



Vervolg voorjaar

Het wordt steeds moeilijker om zich nog voor te stellen, dat er nog een winterperiode komt, maar uit te sluiten is niets. We hebben hier in ieder geval genoten van het heerlijke weer, al een beetje rond het huis opgeruimd, zodat de sneeuwkllokjes en krokussen nóg mooier staan. We hebben al een paar keren buiten geluncht, en Wouter heeft een begin gemaakt op de akkers: Het oude loof van de asperges is afgeklepeld. Overall is weer bentoniet (een “zwaar” kleimineraal) uitgestrooid, om zo met de loop der jaren de bodem te verbeteren. Er is een grote vracht compost aan de rand van de Wilhelmsweg gelost, die binnenkort net als de mest op het land uitgereden wordt. En dan begint de nieuwe ronde weer: mest inwerken, ploegen, zaaïen en planten. Eind maart komt bij ons ook weer een Warmonderhofstagiaire. Dus ik ben begonnen, om de yurt nog weer wat te verbouwen, in het eerste jaar kon je er wonen, in het tweede jaar kwam er een keuken in, nu wordt het tijd voor een afdak voor de ingang en een composttoilet. Bij dit mooie weer is dat ook bepaald geen straf om zo'n klus te doen.

Kathinka.

Gesprekscafé Emmen

praten over leven en sterven

Het thema is deze keer:

Reanimeren:

De praktijk van nu.

Maar wat als je het niet wilt?

Hoe handel ik als ik zeker weet dat de ander niet gereanimeerd wil worden?

Vrijdagochtend 15 maart van 10.00 tot 11.30 uur

in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2

info: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Week 9, 27 februari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Prei	„
Boerenkool	„
Winterpeen	De Lepelaar, St. Maarten
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude

Week 10 verwacht: Pastinaak, krielaardappeltjes, ...

Nieuwe kratten voor de groentepakketten en bestelpakketten. Zoals in week 5 aangekondigd zullen we de meeste pakketten binnenkort in onze nieuwe kratten leveren.

Antroposofische bieb:

Het is fijn dat we gebruik kunnen maken van de boeken uit de antroposofische bibliotheek van 't Leeuweriksveld. Wilt u er ook aan denken om de boeken na verloop van tijd weer terug te brengen, zodat anderen er ook gebruik van kunnen maken. Er staat een kistje bij de deur waar u ze in kunt doen, dan wordt dat door mij weer genoteerd en teruggezet.

Anneke Schuurmans

Workshop: Vital Aroma Lifestyle

Pure etherische oliën zijn inzetbaar voor je gezondheid, de schoonmaak, je emotionele balans en veel meer. www.vitalworks.nl

Zondag 17 maart van 13.30 – 16 uur op 't

Leeuweriksveld Door: Helen Norp, natuurgeneeskundig en aroma/massage

therapeut. Kosten: 10 euro p.p. Aanmelding:

T: 0651527015

E: info@deveenstraat.nl

Griekse zuurkoolschotel

hoofdgerecht voor 2-4 personen

1 pakje zuurkool, 600 gr aardappels, 150 gr uien, ½ appel, 10 olijven, 6 zilveruitjes, 100 gr feta, eventueel 2 ingelegde groene pepers of 1 gewone groene peper, olijfolie, mespuntje karwijzaadjes, ½ theel. rozemarijn, peper en zout, 1 dl slagroom, evt. geraspte Parmezaanse kaas

Schil de aardappels. Kook de aardappels in 15 minuten bijna gaar. Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de zuurkool uitlekken. Pel de uien en snijd deze fijn. Fruit de uien in olijfolie met rozemarijn, karwijzaad, peper en zout. Snijd de olijven doormidden en snijd de pepertjes fijn. Snijd de appel in kleine stukjes. Giet de aardappels af en snijd ze in kleinere stukjes of plakjes. Vet een grote ovenschaal in. Vul deze in 2 of 3 lagen met de verschillende ingrediënten als volgt: Leg op de bodem een laagje aardappelstukjes, vervolgens uien, feta, appel, zilveruitjes zuurkool, stukjes olijven en pepertjes. Leg nog 1 of 2 maal in deze volgorde lagen in de schotel en sluit af met aardappelstukjes. Meng peper en zout door de slagroom en giet dit over de schotel. Indien gewenst kunt u er een laagje geraspte kaas over strooien. Dek de schotel af met een vuurvast deksel (of aluminiumfolie) en zet deze een half uur in de voorverwarmde oven. Haal het deksel er af en laat nog 10 min. bakken.

Winterpostelein met geitenkaas en zoete noten

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 2 eetl. limoen- of citroensap, 1 theel. mosterd, 1 eetl. gembersiroop, 1 sinaasappel, 2 eetl. olijfolie, 50 gr geitenkaas, 50 gr hazelnoten, 1 eetl. honing
Winterpostelein wassen en goed laten uitlekken. Limoen- of citroensap, mosterd, gembersiroop en olie mengen tot een romige dressing. Dit gaat goed met een kleine garde. Sinaasappel schillen, klein snijden en mengen met de dressing en de winterpostelein. Kaas over de salade verdelen. Noten roosteren in een droge koekenpan. Voeg als de noten beginnen te geuren de honing toe. Zet het vuur laag en laat de honing om de noten smelten. Roer een paar maal om en schep de honingnoten over de salade.

Boerenkoolsoep

bijgerecht voor 2 personen

1 ui, 2 teentjes knoflook, ½ Spaans pepertje, olie, 300 gr boerenkool, 150 gr witte bonen uit pot, 750 ml groentebouillon, peper en zout naar smaak, stevig brood, eventueel rookworst of uitgebakken spekjes

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd het pepertje fijn. Was de boerenkool goed en snijd deze fijn. Laat de bonen uitlekken.

Bak in een soeppan de ui, knoflook en peper een paar minuten tot de ui glazig is. Voeg de boerenkool en de groentebouillon toe kook 15 minuten. Voeg de bonen toe en laat nog 10 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout. Lekker met stevig brood.

Exotische hutspot

bijgerecht voor 2 personen

600 gr winterpeen, 200 gr uien, 4 cm gemberwortel, ½ blikje kokosmelk, zout, peper, handje rozijnen

Gemberwortel schillen en in stukjes snijden. Met staafmixer of in keukenmachine een pasta van maken. Of heel fijn snijden. Winterwortel schoonmaken en in plakjes snijden en deze weer in vieren. De ui pellen en in kleine stukjes snijden. Kokosmelk en gember in pan doen, alle groenten erbij en in 20-30 min. laten gaarstoven. De laatste 10 minuten de rozijnen toevoegen. Op smaak maken met zout en peper. Lekker bij aardappelpuree maar ook bij rijst.

Prei met gorgonzola

bijgerecht voor 2 personen

400 gr prei, een scheutje olijfolie, 50 gr gorgonzola (of andere blauwe schimmelkaas), 50 ml crème fraîche of meer naar smaak, peper en zout, 1 teen knoflook

Was de prei en snijd ze in ringen. Fruit de prei in de olie en laat het geheel met het deksel op de pan nog 10 min. smoren onder regelmatig omscheppen. Snijd de gorgonzola in stukjes en roer dit met de crème fraîche door de prei. Nog een paar minuten laten stoven tot de gorgonzola gesmolten is. Pers de knoflook uit en roer deze erdoor. Maak op smaak met peper en zout. Lekker met rijst.

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

