



## Agenda rond 't Leeuweriksveld

Op het land ligt alles stil. vorige week hebben we nog heel veel prei uit de grond gehaald, die nu graag besteld werd door de collega's. Overdag geeft de zon toch wel kracht en de gewassen in de tunnels groeien gewoon door, van de laatste planting veldsla kan al weer geoogst worden. Maar het lijkt wel onvoorstelbaar, dat volgende week al weer de eerste planten komen. Deze week een aantal aankondigingen op de agenda:

### Workshop smeerwortelzalf op 't Leeuweriksveld

#### Let op, de geplande datum van 4 maart gaat niet door, want de smeerwortel groeit nu niet!

Er volgt zsm een nieuwe datum.

Inclusief materiaal, koffie of thee, en een A4 werk beschrijving/receptuur .

We gaan eerst het veld in om daar de wortel te zoeken en te oogsten, en om 13.00 uur gaan we aan de slag op het Leeuweriksveld. Tijdens de workshop is er ruimte voor vragen en wordt er alles verteld over de plant en werkzame eigenschappen.

Kosten : € 15,00

Voor meer informatie en aanmelding, mail naar [ankabults@hotmail.com](mailto:ankabults@hotmail.com) of bel 0591631895 of 0625236873

### Workshop composteren

Wil je een gezonde ecologische (moes)tuin met een gezonde bodem waar je groenten, kruiden, bloemen en planten goed op groeien, dan is compost essentieel. Maar hoe maak je goede compost? Wat kun je het beste wel doen en wat beter niet?

Tijdens de workshop op donderdag 29 maart van 09.30 uur tot 12.00 uur gaat Mirjam eerst dieper in op de theorie van compost maken. Daarna gaat de groep naar buiten en zetten samen een nieuwe composthoop op. Zo kun je het geleerde meteen in de praktijk brengen en kan je daarna direct aan de slag in je eigen (moes)tuin met het maken van compost. De kosten zijn 30 euro incl. koffie/thee en digitale hand-out. Locatie: Smakelijk Erf, Vaart ZZ 171, 7833 AJ Nieuw-Amsterdam, M 06-53517962, aanmelden voor 21 maart via [SmakelijkErf@gmail.com](mailto:SmakelijkErf@gmail.com)

## Week 9, 28 februari 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoy	via Udea
Koolraap	BioRomeo, Ens
Rode biet	Hospers, Marknesse
Groene kool	”
Courgette	via Bionoord

**Week 10 verwacht:** Gemengde kiemen, schorseneren, ...

### 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, vooral tenoren en sopranen! *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](mailto:wenkamphuis@gmail.com) tel. 0591-381445

#### Agenda OKeE

**Ayurvedische kookworkshop** 3-3, 14.30 - 20.00 uur. Theorie en praktijk € 35,-.

**'Van broodbeleg tot borrelhap'** 10 maart workshop van 11.00 tot 13.00 uur. Gezond broodbeleg en hapjes maken van groenten, bonen en peulvruchten. € 25,-

**Eten wat de pot schaft 21 maart**, 18.00 - 19.15 uur € 10,- (NB Dit is voor 1x NIET de laatste woensdag van de maand!!!)

**Paasbrunch**, op 2e paasdag; 2 april, 12.30 - 14.00 uur € 20,-; kinderen tot 14 jaar € 5,-. Voor de kinderen zijn er op het erf paaseitjes verstoppt!

**Kookworkshop 'Makkelijk en gezond' 7 april**, 10.00 tot 14.00 uur ism 'Natuurlijk gezond Drenthe' van Tineke Jakobs. € 35,-.

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Courgetteschotel**

bijgerecht voor 2 personen

*2 tomaten, 250 gr aardappels, 1 courgette, peper, zout, 100 gr Mozzarella kaas, 1 eetl versgehakte peterselie of bieslook, 25 gr boter, 25 gr geraspte Parmezaanse kaas, ½ theel kerriepoeder*

Schil de aardappels, kook ze en laat ze iets afkoelen. Verwarm de oven voor op 200°C.

Kruis de onderkant van de tomaten in en leg ze enkele tellen in heet water. Verwijder de schil en snijd de tomaten in plakken. Was de courgette en snijd deze in plakjes. Snijd de mozzarella in plakjes. Snijd de aardappels in plakjes. Vet een ovenschaal in. Rangschik de plakjes aardappels, tomaten en de courgette dakpansgewijs in de ovenschaal. Strooi er peper en zout over. Verdeel de mozzarella erover. Strooi de peterselie of bieslook over de schotel. Smelt in een pannetje de boter. Roer de Parmezaanse kaas en de kerriepoeder er kort door. Verdeel het mengsel over de ovenschotel. Plaats het gerecht in het midden van de oven en bak 20 minuten. Lekker met een frisse groene salade bij.

### **Noedelsoep met paksoi en ei**

hoofdgerecht voor 2 personen

*2 eieren, 750 ml groentebouillon van 1½ tablet, 1 cm verse gember, ½ teentje knoflook, ½ eetl. ketjap, ½ theel. sambal oelek, ½ grote of 1 kleine struik paksoi, 100 gr. miehoen*

Rasp de gember. Was de paksoi en snijd deze in reepjes. Pel en snipper het teentje knoflook.

Kook de eieren in 9 minuten hard.

Breng in een andere pan de bouillon aan de kook, voeg gember, knoflook, ketjap en sambal toe. Voeg de miehoen toe en laat 4 min. wellen. Voeg de paksoi toe en laat 2 min. koken. Breng de soep eventueel nog op smaak met peper en zout. Laat de eieren schrikken onder koud water, pel en halveer ze.

Verdeel de soep over 2 borden en leg in elk bord een ei. Serveer de soep direct.

### **Koolraap met gember uit de wok**

bijgerecht voor 2

*2 eetl. olie, 1 teentje knoflook, 1 stukje verse gember van 1 cm, 350 gr koolraap, 1 klein preitje, 1 eetl. Sojasaus, 1 eetl. koriander*

Pel de knoflook en pers deze uit. Schil de gember en hak de gember fijn. Schil de koolraap en snijd deze in blokjes. Was de prei en snijd de prei in ringetjes. Hak de koriander fijn.

Verhit de olie in een wok of hapjespan. Voeg de knoflook toe en schep de gember erdoor. Voeg de koolraap en de prei toe en roerbak de groenten ca. 3 minuten. Voeg de sojasaus en eventueel een scheutje water toe en laat de groenten afgedekt in ca. 3-4 minuten gaar worden. Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de koriander erdoor. Lekker bij een omelet.

Bron: [www.okokorecepten.nl](http://www.okokorecepten.nl)

### **Romige groene kool met komijn en karwij**

bijgerecht voor 2 personen

*350 gr groene kool, 50 ml crème fraîche of sojacuisine, 20 gr boter, ½ theel. karwijzaad, ½ theel. komijn, peper en zout*

Kool wassen, in hele dunne reepjes snijden en 6 minuten koken. Koud afspoelen, afgieten en droogdeppen in een theedoek. Boter smelten in een pan, de kool en de komijn en karwijzaadjes erdoor scheppen tot alles beboterd is. Kort bakken. Dan de room erbij gieten en nog even doorwarmen. Op smaak brengen met peper en zout. Lekker met rijst.

### **Rode bietensalade met ui en appel**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr rode bieten, 2 uien, 1 appel, 1 pakje rooktofu, 1 theel. komijn, olijfolie*

Bieten gaar koken in ruim water. Afhankelijk van de grootte van de bieten duurt dit 30 tot 60 min. Tofu in blokjes snijden en op een laag vuur in 20 à 30 min. krokant bakken in olie.

Komijn roosteren in een droge koekenpan totdat de zaden licht bruin kleuren en lekker ruiken. Ui pellen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden.

Ui fruiten in olie. Appel in kleine stukjes snijden. Bieten af laten koelen, schillen, in kleine blokjes snijden en samen met de appel toevoegen aan de uien.

Tofu en komijnzaad door het bietenmengsel scheppen. Lekker met gierst of couscous.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

