roer het om zodat de olie goed over de kool wordt verdeeld. Voeg zout toe en roer om, voeg azijn toe. Als de kool van een paarse kleur naar een helder rode begint te gaan de suiker toe en schep het goed door. Voeg water toe, deksel op de pan en laat het 3 minuten flink koken. Haal vervolgens het deksel van de pan, voeg sojasaus toe en laat het vocht inkoken, regelmatig roeren. Schep er vlak voor het opdienen de sesamolie doorheen.

Snijbiet in roomsaus

De snijbiet uit het pakket, 1 ei, 2 kleine uien, 2 teentjes knoflook, 10 cl. room, 10 cl. melk, 1/2 eetlepel oregano, 1/2 eetlepel basilicum, peper, zout, nootmuskaat

Snipper de uien en de knoflook, snijd de stelen van de snijbiet in stukjes en het groen van het blad in dunne reepjes. Fruit de ui en

knoflook glazig en voeg dan de stelen van de snijbiet toe. Laat met een klein beetje water ca 10 minuten sudderen. Reepjes snijbietblad en zout toevoegen en 5 minuten meesudderen. Dan oregano, basilicum en peper toevoegen en nog 5 minuten op het vuur laten staan (evt. nog water toevoegen). Ei, room, melk en nootmuskaat toevoegen en doorroeren totdat het ei gestold is. Na ca 3 min. maizena (opgelost in water) toevoegen en nog even laten doorkoken.

Courgette met tomaat

1 courgette, 2 tomaten of 4 cherrytomaten, 2 kleine uitjes, 1 teentje knoflook, kaas

Snijd de courgette in stukken van 4 cm. Blancheer deze 5 min. in kokend water. Snijd intussen de tomaten, knoflook en ui in blokjes en fruit deze even aan in wat olie. Hol de courgette uit maar laat de bodem heel. Snijd dit in kleine stukjes en voeg dit bij de tomatenmengsel. Vul de courgettestukken hiermee en strooi de kaas erover. Zet dit ca 20 min. in de oven op 200 graden C.

Courgettechutney voor teveel courgette!

de maat is een grote koffiemok:

5 mokken grof geraspte courgette

2 mokken fijngesneden ui

2 1/2 theel zout.

Dit 8-10 uur koel laten staan. Het zout trekt het water uit de courgette. Met een soepschep het vocht eruitscheppen. (het moet niet helemaal droog worden, maar dat niets boven blijft staan.)

1/2 mok van het vocht bewaren.

Toevoegen aan de courgette:

1 mok suiker

1 mok azijn (appel- of natuurazijn) dit is met een milde azijn.

1/2 theel Kerrie

1/2 theel nootmuskaat

1 theel lepel zout

Alles aan de kook brengen, 25 min koken.

De mok vocht met 2 theel zetmeel (bv. maizena) mengen en onder de chutney roeren, nog 1 x laten koken.

Kokendheet in potjes vullen.

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

