



## Week 19, 8 mei 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop-, bind- of eikebladsla	't Leeuweriksveld
Rucola	„
Spinazie	„
Rabarber	„, +de Morene, Drouwen
Waspeen	BioRomeo, Ens

**Week 20 verwacht:** Snijbiet of spinazie, sla, paksoy, ...

### Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

### Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema: [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of: 06-19199934

### Antroposofische bieb:

Thema sociale driegeleding  
R. Steiner: Antroposofie en het sociale vraagstuk  
D. Brüll: vrije school en soc. driegeleding; de pijnlijke opdracht.  
P. Schilinski: wat is sociale driegeleding?

### Vacature Vrije Kinderopvang Emmen

Vrije Kinderopvang Emmen zoekt per 26 augustus een nieuwe, enthousiaste leidster voor een nieuw op te starten derde Vrije Peutergroep; de functie bestaat verder uit het op zich nemen van een aantal BSO-uren op de Vrije BSO. De pedagogisch medewerker dient in het bezit te zijn van een VVE-certificaat of bereid zijn dit op korte termijn te halen. Kennis van de antroposofie, met name de inzichten rondom kinderen van 0-7 jaar, is een pre. Sluitingstermijn van de vacature is 20 mei. Kijk voor de volledige vacaturetekst op [www.vrije-kinderopvangemmen.nl](http://www.vrije-kinderopvangemmen.nl).

### Natuurwezens-

### hoe kunnen we hun nabijkomen?

Oefening en gesprek o.l.v. Inge Swen en Johan Vaatstra, 29 mei in Sleen. Opgave en informatie: Femmie Timmerman, [femmie.timmerman@casema.nl](mailto:femmie.timmerman@casema.nl), 0624720208

### Spinazie oogsten

De dinsdag stond deze week vooral in het teken van spinazie oogsten: 144 kilo, voor de groentepakketten, webwinkelbestellingen, collega's en BioNoord. De meeste tijd scheen de zon en was het geen straf om buiten bezig te zijn, als je maar een warme muts op had.

Onder het snijden ontstaan altijd mooie gesprekken. Meestal over de vogels, die te horen zijn, als iemand iets bijzonders opvalt, zoals een leeuwerik aan de kant van de Wilhelmsweg, of de koeien, die altijd proberen om in de buurt van de mensen te komen, of het verschil in onkruidgroei op de verschillende gronden op de boerderij.

En daarnaast kan het gesprek ook behoorlijk filosofisch worden. Zo hadden we het over de voor- en nadelen van het digitale tijdperk. Hoeveel dingen sla je tegenwoordig nog in je hoofd op, en is dat überhaupt nodig als je toch altijd een smartphone bij de hand hebt. Worden we met z'n allen alleen maar dommer, of hebben we juist door dit medium overal en altijd vat op alles? Leidt de digitalisering ons misschien wel af van het waarnemen van samenhangen en het vinden van verbinding?

In dat verband het nieuws over controle-organisatie SKAL en hun toezicht op de biologische bedrijven. Is dat niet ook een probleem van te weinig samenhang? Ik vind dat groothandel Udea het goed verwoordt: Zij zeggen, dat ze het belangrijk vinden, om met hun toeleveranciers (boeren en verwerkers) altijd een persoonlijke band op te bouwen en ze gaan bewust niet voor de laagste prijs. Dit kan een anonieme controleorganisatie nooit vervullen, waar de medewerkers meestal niet zo'n persoonlijke band met de keten hebben. Interesse in de ander schept verbinding en verbinding geeft vertrouwen.

Dat was toch ook, waar we de spinazie voor gingen oogsten.

Kathinka.

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

### **Sla met avocado en paprika**

bijgerecht voor 2 personen

*1 krop sla, 1 rode paprika, 1 avocado, 1 (bos)uitje, 6 eetl olijfolie extra vergine, 2 á 3 eetl citroensap, schepje honing, pijnboompitten, ciabattabrood of pasta*

De salade:

Was de sla en scheur de blaadjes fijn. Ontdoe de paprika van steel en zaadjes en snij deze in blokjes. Schil de avocado en snijd de avocado in partjes en vermeng deze met citroensap om verkleuring tegen te gaan. Verwijder de buitenste laag van het (bos)uitje en snij de bosui in ringetjes.

De dressing:

Meng 2 eetl citroensap met peper, zout en voeg druppelsgewijs olijfolie toe. Meng de dressing even goed door, met een garde. Vind je de dressing te zuur voeg dan een schep honing toe. Rooster de pijnboompitten in een pan (of oven) lichtbruin.

Vlak voor het serveren:

Schenk de dressing door de salade en schep de salade nog even om. Strooi de pijnboompitten over de salade. Lekker met pasta of ciabatta.

Voor een maaltijdsalade voor 2 personen kun je er gerookte kip door doen.

### **Pasta met tomaat en rucola**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr gedroogde pasta, 75 gr rucola, 2 grote tomaten, 120 gr feta, 2 eetl kappertjes, 2 eetl kleingesneden olijven, 1 citroen, 2 eetlepels olijfolie*

Was de rucola en snijd deze kleiner. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de olijven klein. Rasp het geel van de citroen en bewaar dit. Pers de citroen uit en vang het sap op.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng intussen de rucola, de tomaat, de feta en alle overige ingrediënten in een kom. Laat de pasta uitlekken en meng hem door het rucola.

### **Perzische stoofschotel met rabarber**

Bijgerecht voor 2 personen

*350 gr varkensstoofvlees, 2 grote rabarberstengels, 1 grote ui, 100 gr tomatenpuree, 1 theel kurkuma, 2 gr saffraan, enkele blaadjes gehakte munt, enkele takjes gehakte peterselie, het sap van 1 citroen, zout en peper*

Pel de ui en hak deze fijn. Bak het varkensstoofvlees en de gehakte ui in een pan met olie. Voeg de tomatenpuree, 2 glazen water

en de kurkuma toe. Kruid met peper en zout. Laat een uur stoven op een zacht vuurtje en let er op dat de saus niet te veel inkookt. Voeg peterselie, munt en saffraan toe en laat nog ongeveer 30 minuten stoven. Was de rabarber en snijd het in stukjes. Voeg het citroensap en de rabarber toe aan het vlees. Laat nog ongeveer 10 minuten koken tot de rabarber lekker zacht is. Lekker met rijst.

### **Wortels uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr wortels, 1½ eetl olijfolie, 2 takjes tijm, 1 takje rozemarijn, 2 sjalotjes, 2 tenen knoflook, zeezout, peper, ½ theel suiker*

Verwarm de oven voor op 175°C. Maak de wortels schoon en haal de uiteinden eraf. Leg ze in een ovenschaal. Snijd de sjalotjes in vieren, pel de knoflooktenen en leg ze bij de wortels. Besprenkel dit met olijfolie. Strooi de kruiden erover en wat zout, suiker en peper naar smaak. Schuif de schaal in de oven en laat de wortels in ca. 35 minuten garen.

### **Spinazie volgens Turks recept**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr spinazie, 2 eieren, 2 teentjes knoflook, ½ klein potje tomatenpuree, vers gemalen peper, zeezout naar smaak, olijfolie*

Spinazie wassen in ruim water, worteltjes verwijderen en blad zonodig in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijn hakken. Een flinke laag olie verwarmen in een pan met dikke bodem. Knoflook toevoegen en een paar minuten fruiten op een laag vuur. Tomatenpuree toevoegen. Roeren. Spinazie toevoegen onder voortdurend omscheppen totdat de spinazie is geslonken en er vocht vrij komt. Zout en peper toevoegen. Maak met een lepel per persoon een kuiltje in de spinazie en breek daarboven de eieren zodat deze in de kuiltjes vallen. Het is de bedoeling dat de dooiers heel blijven. Met deksel 10 min zachtjes stoven tot het eiwit gaar is en de dooiers nog zacht. Lekker met couscous of Turks brood om in het groententat te dopen.

**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)

