



Week 15, 11 april 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bonte snijbiet	't Leeuweriksveld
Prei	”
Paksoy	via BioNoord
Witte kool	Hospers, Marknesse
Blonde eikebladsla	Reggy/Isabel W'hof

Werkgroep sociale driegeleding

De hele periode van het donkere seizoen zijn we om de week met een groep bij elkaar gekomen en hebben ons gebogen over het thema sociale driegeleding. Wouter heeft steeds ter voorbereiding stukken tekst rondgestuurd en deze waren dan de aanleiding voor de meest boeiende en levendige gesprekken. De groep was heel divers qua achtergrond, maar dat hield het leven juist erin. Bij dit soort sociale thema's kom je altijd in een spanningsveld: ben je nu alleen aan het theoretiseren, is er überhaupt iets, wat je in de praktijk kan doen, of heeft het denken en in het gesprek bewegen van deze inhoud ook op zich zelf echt betekenis? En dat was misschien wel het mooiste resultaat van deze avonden, dat iedereen in de groep de ervaring had, dat het ten eerste zeer mooi was, om met elkaar zo in gesprek te komen, en dat het een goede en heel belangrijke eerste stap is, om je denken in beweging te zetten. Dat je dan echt anders naar de wereld om je heen kijkt. Als je goed kijkt zijn dus ook veel problemen op sociaal gebied te wijten aan: niet luisteren naar de ander, tegelijkertijd niet zichzelf durven zijn, geen interesse hebben aan andermans standpunt. Daarnaast zijn er kleine dingen, waar we een beetje kunnen laten zien, wat je anders kan doen, zoals: grond is geen koopwaar, hoe goedkoop is vertrouwen? (bv. het broodfonds), of staatsvrij onderwijs.

En de groep heeft uiteindelijk ook nog een tastbaar spoor achtergelaten: een drie meter hoge zwarte els staat nu geplant tussen de kassen, om dan zo snel mogelijk zijn vaste plek te krijgen bij een vijver, die we aan gaan leggen op de koeienweide. Uit de keltische boomkalender over de zwarte els: zij is een krachtige en eigenwijze boom, altijd bereid haar onzekere einddoel te verleggen. Houd van vernieuwingen en gaat relletjes niet uit de weg.

De groep wenst deze boom toe, dat zij uit mag groeien tot een prachtexemplaar en ongestoord oud en dik mag worden. Zolang wij op 't Leeuweriksveld boeren zullen wij hiervoor zorgen!

Kathinka.

Week 16 verwacht: Bosknoflook, prei, ...

We hebben bijna alle winterprei geoogst, want op dat veld moet haver gezaaid worden. Daarom volgende week nog een keer prei!

Gesprekscafé praten over leven en sterven Thema: “Wanneer de dood dichtbij komt”

vrijdagochtend 13 april van 10.00 tot 11.30 u

Hondsrugweg 101, 7811AB, Emmen. Voor vragen en aanmelding: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Thema les: Zaden telen op Smakelijk Erf

Zelf zaad winnen is een boeiend aspect van ecologisch tuinieren. Wat komt daar allemaal bij kijken, hoe pak je het aan, welke materialen heb je daarvoor nodig en hoe kan je het zaadgoed goed bewaren? Tijdens deze thema les op donderdag 19 april van 09.30 – 12 u leer je daar van alles over. De kosten zijn € 50,- per persoon inclusief koffie/thee en inclusief het boek *Zelf zaden telen* ter waarde van € 17,95. Opgeven kan tot uiterlijk 15-04 via SmakelijkErf@gmail.com

Agenda OKeE:

Pesto maken Van zevenblad en daslook. 21 april 10 - 12.00 uur. € 12,50.

Ayurvedisch koken Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 21 april, 14.30 - 19.00 uur. € 35,-.

Eten wat de pot schaft

25 april, 18.00 - 19.15 uur € 10,-

30 mei, 18.00 - 19.15 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Workshop smeerwortelzalf op 't Leeuweriksveld: op 15 april!

van 12.30 tot 15.30/16 uur. Voor meer informatie en aanmelding, mail naar ankabults@hotmail.com of bel 0591631895 of 0625236873. Kosten : € 15,00

Koorproject met het “Magnificat” van Arvo Pärt

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

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Snijbiet à la Jacqueline

voor 2 personen

400 gram snijbiet, scheut olijfolie, 2 eetl. zure room, 1 eetl. bindmiddel (bijv. arrowroot of maïzena), 100 gr blauwschimmelkaas, zout, peper

De snijbiet wassen, daarna in stukjes snijden van 2 à 3 cm. Wokken in de olijfolie, tot het beetgaar is. Zout en peper naar smaak toevoegen. De zure room toevoegen. Het vocht binden met arrowroot, of een ander bindmiddel. Op het laatst de blauwschimmelkaas in blokjes erover verdelen en kort mee verwarmen.

(Een recept van de echtgenote van Hans Meijer. Hij levert regelmatig eieren aan onze winkel.)

Stamppot witte kool met belegen kaas

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 450 gr gesneden witte kool, 70 ml water, zout naar smaak, 30 gr boter, 0,2 dl melk, 50 gr belegen kaas, versgemalen zwarte peper naar smaak

De aardappels schillen, wassen en in een pan onder water zetten. De kool eventueel schoonmaken, van lelijke bladeren ontdoen en het blad in fijne reepjes snijden. De kool met aardappels en zout in één pan aan de kook brengen en in 20-25 minuten gaarkoken. De kaas raspen of in blokjes snijden. Van de aardappels en kool het kookvocht afgieten en dit opvangen. Melk in een pannetje verwarmen en samen met boter toevoegen aan de aardappels en kool en dit stampen, eventueel een scheutje van het resterende kookvocht toevoegen om de gewenste consistentie te verkrijgen. Kaas door de stamppot scheppen en op smaak brengen met peper. Heet serveren.

Eikenbladsalade met sinaasappel en brie

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine krop eikenbladsla, 2 sinaasappels, 1 bosui, 100 gr hazelnoten, 75 gr brie, 3 eetl olijfolie, ½ eetl walnotenolie, peper

De sinaasappels dik schillen tot op het vruchtvlees, hierbij het sinaasappelsap opvangen. Met een scherp mesje partjes sinaasappel tussen de vliesjes uitsnijden. De bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden. De hazelnoten grof hakken. Brie in dunne plakjes snijden. In een kommetje 2 eetlepels olie, walnotenolie, sinaasappelsap en bosui tot een dressing kloppen. Op smaak brengen met peper. De sla over 2 diepe mooie borden verdelen. Brie erop leggen. In een pan 1 eetl olie zachtjes verwarmen. Sinaasappelpartjes enkele seconden om en om bakken. Partjes op de salade leggen en

dressing erover sprenkelen. Garneren met hazelnoten.

Tip: dit recept kan ook met bindsla of andere sla.

Paksoi met bonen in tomatensaus

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

1 struikje paksoi, 1 ui, 1 teen knoflook, scheutje (zonnebloem)olie, 300 gr witte bonen in tomatensaus (uit pot), peper en zout, 1 theel. tijmblaadjes, 2 eetl. kappertjes en/of zilveruitjes

Was de paksoi en snijd het blad in reepjes. Pel de ui en snijd deze in ringen. Pel de knoflook. Fruit ui in olie en pers de knoflook erboven uit. Voeg de reepjes paksoi toe. Voeg na 5 minuten de tijm, kappertjes en/of zilveruitjes en de bonen met tomatensaus toe. Laat het geheel door en door warm worden en maak op smaak met peper en zout. Lekker met rijst of gierst.

Variatie met champignons: Bak in stukjes gesneden champignons met ui en knoflook en voeg er de bonen of kikkererwten en overige ingrediënten behalve de paksoi, aan toe. Stoof de paksoi apart in een andere pan en voeg voor het opdienen de paksoi toe aan het champignonmengsel.

Vis-preischotel

bijgerecht voor 2 personen

1 ui, 1 knoflookteentje, 25 gr boter, 400 gr prei, 2 eetl. pesto, 125 ml slagroom (of iets meer), zout, versgemalen peper, 300 gr visfilet (bv kabeljauw of koolvis), 1 eetl. citroensap

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel de ui en de knoflook en snipper ze. Was de prei en snijd deze in ringen. Verhit de boter in de wok of hapjespan en bak de ui zachtjes 3 min. Voeg de knoflook en de prei toe en roerbak het geheel ca 4 min. Roer de pesto en de slagroom door het preimengsel en breng het geheel op smaak met zout en peper. Snijd de vis in stukken van ca 4 cm, besprenkel deze met citroensap en bestrooi ze met zout en peper. Doe het preimengsel in een ovenschaal en schep de vis erdoor. Dek de schaal af. Zet de schaal op een rooster in het midden van de oven en laat het gerecht in ca. 25 min gaar worden. Lekker met tagliatelle of gekookte aardappelen.

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

