



Herfstwerk

Het weer is prima, om buiten te zijn, maar aan de gewassen en werkzaamheden kun je toch merken dat we in de herfst zitten. In de kassen hebben de tomaten al plaats gemaakt voor winterpostelein en veldsla, op de akkers komen steeds meer plekken met groenbemesters, de oogst is eraf, de bloemen komen op. Een mooi gezicht. Afgelopen week heeft Wouter nog met de hand op een stuk land ingezaaid, het zaad wordt met wijde bewegingen gelijkmatig over het land verspreid, je kunt van het weer, de vogels en de insecten genieten, heel wat anders dan zaaien met de trekker!

Onze bijkeuken en hal staan vol met kisten pompoen, in de koeling staat al een voorraad knolselderij en in en naast de schuur staan de kuubskisten vol aardappels. 'S Avonds staan de sterren vaak helder aan de hemel, het is herfst.

Kathinka

Hypotheekactie

We hebben het al een aantal keren gedaan, dit jaar willen we het ook weer doen: elk jaar hebben we de mogelijkheid om 10% van onze hypotheek af te lossen. Dat kan op den duur een boel rente schelen, waardoor er minder druk op de bedrijfsvoering zit en zo kunnen wij meer aandacht besteden aan de “immateriële” zaken (die in de gewone economie niks opbrengen). Zoals ruime vruchtwisseling, meer natuurplekken (de vijver, de hagen, het voedselbosje naast de brink), zaaien met de hand 😊.

U kunt ons hiermee helpen, door een voorschot te geven op de wekelijkse boodschappen of abonnementen. In de praktijk zou dat er dan zo uitzien: u legt nu een bepaald bedrag in. Als het voorschot op is, laten wij het weten en kunt u de gewone betalingen weer opstarten.

In de winkel werken we met een “stempelkaart” Voorbeeld: U legt € 100,- in, dan krijgt u de volgende 20 weken € 5,- korting op de boodschappen. Of: u legt € 500,- in en krijgt dan de volgende 20 weken € 25,- korting. Elk ander bedrag is natuurlijk ook prima.

Minimum inleg is € 100,-

Heeft u interesse om mee te doen? Neem dan contact met ons op.

info@leeuweriksveld.nl of 0591-381445

Week 41, 9 oktober 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

| | |
|------------------|-------------------------|
| Rode eikebladsla | 't Leeuweriksveld |
| Pompoen | ” |
| Pastinaken | ” |
| Herfstraapjes | ” |
| Rode ui | „ + Poppe landbouw, NOP |
| Peterselie | ” |
| Pepertje | ” |

In week 42 verwacht:

Andijvie, suikermais, witte kool, snijbiet, ...

Oproep: Huis (liefst met grond) gezocht

Onze stagiaire Sabijn zoekt samen met Kay en Juno (8) met spoed een huis in de omgeving van Emmen.

“We willen graag in de buurt van Emmen blijven vanwege de Vrije school voor Juno en de stage van Sabijn op 't Leeuweriksveld. Kay had een biologische desembakkerij in Utrecht en wil graag in deze omgeving gaan bakken.

Onze voorkeur gaat uit naar een huis met wat grond zodat we onze passie voor duurzame landbouw kunnen blijven voortzetten, maar elke tip is nu welkom! We staan open voor kopen of huren, maar ook voor bijvoorbeeld erfdelen.”

Kun jij Sabijn, Kay en Juno misschien helpen?

Je kunt ze contacten via

opdreef119@gmail.com of 06-54255011 (Sabijn)

Biodynamisch dineren

!Er zijn nog plekken vrij!

Dit jaar nog één keer bij ons.

Zaterdag 19 oktober

16 uur rondleiding over de boerderij

Een inblik in het herfstige Leeuweriksveld en waarom wij voor biodynamisch kiezen.

18 uur diner. Dan kookt Alberta met haar team voor u de sterren van de hemel met een heerlijk herfstig menu, wat het land geeft.

€ 29,50 per persoon

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl

Eten wat de pot schaft

Woensdag 30 oktober 18 uur op

't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. Aanmelden en info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneten.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zo snijd je een pompoen wat makkelijker

Vaak hoor ik in de winkel dat mensen geen pompoen nemen omdat het zo'n zware klus is om de vrucht te snijden. Om dat wat te vergemakkelijken breng je een pan water aan de kook en laat je de pompoen zo'n tien tot vijftien minuten koken. Haal de pompoen eruit (of laat eerst wat afkoelen). Nu is het vruchtvlies wat zachter en kun je makkelijker snijden. Van het water maak je een soepje of je kookt er iets anders in. Tot januari kun je de pompoen eten met schil en al. Daarna wordt het te taai en zul je moeten schillen.

Pompoensoep

1 pompoen, 1 ui, 2 tenen knoflook, handvol salie, 1 pakje soja cuisine of 1 bakje crème fraîche, 0,75 liter water, bouillonpoeder, zout en peper.

Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Verhit wat olijfolie met of zonder een klont boter in een pan. Fruit eerst de ui en dan de knoflook erbij. Snijd de pompoen in stukjes, je hoeft nu nog niet te schillen, wel de pitten eruit halen. Fruit de pompoen even mee en doe dan het water erbij. Laat zo'n 20 minuten garen. Snijd ondertussen de salie fijn en doe erbij in de pan. Breng op smaak met bouillonpoeder, zout en peper. Je kunt de soep pureren. Roer er tot slot de soja cuisine of crème fraîche door.

Pompoen uit de oven

1 pompoen, zout en peper, kerrie, rozemarijn, olijfolie, 1 rode ui.
Snijd de pompoen in schijven. Snijd de rode ui in ringen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met de schijven pompoen en de rode ui. Sprengel er olijfolie over en smeer alles in met zout, peper en kerrie. Verdeel wat rozemarijn erover en zet 20 minuten in de oven.

Zoete raapjes

400 gr herfstraapjes, 1 rode ui, klont roomboter, 1 eetlepel suiker of een scheut honing of een scheut agavesiroop, scheutje citroensap, tijd, snuf zout.

Schil de raapjes en snijd ze in dunne plakjes. Snipper de ui. Verhit wat roomboter of olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui zachtjes met een snuf zout en een scheut zoetmiddel. Geef het de tijd. Roer goed. Doe na 5 tot 10 minuten de dunne plakjes raap erbij. Je kunt wat water toevoegen en dat laten koken tot het verdampt is. Soms gaart het daardoor sneller. Roer tot slot de tijd en een snuf zout door het gerecht. Een

beetje nootmuskaat smaakt goed. Lekker bij aardappelpuree met een stukje vlees (vervanger).

Pastinaak puree met paddenstoelen en noten

550 gram pastinaak, klont roomboter of soja cuisine, 200 gram kastanjechampignons, 1 rode ui, platte peterselie, scheutje balsamicoazijn
Snijd de pastinaak in stukken. Kook ze gaar in een weinig water met wat zout. Doe er boter bij en pureer tot puree. Snijd de champignons in schijven en de ui in ringen. Fruit eerst de ui zacht en doe er dan de champignonschijven bij. Roerbak nog zo'n twee minuten met wat zout en peper. Doe er op het laatst een scheutje balsamicoazijn door. Snipper de platte peterselie zo fijn mogelijk en roer door de champignons. Hak wat noten grof. Serveer de pastinaak puree met daarop de champignons en de gehakte noten.

Sla met druiven saladekaas en walnoten.

1 rode eikenbladsla, 250 gram druiven, 100 gram saladekaas, 50 gram walnoten, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel azijn, zout en peper.
Was de sla en pluk de bladeren klein. Laat goed uitlekken. Meng olijfolie met azijn, zout en peper. Was de druiven. Verbreek de saladekaas. Snijd de walnoten in stukjes. Hussel alles door elkaar.

Uien uit de oven

2 rode uien, olijfolie of roomboter, teentje knoflook, tijd.
Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de uien doormidden en haal de schil eraf. Smeer de uien in met olijfolie of roomboter en zout en peper. Snijd een teentje knoflook doormidden. Wrijf hiermee de uien in. Leg de uien met het snijvlak op het bakpapier en zet 25 minuten in de oven. Een lekker bijgerecht

Herfstraapjes met honing-citroensaus.

400 gram raapjes, 3 eetlepels roomboter, 1 eetlepel honing, 1 theelepel vers citroensap, snuf zout.

Schil de raapjes en kook ze gaar in zo'n 20 minuten. Giet de raapjes af en meng de roomboter, honing, citroensap en zout erdoor

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

