



Week 19, 7 mei 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikeblad- of bindsla 't Leeuweriksveld

Andijvie „

Raapstelen „

Waspeen óf asperges N.O.P./ „

Aubergine via Udea (es)

In week 20 verwacht:

Kropsla, paksoi, deel vd pakketten: asperges,...

Naast onze eigen activiteiten, vinden op onze mooie plek ook steeds vaker lezingen en workshops door anderen plaats, altijd weer verrassend en verfrissend. De volgende tijd:

Lezing over de koe en haar hoorns woensdag 22 mei vanaf 19:15 door Adrienne Jonker

Zij heeft zich al jarenlang bezig gehouden van het grote belang van de hoorns van rundvee. Dat werd nog verdiept door haar werk als bestuurslid van de BD-vereniging en lid van de Demetercommissie en bedrijfsbezoeken. Bijdrage € 4,- pp. Graag aanmelden bij 't Leeuweriksveld.

Lezing Permacultuur & Elektrocultuur door Moestuin Milan op 't Leeuweriksveld, zaterdag 1 juni 10 - 15 uur

Beste tuinliefhebbers, Ben je klaar om je tuin te transformeren in een bloeiend paradijs vol leven en harmonie? Kom dan naar mijn lezing waar ik de twaalf krachtige principes van permacultuur zal delen, samen met een introductie tot elektrocultuur. Deze lezing is bedoeld voor iedereen, ervaren of beginnende tuinder. Aanmelden kan via de email moestuinmilan@gmail.com en via Telegram: <https://t.me/+Q2UuDSQDRvMyYjE8>. Het event gaat door mits er genoeg deelnemers zijn. Eigen bijdrage (contant) €25,- p.p. (dit is incl. koffie, thee en water.) Lunch is potluck

Asperges bestellen

Stuur een mailtje of bel ons, dan komt het witte, of groene goud de volgende keer mee met het pakket.

De prijzen: AA1/kg €12,00 AA2/kg €8,50

A1/kg €11,00 Groen/kg €10,00

B/kg €4,00 Koppen/kg €4,00 Soep/kg € 2,75

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 17 mei om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Eten wat de pot schaft

Woensdag 29 mei 18 uur op 't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. info@oogstenkokeneneten.nl

Voorjaarsdrukte

Vorige week gingen de vliesdoeken van het land af en dan zie je ineens, wat er allemaal al staat. De eerste teelten in de kassen zijn inmiddels bijna allemaal geoogst en nu gaan we buiten verder met de sla, andijvie, raapstelen, paksoi, alle mooie bladgewassen op een rij. In de kassen zijn tomaten, komkommers en pepers geplant en bonen gezaaid, die ook al weer kiemen. De asperges en de rabarber gaan gestaag door en het graan begint de hoogte in te groeien.

Her en der in het land staan bordjes bij de groentes, waar de zelfoogsters kunnen oogsten en de eerste mensen zijn ook al langs geweest, het weer was goed ervoor.

En toch is de laatste akker achter de blauwe bessengaard nog steeds te nat om erop te beginnen. Verder kunnen we echt niet klagen, want alles zit mooi in de grond. Veel boeren hier in de omgeving zijn nu met het werk van maart bezig en zo langzaam zien de akkers weer verzorgd uit en drogen de laatste plassen eindelijk op.

In onze vijver was de waterstand zo hoog, dat de nieuw gebouwde steiger onder water stond, maar nu is die weer te zien. Voor al onze nieuw geplante bomen en struiken was het weer van de afgelopen periode natuurlijk heel goed. Als we nu van een afstandje naar ons bedrijf kijken, zie je steeds meer de plekken met struiken en bomen, een mooi gezicht.

Zin om te komen kijken? Dat kan bv op 18 mei bij de pinkstermarkt.

Kathinka.

Noorderbos in Tiendeveen zoekt opvolgers

11 hectare met blauwe bessen en heel veel biodiversiteit, in een mooie omgeving. Onze wens is mensen te vinden die de zorg voor deze mooie plek willen overnemen en het bedrijf naar eigen inzicht voortzetten of omvormen, met behoud van de natuur- en landschapselementen en de biologische status van de grond. We zijn EKO en Demeter gecertificeerd. BEL Maria 06 2714 8412 of Edo 0626 538 626 of kijk op www.noorderbos.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Andijvie a la crème

1 krop andijvie, 250 gr kastanjechampignons, 2 tenen knoflook, 4 volle eetlepels crème fraîche, olijfolie, 25 gr roomboter. 50 gr hazelnoten, 2 ons geraspte kaas.

Snijd het kontje van de stronk en pluk de bladeren eraf. Was de andijvie. Snijd in dunne repen. Laat uitlekken in een vergiet of op een theedoek. Snijd de champignons in kwarten. Hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan met bak op hoog vuur de champignons en (na twee minuutjes pas erbij;) knoflook in een paar minuten bruin. Smelt de boter in een ruime pan. Doe de andijvie er in porties bij en pas de volgende als de vorige is gegaard. Doe er tot slot de crème fraîche bij, maal er zout en peper over en roer tot een geheel. Hak de hazelnoten en rooster ze. Serveer de andijvie, champignons, hazelnoten en geraspte kaas apart. Lekker met aardappelpuree of linzen.

Raapsteel met spekjes en risotto

1 bos raapsteel, 150 gr risotto, pakje gerookt spekblokjes of tofoe, 0,5 liter bouillon, 1 ui, 1 teen knoflook, zout en peper, tomatenstukjes in blik (400 gr), 150 gr California roomkaas

Maak de bouillon door een halve liter water te mengen met wat bouillonpoeder. Daarmee breng je de risotto straks op smaak. Snipper de ui en snijd het knoflookteentje zeer fijn. Fruit de ui ca drie minuten in olijfolie met een klont roomboter en doe de knoflook erbij, nog een minuutje meebakken. Nu kan de risotto erbij. Bak zo'n vijf minuten mee, roer goed. Voeg dan het blikje tomaten toe. Blijf roeren totdat het vocht verdampt, voorkom aanbranden. Voeg dan al roerend beetje bij beetje de kokende bouillon toe. Blijf roeren, zo'n 25 minuten. Snijd ondertussen de wortels van de raapsteel en snijd het groen in kleine stukjes. Bak de spekjes. Haal ze uit de pan en bak de raapsteel een paar minuutjes in het spekvet. Roer de helft van de roomkaas door de risotto, Serveer de rijst, verdeel de spekjes en de raapsteel erover. Versier met hier en daar een theelepel roomkaas.

Sla met Looksaus

Krop sla, 2 teentjes knoflook, 3 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels mayonaise.

Was de sla en laat uitlekken. Pluk de sla in stukken (de harde nerven zijn goed eetbaar in kleinere stukjes). Pers de knoflook en meng met de yoghurt en mayonaise. Roer vlak voor het serveren door de sla.

Gierst-aardappelpuree met worteltjes of gierst-wortelkoekjes

150 gr gierst, 350 gr aardappelen, 400 gr waspeen, 1 ei, een scheutje melk, zout, nootmuskaat

Was de aardappelen en kook ze in de schil. Was de wortelen, snijd kop en kont(je) eraf, snijd in plakjes en laat de plakjes garen in een pan met bodempje water op het vuur. Kook de gierst volgens de aanwijzing op de verpakking. Pel de gare aardappelen. Stamp de aardappelen met de wortelen zo fijn mogelijk (puree). Klop het ei los en meng door de puree. Breng op smaak met zout en een snuf nootmuskaat.

Je kunt van deze puree kleine platte koekjes maken en goudbruin bakken in hete olijfolie.

Recept van Velt.

Geroosterde asperges

700 gram asperges, 2 eetlepels citroensap, verse of gedroogde basilicum, olijfolie, 125 gr Parmezaanse kaas.

Snijd een stukje van de onderkant van de asperge en met een dunschiller de schil er rondom af. Rasp de kaas.

Verhit in een ruime koekenpan een flinke scheut olijfolie en roerbak de asperges zo'n 4 minuten. Sprengel het citroensap erover, laat verdampen, roer er goed door en zet het vuur uit. Roer de geraspte kaas erdoor en serveer. Bestrooi op tafel met de basilicum. Lekker met doperwtjes en een salade.

Curry van aubergine met kokosmelk

400 gr aubergine, 3 cm gember, 1 theelepel citroensap, 8 gr kurkumapoeder, 10 gr korianderpoeder, 8 gr komijnpoeder, zout en peper, 1 ui, 3 teen knoflook, 50 gr kokosnootcrème, 1 eetlepel rietsuiker, 2 eetlepels sojasaus, olie, 2 dl water.

Snijd het harige kroontje van de aubergine en snijd de groente in blokjes. Doe in een kom en meng met wat citroensap. Rasp de gember (of gebruik poeder), en meng met kurkuma, koriander, komijn, zout en peper. Snijd de ui fijn en hak de teentjes knoflook fijn. Verhit de olijfolie en bak de aubergineblokjes in een paar minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Voeg de ui toe, laat even meebakken. Dan de gember met kruiden erbij, roer goed tot de kruiden beginnen te geuren en dan de knoflook erdoor. Doe 2 dl water en het citroensap bij dit mengsel en roer de kokoscrème erdoor met de suiker. Als het mengsel te compact wordt kan er wat water bij. Voeg wat zout toe, draai het vuur lager en laat 20 minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe. Voeg een scheut sojasaus toe. Lekker met rijst.

**Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445**

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

