



Groeizame tijd

Het jaar van 20 jaar 't Leeuweriksveld is zo nat als nog geen jaar ervoor begonnen. Inmiddels zijn we midden in het groeiseizoen en op dit moment zijn we best tevreden over de afwisseling van nat en droog. Af en toe een bui is voor de groenteplanten op deze sneldrogende zandgrond wel fijn en de erge hoosbuien zijn mooi langs ons heen gegaan. Dit jaar staan nu alle fijne tuinbouwgewassen direct tegenover de oprit van het erf en het is een lust om ernaar te kijken. De tuinbonen staan nu vol in bloei met hun witte bloesems met zwarte stippen, met een heerlijke geur erbij is het toch ook weer een bijzonder gewas.

We hebben al één keer **bd dineren** op ons erf gehad, met zonnig weer bij de rondleiding en een goed gevuld menu een geslaagde aftrap van onze activiteiten voor ons 20 jarig bestaan.

De zaterdag voor Pinksteren was ook een geslaagde dag. Op de **pinkstermarkt** was het gezellig druk, bijna alle plantjes hebben een bestemming gekregen, zodat de wereld nog een beetje meer groen en bloemen gaat krijgen. De mensen van de kraampjes waren blij met de belangstelling. Er was ook een mooie opbrengst van de dag, die naar stichting Mensen voor de Aarde is gegaan. Hartelijk dank voor iedereen, die op deze dag meegeholpen heeft.

En nu op naar de volgende datum:

zaterdag 15 juni

op ons erf: **Aardedans**.

Verskillende kunstvormen: dans, euritmie, muziek, rap vormen samen een boeiend geheel. Over de aarde, voor de aarde.

13 uur: workshop aardedans

14:30 u voorstelling Aardedans.

De dansgroep Dedae geeft dit jaar haar voorstellingen door het hele land op biologische boerderijen en wat we van de mensen, die het al gezien hebben, gehoord hebben, klinkt veelbelovend. We verheugen ons zelf op de voorstelling.

Koffie/thee en gebak zal voor u klaarstaan vóór en na de workshop, na afloop van de voorstelling: soep en broodjes, u kunt in de winkel komen, op het land kijken, van harte welkom op deze dag.

Kathinka.

Week 22, 29 mei 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Raapstelen	”
Spitskool óf asperges	”
Bosui	”
Peterselie	”
Snijbiet	”

In week 23 verwacht:

Sla, asperges/courgette, bosbiet, koolrabi, rucola/raapsteel...

Vraag: we zoeken iemand die deze zomer onze schuur wil schilderen (ecologische verf). Vergoeding in overleg. Het gaat alleen om de deuren en enkele kozijnen. 'n Leuke klus! Neem ajb. contact met ons op als je interesse hebt. *Wouter en Kathinka*

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 21 juni om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Het komende, elfde **seminar** op 't Leeuweriksveld onder leiding van **Heidjer Reetz** en met medewerking van Jan van Gils en Wouter Kamphuis, heeft **klimaatverandering** als onderwerp. Is de door ons fossiele brandstofverbruik veroorzaakte CO2-uitstoot inderdaad de grote boosdoener? We willen dit vraagstuk zo goed mogelijk van alle kanten belichten, zowel natuurwetenschappelijk als geesteswetenschappelijk. Van 26 juli 19u t/m 28 juli 13u a.s., meer info en aanmelding bij Wouter.

Het nieuw geïntroduceerde zelfoogstabonnement is succesvol begonnen. Niet dat er een stormloop van nieuwe deelnemers was, -dat was ook niet onze bedoeling- maar iedereen die de proefmaand achter de rug heeft, heeft een jaarabonnement genomen. Voor wie ook interesse heeft: een abonnement kan op elk moment ingaan, begint altijd met een proefmaand en is, als je daarna besluit door te gaan, exact een jaar geldig.

Eten wat de pot schaft

Heeft twee maanden zomerpauze. Weer terug:

Woensdag 28 augustus 18 uur op

't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. info@oogstenkokeneten.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Soep van sla

1 krop sla, klont kokosolie of roomboter, 1 ui, teentje knoflook, een pakje soja cuisine of californi roomkaas, evt 2 eetlepels maizena, 0,5 l water, bouillonpoeder, zout en peper, beetje citroensap of een druppeltje appelazijn en als garnering peterselie en bosui.

Scheur de slabladeren van de krop en leg in een bak met water. Beweeg met je handen goed heen en weer en laat even staan. Zo zakt het zand naar de bodem. Leg op een droge theedoek of in een vergiet. Scheur de bladeren in kleine stukjes. Smelt een klont kokosolie (vegan) of roomboter in een pan. Snipper de ui en fruit een paar minuten op zacht vuur. Snipper de knoflook fijn en doe bij de ui. Doe de slabladeren erbij en laat ze al roerend slinken. Giet er een halve liter water bij en breng aan de kook. Laat een kleine vijf minuten koken en zet de staafmixer erin, maal de ingrediënten fijn. Breng dan op smaak met bouillonpoeder. Probeer eens de smaakvolle poeder van Rapunzel uit de boerderijwinkel. Voeg een paar druppeltjes citroensap of appelazijn toe. Proef en maak de smaak af met zout en peper. Roer er dan de roomkaas door of de soja cuisine. Vind je de soep te dun, maak dan een papje van twee afgestreken eetlepels maizena met een beetje koud water. Roer tot een egaal papje, doe er wat vocht van de soep door en giet dan in de pan soep, roer goed en laat een paar minuutjes al roerende binden. Snipper een beetje peterselie en twee stengels bosui, verdeel dat over de soep.

Spitskool met veganistische kerriesaus

0,5 spitskool, 1 blikje kokosmelk, 2 eetlepels afgestreken kerriepoeder, 5cm geraspte gember of een half chilipepertje, 2 el ketjap manis, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels bloem.

Snijd de spitskool doormidden en de harde kern eruit. Snijd de kool in zo dun mogelijke reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en roerbak de kerrie met de geraspte gember of de fijn gesneden peper. Laat de geuren even los komen en voeg dan de bloem toe. Blijf goed roeren. Voeg na 1 minuut de kokosmelk toe en roer tot een geheel, je kunt ook een garde gebruiken. Doe de ketjap erbij. Breng de saus eventueel op smaak met wat zout en peper. Pak een andere pan, verhit olie en roerbak de spitskool. Je kunt het proces van garen versnellen door een scheut water in de pan te gieten en dat al roerende in de spitskool te laten verdampen. Serveer de spitskool met de kerriesaus en wat rijst met bijvoorbeeld gewokte gerookte tofublokjes. Snipper er wat peterselie en bosui over.

Pannenkoekjes met raapsteel

bosje raapstelen, 250 gram bloem, 1 ei, 250 ml melk, 2 el (zonnebloem)olie, 1 ui, 75 gram geraspte belegen kaas, paar stengels bosui, een ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de worteltjes van de raapstelen, even goed wassen en afdrogen/deppen met een theedoek, goed laten uitlekken. Meng de bloem, eieren en melk tot een glad beslag. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak van het beslag 4 pannenkoeken. Snipper intussen de ui en fruit deze in 1 el olie, ongeveer 3 minuten. Snijd de raapstelen in ca drie centimeter stukken, doe bij de uien en laat een beetje slinken, het mag wat bite houden. Breng op smaak met peper. Vet een ovenschaal in met olie. Verdeel de raapsteeltjes en *de helft* van de geraspte kaas over de vier pannenkoeken. Rol de pannenkoeken op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Strooi de rest van de kaas erover en zet de schaal ongeveer 10 minuten in de oven. Serveer met de fijn gesnipperde bosuitjes erover.

Geroerbakte snijbiet

400 gram snijbiet, 30 gram roomboter, zout en peper, paar druppels appelazijn, wat gomasio

Was de snijbiet en snijd in fijne repen. Je kunt de stengels apart in kleine stukjes snijden. Verhit de roomboter in een koekenpan. Begin met het roerbakken van de in stukjes gesneden stengels van de snijbiet. (Je kunt ook een paar stukjes stengel door de sla doen of door de slasoep). Doe na ca twee minuutjes het blad erbij. Doe er wat zout en peper bij en een paar druppels azijn. Roer goed en laat slinken. Serveren met wat gomasio (sesamzout) erover en bijvoorbeeld gebakken aardappels met een in twee helften gesneden gekookt ei (met een toefje peterselie).

Spitskool uit de oven

0,5 spitskool, olie, zout en peper, paprikapoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de halve spitskool in twee kwarten. Smeer de twee kwarten in met olijfolie en bestrooi met wat zout en peper. Verdeel wat paprikapoeder over de spitskool. Zet de kooltjes zo'n 45 minuten in de oven, check of het gaar is en verleng evt de roostertijd. Smaakt goed bij pindasaus en rijst.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

