



En toch worden de dagen langer...

Januari, winter, de natuur staat stil, of- misschien toch minder dan wij denken, als we maar goed kijken. Het mooie van ons biologisch netwerk is, dat er op allerlei plekken steeds van alles gebeurt, wat verbinding schept. Van Hoeve Rosmerta hebben we in de boerderijwinkel de bonte eieren, 11 maanden per jaar, en nu in januari even niet, want nu leggen ze te weinig. Maar we kregen wel alvast de uitnodiging voor het Imbolc-feest begin februari. (meer info zie onder). En dat sloot weer mooi aan bij mijn waarnemingen de laatste week: onze toverhazelaar is nu volop aan het bloeien sinds begin van het jaar, Ook de rozemarijn laat steeds meer paarse bloemen zien. Ik heb de druif gesnoeid, en kwam zowaar nog een heerlijk gerijpte druiventros tegen, knapperig en mierzoet. Sinds halverwege de vorige week zijn de jonge eendenmannen ineens steeds aan het ruziën, druk bezig hun rangorde te bepalen, terwijl ze tot eind december heel gemoedelijk met elkaar omgingen. Voorjaar in de kop zou je kunnen zeggen.

De eerste beginselen van waar het oude ("heidense") feest Imbolc straks voor staat. Begin februari is de tijd tussen midwinter en dag-en-nacht-evening 21 maart. We vieren het lengen der dagen, de sapstromen van de bomen komen op gang, de lammertijd begint. Bij ons de tijd van het bouwplan afronden, zo gauw het kan, mest uitrijden op het land. (vanaf februari wordt de mest weer goed door het bodemleven in de grond ingewerkt en spoelt niet snel meer uit). Kathinka.



Uitnodiging:

We vieren het einde van de winter en kijken uit naar het begin van de lente. Zondag 3 februari 2019 van 10-16 uur op Hoeve Rosmerta Nieuweweg 31 in Zwartemeer. Met buitenwerk, bezinning en lekker eten. Info & opgave: info@hoeverosmerta.nl

Week 2, 9 januari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Palmkool	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Raapstelen	„
Spruiten	„
Winterpeen	Leeuweriksveld aangevuld met Udea

Week 3 verwacht: Prei, knolselderij, rode biet, winterpostelein, ...

Prijswijziging per 1-1-2019

Per 1 januari gaat het BTW-tarief op groenten en fruit omhoog van 6 naar 9%. Als gevolg daarvan gaan de prijzen van de abonnementen omhoog:

<i>Eénpersoonspakket</i>	€ 5,70
<i>Eénpersoonscombi</i>	€ 7,20
<i>Tweepersoons</i>	€10,-
<i>Vierpersoons</i>	€16,50
<i>Combi</i>	€11,-
<i>Aardappels</i>	€ 4,20

Als u uw abonnement betaalt middels een periodieke overboeking, denkt u er dan a.u.b. aan het bedrag daarvan per 1 januari aan te passen? Dat bespaart ons administratiewerk.

WERKEN MET PLANTENENERGIE:

Jaartraining olv Marjanne Huising, waarin je leert om de geneeskracht van planten en bomen te verbinden met je eigen intuïtie. Meditatie, creatie, plantenremedies maken en meer. Start 22 februari. Plaats: 't Leeuweriksveld. Info: www.marjannehuising.nl

Bieb:

Thema: sociale driegeleding.

D. Brüll: de sociale impuls van de antroposofie

R. Steiner: sociale toekomst

A. Nijeboer: vrijheid, gelijkheid en broederschap

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Op de zolder van onze schuur hebben we die ingericht. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Agenda OKeE:

woe 30 januari 18uur "Eten wat de pot schaft" op 't Leeuweriksveld € 12,50 p.p.

Aanmelding en diëtwensen tot 28 jan:

info@oogstenkokeneneten.nl of 06-19199934 bij Alberta Rollema.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Palmkoolsoep met bonen & spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr palmkool, 150 gram spekjes, 2 à 3 teentjes knoflook, 1 ui, 2 stengels bleekselderij, 1 potje bruine of witte bonen, 1 liter

groentebouillon (liefst zonder zout), peper naar smaak, stevig brood, roomboter of kruidenboter
Was de palmkool, haal de stelen/nerf uit de palmkool en snijd het blad heel fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de bleekselderijstelen en snijd ze in boogjes. Bak in een soeppan de spekjes lichtbruin. Voeg de knoflook, ui & bleekselderij toe en roerbak dit kort totdat het glazig is en de bleekselderij net gaar. Voeg nu de palmkool toe en roer om. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook. Zet het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen. Doe de bonen erbij en laat nog 5 minuten koken. Serveer met stevig brood met roomboter of kruidenboter.

Stamppot rauwe raapsteeltjes met paprika

Hoofd/bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 1 bosje raapstelen, 1 kleine ui, 1 kleine paprika, 20 gr boter, 50 gr ongezouten pinda's, 50 ml melk, 100 gr geraspte kaas, zout, 3 eetl. cajunkruiden (deze kruidenmix is ook zelf te maken, kijk op <https://kruidenmix-maken.nl>)

Schil de aardappels en kook ze in ca. 20 min. met weinig water en zout. Snijd de wortels van de raapstelen en was de raapstelen goed. Laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Smelt de boter en bak de ui en de paprika met de cajunkruiden zachtjes ca. 10 min. Giet de aardappels af en stamp ze fijn, roer de melk, raapstelen, paprikamengsel, kaas en pinda's erdoor. Laat de stamppot al roerende goed heet worden en breng deze op smaak met zout.

Pompoen met ui, kerrie en rozijnen

bijgerecht voor 2 personen

½ pompoen, 1 ui, 1 kleine appel, 2 theel. kerrie, een handje rozijnen, scheutje olie, 2 eetl. sojasaus, peper en zout

Was de halve pompoen en verwijder de pitten met een lepel. Verwijder eventueel lelijke plekken van de schil, schillen is verder niet nodig. Snijd de pompoen in repen van ongeveer 3 cm breed en daarna in stukjes. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in stukjes. Pel de ui en snijd deze in stukjes. Bak de ui glazig in de olie met de kerrie. Voeg de pompoen en appel toe en bak het geheel af en toe omscheppend 10-15 min. Voeg de sojasaus, de

rozijnen en peper en zout naar smaak toe en laat alles op een laag pitje verder gaar worden. Eventueel een scheutje water toevoegen tegen het aanbakken. Heerlijk bij rijst of gierst.

Romige wortelcurry

hoofdgerecht 2 personen

150 gr rijst, ½ eetl wokolie, 1 ui, 475 gr winterpeen, 3-4 theel kerriepoeder, ½ groentebouillontablet, 100 ml kokosmelk, ½ limoen of citroen, 75 gr cashewnoten, 2 takjes koriander of peterselie

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de ui en snijd deze in partjes. Schrap of schil de winterpeen en snijd deze in stukjes. Pers de limoen of citroen. Hak de cashewnoten grof. Hak de koriander of peterselie grof.

Verhit de olie in een hapjespan en roerbak hierin de ui 3 min. Voeg de winterpeen toe en bak deze 2 min. mee. Schep het kerriepoeder erdoor en verkruiemel het bouillontablet erboven. Voeg vervolgens 125 ml heet water toe en roer de kokosmelk erdoor.

Breng het geheel aan de kook, temper het vuur en laat de curry, met het deksel op de pan, 20 min. zachtjes pruttelen. Laat, als de saus nog wat dun is, het gerecht nog even zonder deksel koken.

Voeg limoen/citroensap naar smaak toe en schep de cashewnoten en koriander of peterselie erdoor. Serveer met de rijst.

Spruitjesstamppot met walnoten

bijgerecht voor 2 personen

400 gr spruiten, 600 gr aardappelen, 200 gr jongbelegen kaas, 50 gr gepelde walnoten, 125 ml haver- of sojacuisine of crème fraîche, vers gemalen peper en/of korianderzaad, evt. zeezout

Aardappelen schillen, wassen, in vieren snijden en in 15 à 20 min. gaar koken. Spruiten schoonmaken, halveren en de laatste 10 min. meekoken. Kaas in kleine blokjes snijden. Walnoten fijn hakken. Aardappelen met spruiten afgieten indien nodig en stampen. Kaas, noten, haver-/sojacuisine/crème fraîche, en peper door de stamppot roeren.

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

