



't Leeuweriksveld

Prei

Een veelzijdige groente en een mooie plant, die van het begin van ons bedrijf in het teeltplan van 't Leeuweriksveld staat. Prei is familie van de uien, knoflook, bieslook en z'n neven en nichten zijn de bloembollen tot en met de grassen en granen.

De prei is een tweejarig gewas, dwz. in het eerste jaar maakt hij alleen maar bladeren, om dan pas in het tweede jaar te bloeien en zaad te vormen. Voor de groente gebruiken we dus de eenjarige plant.

Vroeg in het voorjaar wordt prei dicht op elkaar gezaaid. Als kiem lijkt hij net gras. Wie een keer preischeuten (kiemen) heeft gehad, weet hoe dun de sprietjes zijn. Als de prei zo'n potlooddikte bereikt heeft wordt hij verplant om dan dik te worden. Het voordeel van verplanten is dat de prei dan een enorme voorsprong heeft ten opzichte van het onkruid. Op 't Leeuweriksveld laten we het opkweken meestal doen. In maart krijgen we de eerste planting zomerprei, en de grote bulk komt dan eind juni, waar we alle prei voor de herfst en de winter uitplanten. Voor elk seizoen, zomer, herfst en winter zijn er tegenwoordig speciale soorten, die goed aangepast zijn voor de weersomstandigheden. Prei heeft genoeg mest nodig en vooral water. Verder is het eigenlijk een vrij makkelijk gewas. Tenminste is dat bij ons zo. We hebben wel eens wat aantastingen door de preivlieg, maar het was nog nooit een probleem. En zeker lijdt de winterprei toch ook onder veel vorst en sneeuw, maar toch blijft het geweldig, dat hij het hele seizoen buiten doorgaat.

In het voorjaar kan de prei nog tot in april buiten staan, en dan wordt de impuls om te bloeien overmachtig. Voor een paar weken kan hij dan nog opgeslagen worden in de koeling. Af en toe blijft er bij ons een plant buiten staan en mag hij bloeien. Op zich zelf nog weer een lust voor het oog: de stengel wordt rond en krijgt een mooie flesvorm, met bovenop eerst een spits hoedje, waaruit zich een grote bol met lichtroze bloemen opent, die zeer geliefd zijn door de hommels.

Kathinka.

Week 32, 10 aug 2016

Inhoud éénpersoonscombi

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Bosbiet	„
Snijbonen	„
Kromkommer	„
Appels Collina	Boomgaard W'hof
Bananen	via de Zaai-ster

Week 33 verwacht: Snijboontjes, ijssla, bospeen, zomersavooiekool, ...

Aanstaande zaterdag weer:

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.

Woning gezocht

voor de juffen van 't Leeuweriksveld,

Sanne (06 15234120) en Tessa (06 34935964)

Oogsten, Koken en Eten weer vanaf september.

Tel. 06-19199934 of
info@oogstenskokeneten.nl

Tips voor vers bosbietloof

U kunt het als vervanging gebruiken in alle recepten met snijbiet.

* Gebruik een beetje loof (blad en stengel) fijngesneden in salades. De zoetige, zachte smaak is een heerlijke en verrassende combinatie met groene sla.

* Snij het loof in reepjes en bak het licht mee in een roerbakshotel.

* Heeft u de bietjes gekookt, dan kunt u het fijngesneden loof, een gesnipperd uitje en de in stukjes gesneden bietjes nog 5 min. met een scheutje olie en azijn laten stoven.

Rode bietensoep met gember

bij- of lunchgerecht voor 2 personen
250 gr verse rode bieten, 1 kleine ui, 500 ml groentebouillon, 5 gr verse gember, 1 klein teentje knoflook, olijfolie, zure room

Schil de bieten en snijd ze in kleine stukjes. Pel de ui, knoflook en gember en snijd deze klein. Fruit de ui en gember glazig in de olijfolie, ongeveer 5 minuten. Voeg dan de bieten toe en bak deze een minuut of 5 mee. Voeg de bouillon toe, tot de bieten onder water staan. Kook het geheel net zolang tot de bieten gaar genoeg zijn om te pureren.

Pureer de soep met een staafmixer of blender. Breng op smaak met zout en peper. Doe de soep in 2 kommen en schep er een lepel zure room op.

Bron: <http://missnatural.nl> / het boek Natuurlijk! Eten! van Irene van Gent.

Romige ovenschotel met groenselderij, ham en kaas

bijgerecht voor 4 personen
1 struik groenselderij, 200 gr gekookte ham in plakjes, 3 eieren, 1/8 liter slagroom, nootmuskaat, peper, citroensap, 100 gr geraspte belegen kaas

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de groenselderij en snij deze in kleine stukjes. Kook de groenselderij 10 minuten voor en laat deze uitlekken. Klop de eieren los en vermeng deze met de room, peper, wat citroensap en nootmuskaat. Snij de plakjes ham in reepjes. Vet de ovenschaal in.

Vermeng de groenselderij met de ham en doe dit in de ovenschaal. Giet hierover het eiroommengsel. Bestrooi dit alles met de geraspte kaas. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Lekker met gebakken aardappeltjes of rijst.

Preistoofpot

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetl. olie, 200 gr (vegetarisch) gehakt, 600 gr prei, 1 eetl. kerrie, 3 theel. zout, 2 dl. water, 1 kg vastkokende aardappelen, 3 eetl. peterselie

Was de prei en snijd deze in grove stukken.

Schil de aardappelen en snijd deze in plakken van 1 cm. Bak in een ruime pan in de olie het gehakt kruimelig. Doe de prei, kruiden en het zout erbij en smoor dit even mee. Blus het met water en leg de aardappels erop (niet omscheppen). Laat alles dan aan de kook komen, doe het deksel op de pan en temper het vuur. Stoof alles in ong. 15 min. gaar.

Schep voor het opdienen de peterselie erdoor.

Andijvie met ansjovis, balsamico-azijn en tomaat

bijgerecht voor 2 personen
250 gr andijvie, 1 teentje knoflook, 3 ansjovisjes, tijm en verse basilicum naar smaak, zwarte peper, 1 eetl balsamico-azijn, 100 ml olijfolie, 1 kleine tomaat

Was de andijvie en snijd deze fijn. Verwarm de grill in van de oven voor op 200°C. Wrijf de ansjovisjes en de knoflook fijn in een vijzel. Voeg de kruiden toe en de balsamico en de olijfolie. Stamp en roer tot je een mooie saus hebt. Snijd de tomaat in stukjes. Schik de andijvie en de stukjes tomaat in een ovenschaal en verdeel de saus overal over de groenten. Zet de schaal onder de grill in de oven en laat zo 5 minuten grillen. Schep dan alles voorzichtig om en om en laat nog eens 5 minuten grillen. Dan meteen opdienen. Lekker met rozemarijn aardappeltjes uit 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

