



't Leeuweriksveld op pad

Ondanks alle voorjaarsdrukte komen we zo af en toe ook nog eens van ons erf af.

Afgelopen dinsdag waren we weer op bezoek bij onze biodynamische collega's in Echten: bij de Naoberhoeve. Zoals ik eerder al schreef, zijn er heel wat demeter- waarden, die moeilijk in een schema vast te leggen zijn, en wat is er mooier, om samen met collega's daarnaar te kijken. Zo zaten we samen met mensen van de Zonnehorst en de kersverse overnemers van Hansketien om tafel bij de (zorg)boeren van de Naoberhoeve.

Sinds ruim ½ jaar zijn daar de oude boer en boerin uit het bedrijf gegaan en runnen de drie jonge vennoten met veel enthousiasme de boerderij. Het gaat er dan niet om te kijken naar bv fosfaatrechten, winstcijfers, teeltopbrengsten, maar zulke dingen: hoe ziet de bodem er uit, waar wordt gezorgd voor biodiversiteit, hoe zit het met gesloten kringlopen, hoe "voeden" de mensen zich in het sociale? Aan het einde probeer je dan een soort beeld te vinden, wat voor jou weergeeft hoe het bedrijf is.

Aangezien wij al een paar keren bij hun op bezoek zijn geweest, is het mooi om te zien hoe zich het bedrijf verder ontwikkelt. Een zeer intense manier om naar elkaar te kijken.

Heel anders was afgelopen zondag, toen we met een kraam op "Emmen goes eco" stonden. Met de drie bedrijven: 't Leeuweriksveld, OogstenKokenenEten, en de Blauwe bessengaard op 't Leeuweriksveld was de kraam goed gevuld. En dan was er ook nog brood van Bakhuis Tilly Braams en een plek voor Mantradans van EleoNora. Na het eerste verregende uur kwamen er nog best veel mensen langs, die hapjes konden proeven, groente en brood konden kopen en een cranberryplant konden oppotten. Twee keer was er een muzikale danskring middenin de drukte van de markt. Omdat we met veel mensen bij de kraam waren hadden we ook genoeg gelegenheid om zelf een beetje rond te kijken, goed voor het netwerken buiten je erf.

Kathinka.

!Let op: ivm. hemelvaartsdag, 10 mei leveren we volgende week alle pakketten één dag eerder dan normaal.

Week 18, 25 april 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rucola	't Leeuweriksveld
Snijbiet	„
Paksoy	„
Rode eikebladsla	„
Pastinaak	Eko de eerste, Marknesse

Week 19 verwacht: Spinazie, raapstelen, radijs, sla, deel vd. pakketten: asperges, rabarber

Koorproject met het "Magnificat" van Arvo Pärt

Het is nog mogelijk om zich aan te melden bij het project.

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.

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:
wenkkamphuis@gmail.com tel. 0591-381445

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. Dit bevordert de voedingswaarde, smaak en geur van de producten! We beginnen om 7u, wie mee wil doen is van harte welkom. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

Groene uitvaartmarkt

zaterdag 2 juni a.s. op het erf van 't Leeuweriksveld. Met oa. een afbreekbare urn van aardappelzetmeel, biologische hapjes, een duurzame uitvaart- kist of mand, een wade in plaats van een kist en begrafenissen in de natuur.

Tijdens de Groene uitvaartmarkt kunnen erfstukken gratis worden getaxeerd

www.uitvaartlavidanl

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

30 mei, 18.00 - 19.15 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneten.nl of
0619199934.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Vegetarische pasta met tomaat en rucola

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr gedroogde pasta, 50 gr rucola, 2 grote tomaten, 120 gr feta, 2 eetl kappertjes, 2 eetl kleingesneden olijven, 1 citroen, 2 eetl. olijfolie
Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder eventueel de wortels van de rucola, was de rucola en hak het kleiner. Was de tomaten en snijd ze in blokjes. Verkruimel de feta. Snijd de olijven klein. Rasp de citroen en pers deze uit. Meng de rucola, de tomaat, de feta en alle overige ingrediënten in een kom. Laat de gare pasta uitlekken en meng dit door het rucola/tomaat/feta-mengsel.

Gestoofde snijbiet met boter en kaas

bijgerecht voor 2 personen

1 bos snijbiet, 85 gram boter, 200 ml groentebouillon, 60 gram geraspte kaas, zout en peper

Was de snijbiet, laat het uitlekken en snijd de snijbiet in stukken van zo'n 2 centimeter. Smelt de boter in een pan met een deksel. Roer de snijbiet erdoor en laat het iets slinken. Voeg nu de bouillon toe met peper en wat zout naar smaak. Ca 15 min koken totdat de snijbiet mooi gaar is geworden maar nog wel wat beet heeft. Het moet niet te nat maar ook niet te droog zijn. Als het nog erg nat is leg de deksel er dan half op tijdens de laatste paar minuten van het stoven. Wat overtollig vocht kan nu verdampen. Schep de snijbiet op borden en rasp de kaas erover.

Pastinaaksoep met kastanjechampignons

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr pastinaak, 1 sjalot, 2 eetl traditionele olijfolie, 1 teen knoflook, 750 ml groentebouillon (of van tablet), 2 middelgrote eieren, 125 gr kastanjechampignons, ½ theel gedroogde dille, 75 ml crème fraîche, peper

Schil de pastinaak en snijd deze in stukjes. Snipper de sjalot. Pel de knoflook, en snijd deze doormidden. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot en een halve teen knoflook 1 min. Voeg de pastinaak toe en bak 2 min. mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook pastinaak in 10 min. gaar. Kook ondertussen de eieren in 6.5 min bijna hard. Laat schrikken en pel ze. Maak de champignons schoon en snijd ze in kwarten. Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons 4 min. op middelhoog vuur. Pers de andere helft van de knoflook erboven en bak 1 min. mee.

Roer ondertussen de dille door de crème fraîche. Breng op smaak met peper. Pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de soep over de kommen. Halveer de eieren en leg in de soep. Verdeel de champignons erover en schep er wat crème fraîche op.

Lekker met meergranen stokbrood.

Bron: www.ah.nl

Kerriekokos paksoi

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr basmatirijst, ½ grote of 1 kleine paksoi, 1 appel, 1 ui, olijfolie, 1 theel. kerrie, 50 gr cashewnoten, 30 gr santen, 1 eetl sojasaus, cayennepeper, zout

Kook de rijst gaar met zout naar smaak. Pel en snipper de ui. Snijd de appel in kleine stukjes. Fruit de ui in olie en voeg er de noten, kerrie en appelstukjes aan toe. Voeg de santen toe en roer het mengsel goed om. Laat de santen oplossen en voeg beetje bij beetje, al omscheppend de fijngesneden paksoi toe. Laat de paksoi heel even meebakken. Maak op smaak met peper, zout en sojasaus. Serveer met de rijst.

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 bosui 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.

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

