



Lezing en bezoek

Samen met collega Gerard waren we dus afgelopen woensdag in de mooie kerk in Oosterhessele. Er is daar elke maand een avond voor vorming en toerusting, en zij bieden een zeer gevarieerd programma. Nu wij met de biologische landbouw. Interesse was er genoeg, want de ruimte zat lekker vol. Naast de verhalen van Wouter en Gerard over hun bedrijven en hun drijfveren was er muziek, proeverij van pompoensoep en stampot winterpostelein en foto's van de bedrijven. De avond vloog voorbij en we hadden zeker nog tot in de nacht met vragen en discussies door kunnen gaan, want dit soort onderwerpen bieden genoeg stof om te praten: waarom willen we als bioboer geen genetische manipulatie, kan biologische landbouw de wereldbevolking voeden, ben je als bioboer per definitie tegen je gangbare collega's, wat is het verschil tussen bio en bd, hoe brengen we de sociale idealen uit de antroposofie in de praktijk? Er konden zeker niet alle vragen beantwoord worden, maar iedereen kon genoeg mee nemen om verder te denken.

Zondag waren wij op bezoek bij biologisch dynamisch bedrijf Het Midden van de familie Brandsma in Drachtster-compagnie. Een melkveebedrijf met 50 koeien en jongvee, er wordt kaas gemaakt en er komen 3 dagen in de week zorgvragers. Een heel ander bedrijf dan dat van ons, hier vormen de dieren de hoofdtek van de landbouw, elke dag is al voor de helft gevuld met steeds wederkerende routinetaken: melken, voeren, verzorgende taken, heel anders dan ons bedrijf, waar elke dag van de week zijn specifieke ritme heeft. Ons verbinden de idealen uit de bd-landbouw, en ook zij zijn bezig het onroerend goed van hun bedrijf in een stichting onder te brengen.

Kathinka.

Creatieve inspiratiedag in de natuur: het wonder van kiemkracht

De levenskrachten in de natuur wachten ondergronds tot de tijd rijp is, voor een nieuw begin. Wat leeft er in jouw binnenste aan kiemen die zich willen ontploegen?

25 februari van 10.30-17.00 uur op

't Leeuweriksveld. Zie:

www.deroosnatuurzuiverhuidverzorging.nl

Week 7, 14 februari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krielaardappels	't Leeuweriksveld
Witlof	Krops, Schokland
Winterpeen	de Lepelaar, St. Maarten
Rode ui	via Eko de eerste, Marknesse
Komkommer	via Udea (es)
Knoflook	„

Week 8 verwacht: Aardpeer, prei, ...

Koorproject met het "Magnificat" van

Arvo Pärt

Zangers gezocht

Arvo Pärt's schoonheid en eenvoud vind je in het Magnificat terug als in een notendop. Op zondag 3 juni 2018 wordt de muziek een onderdeel van een kerkdienst in de Grote kerk.

Er zijn al aanmeldingen binnen, maar er kunnen zeker nog zangers bij!

Oefendata en kosten:

donderdag 10 mei koordag vanaf 11 uur
vrijdagavonden 11, 18, 25 mei en 1 juni 19:30 u
Kosten € 30,- per persoon (incl. bladmuziek)

Info en aanmelding: Kathinka Kamphuis e-mail:
wenkamphuis@gmail.com tel. 0591-381445

Dit project is in samenwerking met amateurskoor De Leeuwerikken. Zij oefenen al aan het Magnificat op vrijdagavonden vanaf januari 2018. Wil je graag meedoen, maar ben je niet zo'n "snelle zanger" dan ben je van harte welkom bij de Leeuwerikken.

Wil je alvast een indruk krijgen:

<https://www.youtube.com/watch?v=GikNUma4dY0>

Agenda OKeE

'Suikervrij bakken' 17-2 10-13.00 uur

Zoete lekkernijen maken met gezonde meelsoorten, traagwerkende zoetstoffen en gezonde vetten. € 35,-

Eten wat de pot schaft 28-2, 18.00 - 19.15 uur
€ 10,-

Ayurvedische kookworkshop 3-3, 14.30- 20.00u.

Na een lezing door Liesbeth Damman gaan we samen koken en eten. Recepten mogen mee naar huis. € 35,-

Opgave uiterlijk 2 dagen van tevoren

info@oogstenkokeneten.nl tel. 06-19199934

Klassieke uiensoep met gruyère

hoofdgerecht voor 2 personen

40 g boter, 3 grote uien, ½ eetl tijmblaadjes, 1 laurierblaadje, ½ eetl bloem, 100 ml witte wijn, 750 ml groente- of runderbouillon, 6 sneden oud stokbrood, 75 gr geraspte gruyère kaas

Pel de uien en snijdt ze in dunne ringen. Smelt de boter in een grote pan. Doe de uiringen, tijm en laurier erbij, plus wat zout. Verhit 40 minuten op heel laag vuur tot ze glazig en heel zacht zijn, maar niet verkleurd. Roer de bloem erdoor. Voeg langzaam de wijn toe, en dan de bouillon. Breng de soep aan de kook; laat 'm 20 minuten pruttelen. Verwarm de grill van de oven voor. Leg de sneden stokbrood op een bakplaat, bestrooi ze met twee-derde van de gruyère en laat de kaas in 2–3 minuten smelten onder een hete grill. Verwijder uit de soep de laurierblaadjes en gooi ze weg. Proef de soep en voeg indien nodig nog wat zout toe. Schep de soep in verwarmde kommen en leg op elke kom een snee brood. Bestrooi met de rest van de gruyère, zet de kommen op de bakplaat onder de hete grill tot de kaas na ongeveer 2 minuten bubbelt en goudgeel is. Serveer de soep meteen.
Bron: www.jamiemagazine.nl

Geroosterde winterpeen [met hazelnoten]

bijgerecht voor 2 personen

400 gr winterwortel, 1 teentje knoflook, 25 gr gepelde hazelnoten, 2½ eetl olijfolie, ½ eetl honing, 1½ takje verse tijm of gedroogde tijm, zout en peper

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Maak de winterwortel schoon en snijd deze in schuine plakken van 1 cm dik. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Hak de hazelnoten grof. Roer in een ovenschaal de knoflook en hazelnoten met de olijfolie, de honing, de tijm, zout en peper door elkaar en schep de wortel erdoor. Rooster in ca. 35 min. in de oven gaar. Schep de wortel regelmatig om.
Bron: Smulweb/Lekker leven 1-2010

Pasta met kerrie en witlof

hoofdgerecht voor 2 personen

500 g witlof, handvol rozijnen, 150-200 g macaroni, 150 g kipfilet of beenhamreepjes, ¾ eetl kerrie, ½ eetl ketjap manis, ½ eetl gembersiroop, ½ eetl. citroensap, paprikapoeder, gemberpoeder, oregano, zout en peper

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kip of beenham in reepjes. Snijd het kontje van de witlof, halveer in

de lengte, verwijder het bittere hart en snij in reepjes. Week de rozijnen 10 minuten in warm water. Doe olie in de hapjespan en bak de kip of ham hierin krokant. Voeg de witlof toe samen met de kerrie en de kruiden. Goed blijven roeren tot de witlof gaar is. Voeg de gewelde rozijnen toe en warm nog even door. Breng het op smaak met zout en peper. Ook lekker met verse ananas erdoor.

Komkommersalade

bijgerecht voor 2 personen

½ komkommer, 1 tomaat, 50 ml (bulgaarse) yoghurt, 1 eetl. mayonaise, 1 klein teentje knoflook, zout, peper, ½ eetl. gesnipperde dille of peterselie

Was de komkommer en snijd of schaaf hem in dunne plakjes. Laat de plakjes in een vergiet uitlekken.

Was de tomaat, halveer deze en verwijder de zaadjes en het vocht. Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Roer de yoghurt en de mayonaise door elkaar en pers er het knoflookteentje door. Meng de helft van de stukjes tomaat en de dille door het sausje en breng op smaak met peper en zout.

Schep de uitgelekte komkommer en het sausje in een schaal door elkaar en garneer het met de rest van de stukjes tomaat.

Krieltjesschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr krieltjes, 150 gr spekblokjes, 1 teentje knoflook, 1 ui, ½ paprika, 1 potje doperwtten (340 ml), 1 potje mais (340 ml), Italiaanse kruiden naar smaak, peper, zout

Was de krieltjes, schil ze eventueel en kook ze 5 minuten in een bodempje water bijna gaar. Snijd de paprika in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Bak de spekJes in de wok, voeg als de spekJes bijna klaar zijn de krieltjes toe. Bak vervolgens de ui, knoflook, paprika, doperwtten en mais even mee. Breng op smaak met de de Italiaanse kruiden en peper en zout.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

