



Wederom een geslaagde uitlevering

Na de generale repetitie van 9 juli (met alleen sla en een verwaald radijsje) was afgelopen zaterdag het eerste echte uitlevermoment met verschillende soorten groenten en wederom (veel!) sla.

We hopen dat iedereen creatieve manieren gevonden heeft om alles op te krijgen deze week en dat onze recepten hierbij geholpen hebben. Iedereen die afgelopen zaterdag te laat was voor koolrabi is deze week aan de beurt.

Om misverstanden te voorkomen: het is niet toegestaan om zelf groenten van het land te halen. Dat wordt alleen gedaan door onze boer Glenn en zijn oogstploeg.

Voel je verder vrij om even een handje te helpen als de aanhanger met kratjes groenten gelost moet worden op de Markt, ook als je geen geel hesje aan hebt (◆◆).

Vele handen maken licht werk!



Sla- overschot gedoneerd

Aan het eind van het uitlevermoment van afgelopen zaterdag bleven we zitten met een behoorlijke hoeveelheid niet meegenomen groenten. Onze vrijwilligers hebben wat extra groenten mee naar huis genomen om uit te delen en we hebben 10 kratjes met sla en andijvie gedoneerd aan de Vincentiusvereniging Geleen (www.vincentiusgeleen.nl). Zij hebben ervoor gezorgd dat de groente dezelfde dag nog bezorgd is bij mensen in de regio die het goed kunnen gebruiken.

Vanwege de grote hoeveelheid sla die ook deze week van het land komt hebben we verder besloten om vandaag 150 kroppen sla te doneren aan de Engele van Zitterd-Gelaen (evzg.nl). Ook zij ondersteunen gezinnen die de eindjes niet meer aan elkaar kunnen knopen. We hopen dat de hoeveelheden de komende weken beter gaan aansluiten op het aantal monden, zodat we geen producten meer overhouden op zaterdagmiddag.

Aantal monden aanpassen

Van enkele leden die meer dan 2 monden afnemen hebben we de vraag gekregen of het mogelijk is het aantal monden te verlagen, gezien de grote hoeveelheid groente van afgelopen week. Dat is helaas niet mogelijk. Het is conform het huishoudelijk reglement slechts 1x per half jaar mogelijk om het aantal monden aan te passen.

We willen benadrukken dat we verwachten dat de hoeveelheid groente de komende tijd beter gaat aansluiten op het aantal monden. De huidige situatie is dus geen goede maatstaf voor de toekomst.

We vragen jullie dan ook om het nog even aan te kijken en een beslissing over een eventuele aanpassing van het aantal monden uit te stellen tot over een paar maanden.



Beregening

Zoals jullie wellicht al gezien hebben beregenen we ons land met een haspel en een sproeier. Deze wordt gevoed door een pomp die grondwater oppompt. Het beregeningsverbod dat op dit moment geldt vanwege de droogte geldt voor sproeien met oppervlaktewater en is voor ons dus niet van toepassing.

De elektriciteit die nodig is voor de pomp wekken we op met een aggregaat. Een elektriciteitsaansluiting aanleggen bleek helaas niet haalbaar vanwege kosten, benodigde vergunningen en doorlooptijd. Ons aggregaat draait nu op benzine, maar we schakelen snel over op LPG. Dat is niet alleen een stuk minder slecht voor het milieu (autogas.nl/autogas-lpg-milieu), maar ook goedkoper.

Een aggregaat maakt behoorlijk wat lawaai. Daar zijn we natuurlijk niet blij mee en we hebben hierover ook meteen enkele klachten uit de omgeving ontvangen. Ons pomphuisje is daarom door een vrijwilliger snel voorzien van een ventilator, waardoor het aggregaat nu in het huisje kan draaien, zonder oververhit te raken. Hierdoor is de geluidsoverlast nu een stuk minder en staat het aggregaat ook te allen tijde veilig achter slot en grendel.

Uitlevering zaterdag 23 juli (10.00u-12.15u)

Vanwege de benodigde, tijdrovende vergunningsprocedures voor de aanleg van een tijdelijke aansluiting op de Rijksweg-Noord, ziet het er naar uit dat we de rest van het jaar moeten blijven uitleveren in Munstergeleen. Dat is natuurlijk jammer (we zouden liever op ons veld uitleveren), maar we zijn alsnog gelukkig met onze tijdelijke, gezellige locatie in Munstergeleen.

Hieronder de uitlevertijdstoppen voor zaterdag 23 juli (let op: volgorde is gewijzigd):

Lidnummers 51 t/m 100:

10.00u-10.45u

Lidnummers 101 en verder:

10.45u-11.30u

Lidnummers 1 t/m 51:

11.30u-12.15u

Kun je zelf niet komen afhalen, vanwege vakantie of een andere reden, probeer dan vervanging te regelen. Als dat echt niet lukt, geef het dan tijdig door, zodat we minder kunnen oogsten.

Gebruik hiervoor vanaf nu het mailadres distributie@harteveldt.nl

Wat?

Verschillende soorten sla, Chinese kool, rucola, sneeuw-appels, nog een beperkte hoeveelheid koolrabi en andijvie en een verrassingsgroente.

Waar?

Raadhuisplein Munstergeleen

Onthouden?

Je lidnummer en aantal monden dat je afneemt

Hoeveel?


Kijk op het bord bij de kraam

Meenemen?

Grote tassen of kratten!

Website (www.harteveldt.nl)

Onze website was tot nu toe gericht op het informeren en werven van nieuwe leden. Nu we helemaal vol zitten werd het tijd om de website te herstructureren. Daar zijn we nu mee bezig. Op korte termijn voegen we ook een aparte leden-sectie toe, waar onder andere de recepten uit de Veldtkeuken terug te vinden zijn.

Het wachtwoord om in te loggen op de leden-sectie kunnen we alvast verklappen; dat is: *Hartevriend* (niet verder vertellen! )



De Veldtkeuken

DRESSING

Afgeleid van “to dress”. Je geeft de ingrediënten van de salade als het ware een “jasje” met de dressing. Dat is goed voor de smaak. Maar ook de kleur (van witlof en venkel), en de voedingswaarde van de groenten/het fruit blijft behouden.

Het zelf bereiden van een dressing geeft je de kans om te variëren in smaak. Bewaar een zelfbereide dressing, goed afgesloten maximaal 3 dagen in de koelkast. De bekendste dressing is de vinaigrette. Deze bestaat uit olie en azijn. Mosterd helpt om olie en azijn goed te mengen en gemengd te houden (emulgator).

Variaties in de basis:

Olie

olijfolie extra vierge/notenolie/pompoenpitolie/sesamolie/zonnebloemolie of vervang een deel of geheel door yoghurt/kwak/creme fraiche/slasaus/mayonaise

Azijn

wijnazijn/appelazijn(= sterk) of vervang een deel of geheel door
citroensap/limoensap/mandarijnsap/sinaasappelsap.

Mogelijke toevoegingen (maak een keuze)

Mosterd, honing of gembersiroop, knoflook, ui, groene kruiden naar voorkeur en smaak, vers of gedroogd; peterselie, bieslook, basilicum, kervel, dragon, muntblad, bladselderij, maar denk ook aan paprikapoeder, geraspte mierikswortel, kerriepoeder en/of tomatenpuree.

Maak eerst de dressing in een ruime kom. Was en snijd dan de groenten(en het fruit) en voeg deze daarna meteen toe aan de dressing. Eventueel kan de salade dan, afgedekt, in de koelkast bewaard worden tot gebruik.

Bladgroenten voeg je pas vlak voor het opdienen op. Dan maak je de bladgroenten ook pas schoon door ze goed te wassen, te drogen (deppen of slacentrifuge) en eventueel kleiner scheuren of snijden en harde nerven te verwijderen. Bladgroenten gaan snel achteruit in uiterlijk en smaak door wassen, snijden en mengen met de dressing. De salade oogt en smaakt dan niet meer zo goed als je had gedacht.

RECEPT VINAIGRETTE = basissaus

Ingrediënten:

2 eetlepels olie

1 eetlepel azijn

1 theelepel mosterd

Peper uit de molen

Eventueel 1 theelepel honing/gembersiroop

Bereidingswijze

Meng in een ruime slakom de azijn, de mosterd, de peper en eventueel de honing/gembersiroop

Roer/klop dan druppelsgewijs de olie door de dressing

Voeg eventueel andere smaakvolle ingrediënten toe naar keuze. Zie mogelijke toevoegingen hierboven.



Green Goddess Dressing

Ingrediënten:

250 g volle Griekse Yoghurt*

Bosje peterselie

Een mix van paar takjes zachte kruiden, bv dille, munt, tarragon en/of koriander

2 eetlepels gehakte bieslook

2 eetlepels citroensap, plus ½ theelepel rasp van citroen

1 theelepel extra virgine olijfolie

2 theelepels kappertjes

1 teentje knoflook

zeezout

vers gemalen zwarte peper

Doe alles in de foodprocessor en mix.

Kan als dressing voor je salade gebruikt worden. Maar is ook lekker als dip voor bij brood, rauwe groenten, zoete aardappel frietjes uit de airfryer of over geroosterde groenten zoals broccoli of bloemkool.

* Om het vegan te maken: mix 150 gr cashewnoten met 100 ml water in plaats van de Griekse yoghurt met alle ingrediënten, behalve de kruiden, in een high speed foodprocessor/ blender tot een gladde mix. Voeg dan de kruiden toe en pulse. Als je dressing te dik is wat water of olijfolie toevoegen.

Let op dat je blender geschikt is voor noten, anders krijg je geen gladde mix.



Chinese kool

Chinese kool en paksoi zijn beide Oost-Aziatische groenten. Ze missen de uitgesproken koolsmaak.

Zomer Chinese kool is wat donkerder en stugger van blad dan de wintervorm.

-Bewaren: in een open zak in de koelkast 1 week.

-Portie: 250-300 g per persoon indien gaar te bereiden en 100-150 g indien rauw gegeten.

-Schoonmaken en bereiden:

Was de kool in zijn geheel in ruim water. Snij de groenten in lengte doormidden en was elk deel nog een keer. Snij het harde deel van de stronk eruit en snij de kool in repen. Brede repen bij gaarkoken.

Smalle repen bij roerbakken/rauw verwerken.

Koken: 7 minuten in weinig kokend water, afgieten en op smaak brengen met snufje zout, wat nootmuskaat en/of een scheutje ketjap manis. Chinese kool en paksoi hebben een hoog nitraat gehalte (zoals bijna alle bladgroenten) het kookvocht daarom niet hergebruiken in soep of saus/opwarmen/bewaren.

Geroosterde Chinese kool

bij- of hoofdgerecht | 4-2 personen

Ingrediënten:

80 ml appelciderazijn
3-4 el gembersiroop (naar smaak)
2 el selderizout
1 tl gemalen kurkuma
4 el olijfolie

1 hele Chinese kool, in de lengte gehalveerd

Roer de azijn met de siroop, zout, wat versgemalen peper en de kurkuma tot het zout is opgelost. Klop er 3 el olijfolie in een dunne straal doorheen.

Vet een bakplaat met 1 el olijfolie in en leg de helften kool erop met de gesneden kant naar boven.

Besmeer ze met de kurkumapekel en laat 2 uur staan. Een uurtje kan ook, 2 uur is lekkerder.

Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de koolhelften 35-40 min. in de oven. De baktijd is een beetje afhankelijk van de grootte van de kool. Prik even met een scherp mesje door het hart van de krop, als hij er zonder moeite doorheen glijdt, is hij gaar. Tip: Chinese kool kan ook op de BBQ met gesloten deksel worden geroosterd!

Maak je niet druk om een verbrand blaadje: die kan eraf voor hij op tafel komt.

Bereiden ± 10 min. / pekelen 1-2 uur /oven 35-40 min.



Volg ons op:

info@harteveldt.nl

[Bekijk onze website](#)

Created with
Ascend by Wix.
[Explore Ascend](#)