



## Een nieuw jaar

Het is misschien maar een datum: 1 januari, en in menig ander cultuur begint het Nieuwe jaar op een ander moment. In onze maanden is nog het oude Romeinse jaar terug te vinden met het begin bij het voorjaar in maart, en dan is bv december de tiende maand. Onze jaarwisseling ligt precies in het midden van de Heilige nachten. Het is een beetje een stilstaand moment. De dagen worden nog maar een minuscuul stukje langer elke dag, meestal is het in onze streken wat milder weer, een tijd om ook even bij jezelf stil te staan. Maar eens één van die beroemde Goede Voornemens te doen, of na een week rust gewoon weer beginnen.

En zo zijn al weer groentes geoogst, aardappels gesorteerd en ingepakt, een heleboel bestellingen gedaan, de boekhouding een stuk bijgewerkt, en iedereen een gelukkig nieuw jaar gewenst, die weer kwam werken.

Zo wensen wij jullie allen ook een heel goed begin van dit jaar en hopen dat wij daarin een bijdrage kunnen leveren met onze producten. Ik ben benieuwd wat dit jaar ons gaat brengen, hoe zal het weer zich aan ons tonen, met extremen, of lekker regelmatig? Wensen hebben we nog genoeg, wat zal zich gaan verwerkelijken? Een van de leuke bezigheden van vrije dagen is het lezen van mooie boeken, waar je dan ineens een wijsheid cadeau krijgt. De wijze vrouwen en mannen in de middeleeuwen (van de kerk meestal bestempeld als heksen) zochten naar de verbinding van mens, natuur en geest, en daar lag dan ook hun kracht. In een gezonde landbouw zit hem ook dit soort verbinding, ik heb zin om dat steeds meer te versterken.

Nou als dat geen goede voornemen is!

Kathinka.

## Week 1, 3 januari 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	„
Pastinaak	Eko de eerste, Marknesse
Bleekselderij	via Udea (es)
Courgette	„

**Week 2 verwacht:** Spruitjes, prei, winterpeen, ...

### Agenda OKeE januari 2018

Ik wens u een beziëld 2018 en hoop u te mogen ontmoeten in dit nieuwe jaar.

Voor januari staan de volgende activiteiten gepland:

**'Workshop 'Wat inspireert en voedt mij?'** 13-1 met Femmie Timmerman van

[www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl](http://www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl).

Van 10.30 tot 15.30 uur, incl. lunch € 40,-

**Ayurvedische maaltijd met aansluitend een lezing** 17-1 met Liesbeth Damman van 18 tot 21.00 uur, € 30,-.

**Workshop suikervrij bakken** 27-1 met Gineke te Velde van BONBONGINA van 14 tot 17.00 uur, € 35,-

**'Eten wat de pot schaft'** 31-1, van 18 tot 19.15 uur, € 10,-

Meer info over de workshops op

[www.oogstenkokeneten.nl](http://www.oogstenkokeneten.nl).

Dieetwensen kunt u doorgeven.

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

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

### **Pittige-pastinaken-soep**

maaltijdsoep voor 2 personen

*2 rode uien, 500-600 gr pastinaak, 2 teentjes knoflook, 1 of 2 verse pepers, 3 theel. currypoeder, 1 bouillonblokje, 100 ml soja- of kookroom, 750 ml kokend water, peper en zout, paprikapoeder of peterselie*

Pel de uien en snijd deze fijn. Schil de pastinaken en snijd ze in blokjes. Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn. Snijd de peper(s) in stukjes. Verhit een klein beetje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui in de olie tot deze zacht is, ongeveer 5 minuten. Voeg de pastinaak, knoflook, currypoeder en peper toe aan de ui en bak alles een paar minuten. Kook in een aparte pan 750 ml water en voeg het bouillonblokje toe. Voeg het kokende water met bouillon toe aan de pan met pastinaak. Goed mengen. Kook ongeveer 15 minuten tot de pastinaak zacht is. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de room erdoor en voeg wat zout en peper naar smaak toe. Garneer het met wat paprikapoeder en/of peterselie. Lekker met geroosterd brood met roomboter.

Bron: metliefdegekookt.nl

### **Pasta met groenselderij en champignons**

hoofdgerecht voor 2 personen

*400 gr groenselderij, 1 ui, 150 gr (kastanje)champignons, scheutje olie om in te bakken, 1 dl bouillon, 1 dl zure room of crème fraîche, een scheutje witte wijn, , boter, blauwe schimmelkaas of fetakaas naar smaak, 150-200 gr pasta (bijv. lasagne), Italiaanse kruiden, geraspte kaas*

Verwijder de stronk van de groenselderij, was de groenselderij en snijd de stelen in schijfjes. Pel en snipper de ui. Maak de kastanjechampignons schoon en snijd deze in plakjes. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op ongeveer 175°C. Kook de selderij een paar minuten in water met een snufje zout. Giet het kookvocht af en gebruik dit bijvoorbeeld voor soep of saus. Fruit de ui in olie en bak de champignons na ongeveer 2 minuten mee. Voeg wijn en bouillon toe en laat 5 minuten stoven. Voeg op het laatst de zure room toe. Vet een ovenschaal in met boter, en leg er een laagje gekookte pasta, selderij, kaas en champignonsaus overheen. Herhaal deze lagen totdat de ingrediënten

opgebruikt zijn. De bovenste laag is de champignonsaus. Strooi er naar wens geraspte kaas over. Bak deze schotel een half uur in de voorverwarmde oven.

Variatie: Ook lekker met stukjes pittig gekruide gekruide kip of reepjes spek in plaats van kaas.

Bron: www.odin.nl

### **Veldsla met sinaasappel**

bijgerecht voor 2 personen

*voor de sla: 100 gr veldsla, 1 sinaasappel, ½ rode ui, ½ eetl sesamzaad*

*Voor de vinaigrette: 1½ eetl rode wijnazijn, ½ theel (Zaanse) mosterd, 4½ eetl olijfolie, ½ theel vloeibare honing, zout, peper*

Maak de vinaigrette door in een kommetje de azijn, de mosterd en de honing door elkaar te kloppen. De olie scheutje voor scheutje erdoorheen kloppen. De vinaigrette op smaak brengen met zout en peper. Was de veldsla en snijd de worteltjes eraf. Pel de sinaasappel en snijd ze in ½ rondjes. Snijd de ui in schijfjes en haal deze uit elkaar. Meng alles door elkaar. Voeg de sesamzaadjes toe en breng op smaak met de vinaigrette.

NB: dit recept kan ook met winterpostelein

### **Courgette met peterselie, knoflook en citroen**

bijgerecht voor 2 personen

*2 theel. olijfolie, 500 gr courgettes, 1-2 tenen knoflook, fijngesneden, snufje zout, 1 eetl. fijngesneden peterselie, 1 theel. vers citroensap*

Was de courgette en snijd deze in halve maantjes van 1 cm dik. Verhit de olie in een grote koekenpan op matig tot hoog vuur. Bak hierin de courgettes 3 min. Voeg de knoflook toe en bak de courgettes nog 3 tot 5 min., tot ze beetgaar zijn. Neem de pan van het vuur en schep de courgettes om met het zout, de peterselie en het citroensap. Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

### **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**

