



## Week 33, 15 aug 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoy	't Leeuweriksveld
Koolrabi óf sperzieboontjes	„
Tomaten	„
Basilicum	„
Suikermais	„
Knolselderij met loof	„

**Week 34 verwacht:** rucola, rode biet, sperzieboontjes óf koolrabi, tomaten, courgette, sla ...

### Agenda OKeE

**Blauwe bessenworkshop** 25-8, € 15,-; tot 15 jr gratis; jeugd € 5,-

**Lang leve de oogst-dag** 16-9, 'Smakelijk Erf', Nieuw Amsterdam

**Ayurvedisch koken** Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 22 sept, 14.30 - 19.00 uur. € 35,-

**Eten wat de pot schaft** 26 sept, 18.00 - 19.15 uur € 12,50

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934, Alberta Rollema

### Oogstmarkten, waar wij een kraam hebben:

**Zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidbarge** van 10-16:30 uur,

**Zondag 16 september: “Beleef de Oogst” op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam** van 12-17 uur

**Zondag 16 september “Oer Orvelte” in Orvelte** van 11-17 uur.

### Oogsttijd en ander weer

Het heeft geregend, eindelijk. Dat geeft een begin van wat meer rust, maar om de schade echt in te halen, zal nog 10 x zoveel water nodig zijn, en dan haalt dat de verdroogde gewassen en de natuur uit zijn ritme natuurlijk niet terug. Het ecosysteem is kwetsbaar en veerkrachtig tegelijk. De vraag is, hoe kan de mens hierin een positieve schakel zijn? Ik vond een mooi voorbeeld in de krant over het hittebestendig maken van je woonhuis: dat kan dmv. veel apparatuur zoals uitgekiende airconditioning, maar hetzelfde effect is ook te bereiken door groene daken en veel bomen op goede plekken. En dat vind ik nu zo mooi aan oplossing nr 2, dat het dan ook nog eens erg mooi uitziet, en bijdraagt aan goede lucht en biodiversiteit. Samenwerking met de natuur ipv. beheersing. De haver, die een aantal weken geleden geoogst is, heeft nog een verbazend goede opbrengst gehad dit jaar, dat was dus een meevaller. We zijn ook begonnen met het oogsten van de aardappels. Veel vroeger dan gewoonlijk, maar als het nu ineens nat wordt, kan het gebeuren dat alle aardappels weer zijknolletjes gaan maken (omdat ze aan een nieuwe ronde beginnen) Dat willen we liever niet. De opbrengst is wel een heel stuk lager dan de bedoeling was door de droogte en de coloradokevers. En we hebben de drie jonge koetjes op stal, omdat ze zich niets meer aantrokken van de stroomdraad, en de beregende plekken opzochten, daar stond veel malser voer...

In september staan we op drie oogstmarkten: **zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidbarge** van 10-16:30 uur, en **zondag 16 september: “Beleef de Oogst” op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam** van 12-17 uur en ook op **16 september “Oer Orvelte” in Orvelte** van 11-17 uur. Meestal zijn we best kieskeurig wat het staan op een markt betreft, maar deze drie locaties lijken ons heel leuk. Dus u bent ook van harte uitgenodigd, om te komen. Voor 16 september kunnen we ook nog een paar uurtjes versterking gebruiken achter de kraam, lijkt je dat wat, laat het ons weten.

Kathinka.

## Stamppot Paksoi

800g aardappelen, 1 el sesamzaad, 4 el (zonnebloem)olie, 300 g kipfilet, in reepjes, 4 el ketjap manis, 1 rode peper, in ringetjes, 1 struik paksoi, in reepjes, 1 pakje kokosmelk (200ml)  
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook in water met zout in 20 min. gaar. Rooster ondertussen het sesamzaad in een Koekenpan zonder boter of olie in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Verhit 2 el olie in een hapjespan en bak de kip in 5 min. gaar. Voeg de ketjap toe en bak nog 1 min. Verhit 2 el olie in een wok en bak de rode peper 1 min. Voeg de paksoi toe en roerbak 4 min. Verwarm de kokosmelk in een steelpan. Stamp de aardappelen en kokosmelk tot puree. Schep de paksoi erdoor. Serveer met de kip erop, bestrooi met het sesamzaad.

## Suikermais van de kolf

### Koken

Koken is de meest klassieke manier van bereiden. Maak de kolf schoon. Kook de kolven in ruim water zonder zout; dat maakt de korrels taai. Een jonge kolf heeft een kooktijd van een minuut of 7 nodig, voor grotere en oudere kolven geldt het dubbele. De suikermais is gaar indien je de korrels zonder veel moeite van de kolf kunt wippen. Met een klontje boter en wat zout serveren.

### Grillen op de barbecue

Er zijn twee manieren om suikermais op de barbecue te bereiden. Je kunt de kolven helemaal op de bbq garen, maar je kunt ze ook enkel grillen. In het eerste geval moet je ze goed inpakken in aluminiumfolie en 20-25 minuten laten garen, terwijl je ze regelmatig keert om te voorkomen dat ze aanbranden. Je kunt ze ook in de schutbladeren op de barbecue leggen, maar dat gaat vaker verkeerd dan goed. Als je het toch wilt proberen wel eerst even de witte slierten verwijderen. Gemakkelijker en met een grotere kans op succes is enkel even grillen. Kook ze op de manier die hierboven beschreven staat totdat ze nog net rauw zijn en gril ze op de barbecue even in enkele minuten af totdat ze een mooi kleurtje hebben en gaar zijn.

### Bakken

Suikermais is niet geschikt om te poffen tot popcorn, maar je kunt ze wel op een lager vuurtje bakken. Maak de maiskolf schoon en snijd de korrels eraf. Smelt een klontje boter in de pan en bak de korrels in 5-10 minuten op laag vuur beetgaar. Afmaken met een snufje zout.

## In de oven

Je kunt suikermais in de oven roosteren alsof ze op de barbecue liggen. Als de kolf goed door blad omsloten is kun je hem daarin garen. Verwijder wel eerst even de witte draden en vouw de bladeren daarna voorzichtig weer dicht. Of maak de kolf schoon en rol de kolf in aluminiumfolie. Rooster de kolf daarna in een voorverwarmde oven op 200 graden in 20-25 min gaar.

### Stomen

Om zoveel mogelijk vitamines en mineralen te behouden kun je suikermais ook stomen. Maak de kolf schoon. Laat de kolf daarna stomen. Een jonge kolf heeft een kooktijd van een minuut of 7 nodig, voor grotere en oudere kolven geldt het dubbele. De suikermais is gaar indien je de korrels zonder veel moeite van de kolf kunt wippen.

## Knolselderij-burgers

80 g bloem, ½ theelepel bakpoeder, 1 el milde, fijne mosterd, 1 teentje knoflook, 1 knolselderij, olie om in te bakken

Roer bloem, bakpoeder, 1 theelepel zout, mosterd en 80 ml water tot een glad beslag. Pers de knoflook en meng door het beslag. Schil de knolselderij en rasp deze grof. Meng de knolselderij door het beslag. Verhit een laagje (ca. ¼ cm) olie in een koekenpan op redelijk hoog vuur. Maak van de helft van het beslag 4 burgers (druk ze plat en trek ze wat uit elkaar, direct nadat ze in de koekenpan zijn gedaan - het deeg is vrij elastisch). Bak de burgers aan beide kanten op redelijk hoog vuur in ca. 5 minuten goudbruin. Dep de burgers met keukenpapier en houd ze warm, bijvoorbeeld in de oven op 100 °C. Maak ook van de andere helft van het beslag 4 burgertjes. Serveer de burgers met (zelfgemaakte) pesto.

## Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

