



“Voedsel, een liefdesbrief van de schepper”

Dat is de titel van een boekje van Omraam Mikhaël Aïvanhov, een Bulgaarse mysticus en filosoof. Ik vond deze in een boekenlijst. Wat een mooie uitspraak. En vooral in deze tijd van het jaar, als ik zie wat voor moois wij nu allemaal oogsten, krijg ik er helemaal een beeld bij. Knapperige sla, smaakvolle komkommers, sappige Chinese kool en paksoi, donkerrode bietjes, malse koolrabi, glanzende courgette en witte asperges, ik kan nog wel even zo doorgaan. Aardbeien hebben we niet zelf, maar die moeten er uiteraard bij. Allemaal liefdesbrieven, zou ik zeggen. En dan zal de maaltijd wel het moment van lezen van de brieven zijn. Ik wordt nu wel nieuwsgierig, wat dan in het boekje staat.

Kathinka.

Onze agenda zit goed vol en breidt zich nog steeds uit:

Wildpluk- wandeling voor beginners

Op 't Leeuweriksveld
Vrijdag 14 juni 13.30-15.00 uur
o.l.v. Linda 06-15330588
Graag aanmelden bij Linda. Bijdrage: vrije donatie

Voorstelling en workshop:

Aardedans.

Zaterdag 15 juni op ons erf:

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.

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.

Week 23, 5 juni 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Bosbiet	”
Raapstelen	”
Spitskool	”
Komkommer óf asperges	”

In week 24 verwacht:

Sla, courgette, koolrabi, rucola...

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.

Ons 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.

Er staan nog een aantal planten, die nog een tuin zoeken, bij de ingang van onze winkel. Neem graag mee, wat u kunt gebruiken, voor een donatie aan Stichting Mensen voor de Aarde zijn we dankbaar.

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

Sla met appel en ei

1 krop sla, 1 appel, 2 eieren, potje mais (360 gram), 1 ons kaas, zout en peper, 3 el yoghurt, 1 el olijfolie en 1 el azijn, zout en peper, bosui of bieslook, beetje citroensap, paar walnoten.

Was de sla en pluk de bladeren klein. Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne reepjes. Bewaar de appel met wat citroensap tegen het verkleuren. Kook de eieren (zet ze op in een pan met koud water; breng aan de kook, 5 minuten en blus met koud water). Laat de mais uitlekken. Snijd de kaas in kleine blokjes. Snijd de bosui of bieslook klein. Meng de yoghurt met de azijn en olijfolie en klop met de zout en peper tot een geheel. Meng de sla, mais, appel, kaas en bosui en hussel de dressing erdoor. Snijd de eieren in 4 kwarten en verdeel over de sla. Verdeel ook wat walnoten over de sla. Lekker met gebakken aardappelblokjes.

Raapstelen met kapucijners

Kapucijners in een potje (350 gram), bosje raapstelen, 2 ons spekjes, paar augurken, beetje mosterd of voor de liefhebbers piccalilly (uit een potje, 335 ml)

Bak de spekjes in een koekenpan. Warm de kapucijners op. Snijd de wortels van de raapsteel en was het zand van de bladeren. Snijd de raapsteel in centimeterstukjes. Giet de kapucijners af en meng met de spekjes en raapstelen. Paar augurken erbij en een beetje mosterd of piccalilly voor de liefhebbers.

Carpaccio van rode biet

1 bosbiet, een kwart komkommer, 1 uitje, 2 el azijn, handvol munt bladeren, olijfolie, 2 thl citroensap, 1 el mayonaise, 2 thl honing, 80 gram geitenkaas (Buche fraîche bijv. 125 gr), peper

Kook de bieten in de schil gaar in ca 20 minuten of rooster ze gaar (meer smaak!) in de oven, zo'n 25 minuten op 180 graden, check of ze gaar zijn en zet ze langer in de oven indien nodig. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd het uitje erg fijn. Meng de komkommer met het uitje, beetje peper en azijn. Haal de schil van de biet en snijd in dunne plakjes (bijv met de kaasschaaf). Meng de munt, olie, citroensap, mayonaise en honing en plet dit met een vijzel of prak met een vork; het mengsel kleurt groen. Was de bladeren van de bosbiet. Je kunt de steeltjes er een beetje uitsnijden en fijnsnijden. Leg op een groot bord de bietenbladeren (of maak voor elke eter apart een bord). Drapeer de bietenplakjes daarop. Giet de komkommer met de ui af en verdeel over de biet. Verkruimel de geitenkaas en strooi over de biet. Verdeel tot slot de dressing met de fijngesneden bietenbladstengels over het geheel.

Curry van spitskool

5 middelgrote aardappelen, 1 spitskool, 2 uien, 2 teentjes knoflook, een blik kokosmelk (400 ml), 1 rode puntpaprika, peper en zout, 1 theelepel kerrie. Snipper de ui en knoflook. Schil de aardappelen en snijd in plakken. Snijd de spitskool in vieren, snijd de harde kern eruit en snijd de kool in mooie reepjes. Snijd de puntpaprika zonder zaadjes en aanhechting in kleine blokjes. Fruit de ui in olie en doe na een paar minuten de knoflook erbij. Bak de kerrie even mee en doe er zout en peper bij. Giet de inhoud van het blikje kokosmelk erbij, roer goed. Nu kunnen de aardappelschijfjes erbij. Laat 5 minuten koken. Doe dan de spitskoolreepjes erbij en laat nog 10 minuten zachtjes koken. Dat mag zonder deksel, daardoor verdamppt wat vocht. Roer af en toe. Roer tot slot de paprikablokjes erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Courgettesaus voor door de macaroni

1 ui, 0,5 dl (soja)room, 1 dl (soja)melk, 1 el olijfolie, peper en zout, provencaalse kruiden, 2 ons macaroni, 50 gram kappertjes of zongedroogde tomaatjes, 50 gram geraspte kaas.

Snipper en fruit de ui in olijfolie. Snijd de courgette in kleine stukjes en doe bij de ui. Roerbak alles gaar. Doe het mengsel in een kom en mix fijn. Voeg de room en melk toe en mix tot een mooie saus. Breng op smaak met zout en peper. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking (doe een scheutje olie in de pan met water, dan plakt de macaroni niet zo aan elkaar). Rasp de kaas. Serveer de macaroni met de courgettesaus en daarover wat provencaalse kruiden. Serveer naar wens wat kappertjes en/of zongedroogde tomaatjes erbij en de geraspte kaas. Lekker met een frisse salade.

Courgettesoep

1 courgette, 1 ui, 1 teen knoflook, olijfolie, 7 dl water, bouillonpoeder, zout en peper, handjevol munt, naar wens een scheut (soja)room.

Snijd de ui in ringen en bak ze gaar in olijfolie. Snipper de knoflook fijn en bak na een paar minuten even mee. Snijd de courgette in blokjes en bak even mee. Doe 7 dl water erbij in de pan en laat garen. Breng op smaak met bouillonpoeder. Pureer en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel nog een scheut room toe. Serveer met verse munt.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

