



Minder hebben, meer doen

In de kranten kun je van alles lezen over klimaatveranderingen, afname van insecten en weidevogels, de plasticsoep, maar dat blijft toch altijd aardig op afstand. Soms kan het wel ineens akelig dichtbij komen: Vorig jaar was de imker bij ons met twee bijenvolken begonnen, er kwam een volk bij, doordat hij een zwerm kon vangen. In de winter wordt het dan rustig bij het bijenhuis, en dan is het altijd spannend, hoe ze door de koude tijd zijn gekomen. Toen het warm werd, was bij de éne kast volop leven, de bijen vlogen af en aan met dikke poten vol stuifmeel, we zagen ze in de sneeuwkllokjes en krokussen. Maar de twee andere kasten bleken compleet leeg! Het was geen gebrek aan voer, want er zat zelfs nog eigen honing in, het is dat raadselachtige fenomeen, dat soms een bijenvolk gewoon verdwijnt, en niemand weet waarom. Pesticidendruk van de gangbare landbouw, straling van alle steeds meer opgevoerde draadloze communicatie? Nederland is in alle beide gevallen wel koploper van Europa, en bijen houden van allebei niet.

En dan zou ik het wel weer van de daken willen schreeuwen, dat het toch helemaal niet zo moeilijk is, om iets te doen: een jaar geen nieuwe meubels kopen, drie kledingstukken per jaar minder kopen, 20km/h minder rijden op de snelweg, biologisch eten. De eerste stap zit hem vooral in het omdenken: hoe vaak hoor je niet: ja, maar als ik dit doe, dan heeft het toch geen zin, want de anderen doen het niet...

Deze week is het nationale week zonder vlees. Daar kun je over denken wat je wilt, ik zou nog een ander soort week willen introduceren: de week van alleen groente uit de regio. Ook een soort van Om-denken!

Kathinka.

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,
Kosten: 10 euro p.p. Aanmelding:
T: 0651527015
E: info@deveenstraal.nl

Week 10, 6 maart 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruitjes	't Leeuweriksveld
Pastinaak	„
Rode eikebladsla	„
Witlof	Krops, Schokland
Courgette	via Udea

Week 11 verwacht: Pompoen, bieslook+krielaardappeltjes, bietjes, ...

Nieuwe kratten voor de groentepakketten en bestelpakketten. Vanaf volgende week zullen we de meeste pakketten in onze nieuwe, groene kratten met Leeuweriksveld-logo leveren. Voor de éénpersoons en éénpersoonscombi's verandert niets. De tweepersoons-, vierpersoons- en de combipakketten verpakken we in de nieuwe kratten, waarbij we de vierpersoons en de combi's afsluiten met een deksel met opschrift.

Pelgrimage naar het waarachtig weten

Voordracht en meditatieoefeningen met MIEKE MOSMULLER

Persephone – Natura : 'Wanneer je nadert met groot verlangen naar weten, zo wil ik bij je zijn.'
Wo.27 maart, koffie-thee 19:00u. Voordracht 19:30-22:00u. In de Christengemeenschap, Lauwersstraat 3, Groningen
Kosten: 25,- euro (reductie mogelijk)
Aanmelden is nodig: voor 20 maart bij Cecile van Gent, ce12van13gent@gmail.com

Gesprekscafé Emmen

praten over leven en sterven

Het thema is deze keer: **Reanimeren:**

Vrijdagochtend 15 maart van 10 tot 11.30 uur
in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2
info: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Agenda OKeE:

27-3-2018 18u Eten wat de pot schaft

Met aansluitend een lezing door Ynette Mulder-de Ronde, klassiek homeopaat, over de Griep prik en Hooikoorts,
€ 12,50 pp. Voor het eten, € 2,50 voor koffie/thee. Aanmelding t/m 25-3 bij Alberta Rollema: info@oogstenskokeneten.nl of: 06-19199934

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met spruitjes en spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gram spruitjes, 150 gram magere spekblokjes, 200 gram penne of spaghetti, 1 ei, crème fraîche, 25 gram Parmezaanse kaas, ½ ui, 1 klein teentje knoflook, olie, peper

Maak de spruitjes schoon. Kook de spruitjes in water met zout in 12 - 15 minuten gaar. Kook de penne of spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Pel en snipper de ui en de knoflook. Fruit de ui en knoflook in een klein beetje olie. Voeg de spekblokjes toe en bak ze langzaam uit. Klop het ei los in een schaaltje. Voeg de Parmezaanse kaas hier aan toe. Voeg de gare pasta toe aan het uitgebakken spek. Schep de spruitjes erdoor.

Roer het eimengsel en de crème fraîche erdoor en maak op smaak met peper.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Eikenbladsla met geitenkaas

bijgerecht voor 2 personen

1 krop eikenbladsla, 4 gedroogde tomaten in olijfolie, 75 gr (gerookte) geitenkaas, 2 eetl geroosterde pijnboompitten

Dressing: 3 eetl wijnazijn, 2 eetl olijfolie, peper en zout, 1 theel zachte honing of diksap

Snijd de tomaten in reepjes. Snijd de kaas in stukjes. Was de sla, snijd deze in kleinere stukken en meng de stukjes tomaat en de kaas erdoor. Klop de ingrediënten van de dressing en meng deze door de salade. Bestrooi de salade met geroosterde pijnboompitten. Deze sla past ook goed bij een bonen- of linsenschotel.

Pastinaak met uien en pesto

bijgerecht voor 2 personen

300 gr pastinaak, 2 uien, 1 appel, 1 à 2 eetl. pesto, klontje boter

Pastinaken schillen met een dunschiller en in stukjes snijden. Ui pellen, op wortelkantje neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in 4 tot 6 partjes snijden. Ui fruiten in de boter. Pastinaak met een scheutje water toevoegen en in 10 à 15 min. gaar stoven. Appel in kleine stukjes snijden en de laatste 2 min. meestoven. Pesto door de groente roeren. Lekker met pasta, kip of tofu.

Courgettesoep

lunch- of bijgerecht voor 2 personen

300 gr courgette, 150 gr ui of prei, 1 teen knoflook, ½ theel. kurkuma (geelwortelpoeder), 1 theel. kerrie, klontje boter, ½ liter water, 1 bouillonblokje, eventueel 100 ml room of 100 gr kruidenroomkaas, eventueel vers, fijngeknipt knoflookblad, korianderblad of peterselie

Was de courgette, en snijd deze in stukjes. Snijd de ui of prei heel fijn. Snijd het teentje knoflook fijn. Bak de stukjes courgette, knoflook, specerijen en ui of prei heel even in boter.

Voeg water met bouillon toe en kook de groente in 10 min. gaar. Pureer de soep, voeg eventueel room/kruidenkaas, verse knoflook, koriander, of peterselie toe en serveer.

Lekker met stokbrood met kruidenboter.

Witlof-kaas ovenschotel

bijgerecht voor 2 personen

400 gr witlof, 20 gr boter, 20 gr bloem, peper en zout, 2 tot 3 dl melk en 40 gr geraspte oude kaas, 3 eetl. paneermeel

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de witlofstronkjes schoon, snijd ze in de lengte door midden en kook ze in ongeveer 5 minuten in ruim water met zout beetgaar. Laat in een vergiet uitlekken. Maak ondertussen de saus: Smelt de boter in een pan, voeg de bloem toe en laat 2 à 3 minuten al roerend koken. 2 dl melk en 30 gr van de geraspte kaas toevoegen en nog even laten koken onder regelmatig roeren. Leg de witlof in een ingevette ovenschaal en schenk hier de kaassaus over. Strooi de rest van de kaas en de paneermeel erover en zet de schotel ongeveer een half uur in de voorverwarmde oven. Lekker met aardappelpuree.

Variatie met ham: Voeg aan deze schotel in blokjes gesneden gerookte ham toe.

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

