



't Leeuweriksveld

De zolder van onze schuur

Het is nu al bijna weer twee jaar geleden, dat de verbouwing van de schuurzolder afgerond is. Wij genieten nog altijd van de mooie ruimte, die daar ontstaan is, en zo langzaam aan zijn er naast de mooie activiteiten van OKeE ook steeds meer mensen, die daar iets moois aanbieden. De Mantradans heeft al een aantal keren plaatsgevonden, groepen, die een lezing over het bedrijf bijwonen, beginnen hier met een verhaal. Binnenkort zal er ook een kledingruilbeurs plaatsvinden (daarover volgt nog informatie), en hieronder is nog een aankondiging voor een:

Euritmie cursus in Emmen



12m-Structur - asstehende Weiler - 30,5 hertz.

In de de tijd naar kerst wordt vier keer een euritmie cursus aangeboden met het thema:

' Stille en inkeer '

We werken met poëzie en beweging.
Connie Oterdoom euritmiste Plaats: de boerderij 't Leeuweriksveld
Tijd inloop 13:15 cursus 13:30 – 15 uur
Kosten voor vier keer Eur 50,-. Bij meenemen van een cursist beiden Eur 5,- korting op de hele cursus. Aanmelding door overmaken op IBAN NL 45 TRIO 0338 5295 19 t.n.v. Euritmienoord Groningen. Meerijden vanaf Groningen is mogelijk.

Data 16 - 23 - 30 nov - 7 dec 2017

Inlichtingen: Marion Geerlings tel 0591-564430,
Connie Oterdoom Euritmienoord 06-3069 3420,
info@euritmienoord.nl www.euritmienoord.nl

Week 44, 1 november 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Savooiekool	„
Groenlof	„
Pompoen	„
Rucola	„
Tomaten	van Schie, Ens

Week 45 verwacht: Witte kool, knolselderij, sla divers, ...

~Zingen en Dansen ~

Mantradans

Locatie: – 't Leeuweriksveld'

Zondag – 19 november

Zondag – 17 december*

Tijd – Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer* (*Sparen voor korting)

info en opgave: Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

AGENDA OKeE

- 9 november Workshop zuurkool maken
10-12.00 uur € 20,- Aanmelden tot 7 november
 - 11 november Suikervrije Bonbons met Gineke te Velde
14-17.00 uur € 30,-
Aanmelden tot 9 november
 - 22 november Bouillonpasta maken met Smakelijk Erf
19-21.00 uur € 25,-
Aanmelden tot 20 november
 - 25 november Workshop Ayurvedische gezondheidsleer, theorie en praktijk met Liesbeth Damman
14.30-19.00 uur € 35,-
Aanmelden tot 23 november
 - 29 november Eten wat de pot schaft 18-19.30 uur
€ 10,- Aanmelden tot 27 november
- Voor meer informatie bel 06-19199934 en voor aanmelden mail naar info@oogstenkokeneneten.nl. Alberta Rollema

==> Dus als u ook een mooie ruimte zoekt voor uw activiteit, dan hebben wij hier een mooie plek te huur!

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Groenlof met pasta en roomkaas

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr groenlof gesneden, 150 gr tagliatelle of andere pasta, scheutje olijfolie, 1 kleine ui, 125 gr champignons, 100 gr roomkaas, ½ eetl gedroogde Italiaanse kruiden, 200 gr (vegetarisch) gehakt, scheutje melk, peper en zout naar smaak, eventueel wat verse rozemarijn of oregano

Was de groenlof en snijd de groenlof in repen. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes. Bak de ui en het (vegetarisch) gehakt met zout en peper in een scheutje olijfolie mooi bruin. Voeg dan de champignons toe en bak even mee. Voeg de roomkaas, kruiden, eventueel rozemarijn en oregano, en een scheutje melk toe aan het geheel. Laat op een zacht vuur een paar minuten sudderen. Verhit een scheutje olijfolie in een grote wokpan en roerbak hierin de reepjes groenlof een paar minuten. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep de pasta in een grote schaal, en meng het gehakt met saus en de groenlof erdoor.

Tomaten gevuld met mais

bijgerecht voor 2 personen

300 gr tomaten, 1 eetl. boter, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, ½ blik gezeefde tomaten, ½ eetl. tomatenpuree, ½ theel. chilipoeder, peper, zout, 240 gr mais uit pot, ½ theel. komijnzaad, ½ eetl. citroensap, 5 ontpitte zwarte olijven, 1½ eetl. gehakte verse peterselie, 75 ml zure room
Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer de tomaten en hol ze uit. Bewaar het vruchtvlees voor later gebruik. Leg de tomaten tot u ze weer nodig hebt in de koelkast. Snijd de olijven in plakjes. Pel en snipper de ui. Verhit de boter in een steelpan en fruit hierin de ui en geperste knoflook ca. 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree, het verse vruchtvlees, chilipoeder, peper en zout toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes inkoken. Voeg citroensap, mais en komijnzaadjes toe en warm dit 10 minuten mee. Roer de olijven en de peterselie erdoor. Zet de uitgeholde tomaten in een lage ovenschaal. Vul ze royaal met het maismengsel. Schep het eventueel resterende maismengsel rond de tomaten. Laat de tomaten in ca. 10 minuten goed heet worden in de oven. Schep vlak voor het serveren op elke tomaat een flinke theelepel zure room.

Stampot groene kool met kaas en mosterd

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine groene kool (400 gr gesneden), 500 gr aardappels, 1 dl melk, boter, ¾ eetl grove mosterd, 50 gr belegen kaas, zout, peper, (vegetarische) rookworst

Aardappels schillen en gaar koken in water met zout. Was de kool en snijd deze fijn.

Breng een pan met water en wat zout aan de kook en blancheer hierin de groene kool ongeveer 5 minuten tot hij beetgaar is. Snijd de kaas in blokjes. Giet de aardappels af en stamp ze met de melk en boter tot een puree. Roer de mosterd en de kaas erdoor en voeg daarna de kool toe. Breng op smaak met zout en peper, roer alles nog een keer goed door. Serveer de stampot met (vegetarische) rookworst.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Pompoensoep

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr pompoen, 1 ui, 2 theel kerrie, 1 eetlepel olie, 4 dl groentebouillon, stukje prei, peper, zout, nootmuskaat, 4 takjes selderij, 100 gr halfvolle kwark (of room), 1 eetl zure room
Was de pompoen, snijd de vrucht middendoor en verwijder de pitten. Schillen is niet nodig, verwijder alleen eventueel lelijke plekken. Snijd de pompoen in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de prei en snijd deze in kleine ringetjes. Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met de groentebouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten. Pureer de massa in keukenmachine, met staafmixer of door een zeef. Breng de soep weer aan de kook en maak hem op smaak met wat preiringen, peper, zout en nootmuskaat. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Meng de kwark met de selderij, de zure room, peper en zout en schep dit aan tafel op de soep. Lekker met roggebrood met nagelkaas.

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

