



't Leeuweriksveld

Biologisch eten

Onlangs was er in de krant Trouw de vraag gesteld door een lezer, of je, als je ergens voor het eten uitgenodigd was, kon vragen, dat je graag biologisch eten zou willen krijgen?

Het antwoord was een behoorlijk fel "nee" en daarbij het argument, dat zo'n vraag suggereert, dat gangbaar eten slechter is. En dat kon niet zo zijn, want al ons voedsel is door de wetenschap en overheid onderzocht en goedgekeurd. Je kon wel vragen om een speciaal dieet, of om veganistisch of vegetarisch eten, maar biologisch, dat sloeg eigenlijk nergens op.

Wat me opviel, was, dat de antwoordster reageerde, alsof zij aangevallen werd. Terwijl ik het eigenlijk wel een interessante vraag vind. Ik zou het zelf niet zomaar aan iemand vragen, want als je uitgenodigd bent om te eten, dan eet je ook als het ware de liefde, aandacht en vriendschap, die ook in het eten zitten. Maar als mij iemand de keuze laat zou ik altijd biologisch de voorkeur geven, ook omdat ik het simpelweg lekkerder vind.

En zo is het dus heel jammer dat er in Emmen en omgeving nog steeds geen biologische snackbar is, want af en toe gaat er toch niks boven een patatje.

Kathinka.

Week 35, 31 aug 2016

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Cherrytomaatjes	't Leeuweriksveld
Suikermais	„
Rode batavia- of eikebladsla	„
Prei	„
Courgette	„

Week 36 verwacht: Snijbiet, waspeen, pompoen, groenselderij, ...

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.

Oogsten, Koken en Eten weer vanaf september.

De eerste keer weer woensdag 7 sept., aanmelding uiterlijk maandag ervoor.

Tel. 06-19199934 of

info@oogstenskokeneten.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Suikermais van de kolf

Simpel en lekker: neem de maiskolf, trek zoveel bladeren eraf, dat er nog één tot twee lagen bladeren om de korrels zitten. Haal voorzichtig de maisharen eruit.

Doe de maiskolven in een grote pan met ruim water. (ze moeten niet helemaal onder staan, maar wel in een flink bad). Laat ca 20 min koken. Bladeren naar onderaan schuiven, ev. een vork in de punt steken, en dan eten met boter en ev. wat zout erop.

Romige prei-pasta

300 g pasta (penne, schelpjes oid), de prei uit het pakket, 2 teentjes knoflook, 2 rode uien, 20 g boter, 30 g bloem, 100 ml witte wijn, 300 ml melk, 100 g geraspte Parmezaanse kaas, 100 g zongedroogde tomaten, 100 g zwarte olijven. 1 bos bladpeterselie

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de preien in de lengte, was de preien en snijd ze in gelijke halve ringen. Kook de preien in circa 4 minuten beetgaar. Giet af. Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn. Verwarm de boter in een brede pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem in circa 2 minuten. Schenk de witte wijn erbij en kook circa 1 minuut. Schenk de melk erbij en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Breng het geheel aan de kook en kook in circa 5 minuten tot een dikke saus. Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Snijd de olijven in ringetjes en voeg ze met de zongedroogde tomaten toe aan de saus. Meng de prei en de Parmezaanse kaas erdoor. Snijd de peterselie fijn. Meng de pasta en twee derde van de peterselie door de saus. Bij het opdienen de resterende peterselie over de borden strooien.

Tian met courgette en tomaat

1-2 courgette, olijfolie, 3 grote aardappelen, 1 grote ui, 1 teentje knoflook, paar takjes verse tijm, de cherrytomaten uit het pakket, 150 g zachte geitenkaas (plak)

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Schil de aardappelen, snijd in dunne plakjes en verdeel over de schaal. Snijd de ui in flinterdunne ringen, strooi erover. Bestrooi met fijngehakte knoflook, zout, peper en tijmblaadjes. Sprenkel er een beetje olijfolie over. Snijd de

courgette en tomaat in dunne plakjes. Leg die om en om, dakpansgewijs in de schaal, dicht tegen elkaar. Bestrooi met zout, peper en tijm. Besprenkel met een beetje olijfolie. Zet 45 minuten onder in de oven. Haal eruit en zet de oven heter, op 225 °C. Verkruiemel de geitenkaas over de groente. Zet de schaal nog 10 minuten terug, nu halverwege de oven.

Stamppot van bataviasla met chorizo en kaas

750 gram aardappelen, zout, peper, 1 krop bataviasla of, 75 gram chorizoworst in plakjes, 10 gram boter, 100 gram ontbijtspek in blokjes, 1 dl melk, 50 gram geraspte belegen of oude kaas.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken. Was de sla en snijd ze in smalle reepjes en snijd de chorizo in reepjes. Kook de aardappelen in water met zout gaar in ca 20 minuten. Verhit de boter in de koekepan en bak de spekblokjes krokant uit. Verwarm de melk. Giet de aardappelen af en prak ze fijn met de pureestamper. Klop de melk en de geraspte kaas door de puree en roer de reepjes sla en worst erdoor. Laat de stamppot op eenmatig hoog vuur al roerende door en door warm worden. Breng de stamppot op smaak met peper en schep de uitgebakken spekblokjes erop(eventueel met het spekvet) Serveer dit direct. Eet smakelijk!!

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

