



Week 2, 8 januari 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruiten	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	”
Broccoli (es)	via Bionoord
Winterpeen	”
Zuurkool	Kramer, Zuid-Scharwoude

Week 3 verwacht: Prei, knolselderij,

De agenda staat deze weken in het teken van muziek:

Gluren bij de burens op zondag 9 februari 2020:

dit jaar is 't Leeuweriksveld goed vertegenwoordigd bij dit (gratis) huiskamerevenement:

Ons koor 'de Leeuwerikken' treedt op met een mooi programma in de Holdert (Emmen): **“Lieder van een paar honderd jaar geleden: klassiek? Nou gewoon wereldmuziek”**

Martin, onze medewerker opent zijn huis op voor een programma met eigen liedjes:

“Schapeloze nachten”

Van harte welkom op één of allebei optredens.

Agenda OkeE:

29 januari, 18 uur: Eten wat de pot schaft. Deze keer met een muzikaal randje. Tussen de gangen en na het eten is er een workshop zingen. U kunt op speelse wijze kennismaken met het koorzingen olv. Kathinka Kamphuis. Iedereen kan meedoen, of je nu denkt dat je echt niet kunt zingen, of je bent geroutineerde koorzanger, het maakt niet uit, want: zingen is met plezier samenwerken!

Voor het eten (kan ook zonder workshop bezocht worden) is het de gebruikelijke prijs van € 12,50, voor de workshop staat er een pot voor een vrijwillige bijdrage aan stichting Mensen voor de Aarde. Opgave tot 27 januari via info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934

8 februari: 'Workshop familiegeheimen uit de Marokkaanse keuken', incl lunch. U maakt drie gefermenteerde smaakmakers waarmee u de smaak van uw eten kunt verdiepen! € 65,-. Meer informatie en opgave tot 3 februari via info@oogstenkokeneten.nl, Alberta Rollema

Na de vakantie

Een week even uit het gewone ritme, dan loopt de tijd als het ware wat rustiger, en toch is het ook zo weer voorbij. Beetje uitslapen, wat kleine klusjes, een boek lezen en goede ontmoetingen en gesprekken met andere mensen, zo zou ik het kunnen omschrijven.

En dan zit er ergens zo'n gevoel van verbazing: ik dacht iets gehoord te hebben van klimaatproblemen, stikstofcrisis en dit soort dingen, maar dan is er dit Oud en Nieuw wéér meer vuurwerk afgestoken, het vliegverkeer is nog steeds aan het toenemen, t/m 2018 was de verkoop van goedkoop vlees alleen maar meer geworden. (voor 2019 waren er nog geen cijfers...). Je zou er somber van kunnen worden, maar:

Van een collega met groenteabbonnementen kregen we de brief bij zijn abonnement eind december 2019 te lezen. Hij verwoorde heel mooi, hoe ik het ook ervaar: “klanten, ik ben blij met jullie, want daardoor is het mogelijk, dat ik de landbouw een goed stuk wijd zo vorm kan geven, zoals ik het graag wil: biologisch-dynamisch, grondgebonden, met zorg voor planten, dieren en grond. Dat in tegenstelling tot het veel groter deel andere boeren, die van iedereen te horen krijgen, dat ze het anders moeten doen, maar waar de klanten met hun aankopen elke dag opnieuw voor de productiewijze kiezen, zoals die er nu is. Lekker schizofreen dus, daar zou ik ook gaan protesteren”

Ik ben benieuwd, wat dit jaar gaat brengen? Misschien de warmste 1e helft van januari ooit? Het is wel heerlijk spruiten plukken zo. Wensen hebben we natuurlijk nog genoeg, van kleine plannen, zoals een grijswaterkringloop in het woonhuis, een houtsingel achter de bessengaard, tot grote ideeën met het werk van de stichting en het verder ontwikkelen van de bedrijfsvoering zullen we ons ook dit jaar niet gaan vervelen.

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Winterposteleinsalade met walnoten en kiwi

bijgerecht voor 2 personen

100 gr winterpostelein, peper, zout, 2 eetl olie, 1 eetl azijn, 1 kiwi, 50 gr gepelde walnoten

Maak de postelein schoon, was deze en laat het uitlekken. Doe de postelein in een schaal. Klop in een kommetje de olie, azijn, peper en zout door elkaar. Meng dit door de postelein. Schil de kiwi, snijd deze in stukjes en leg het op de salade. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Hongaarse zuurkool

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr zuurkool, 2 middelgrote aardappels, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, ½ rode paprika, 150 gr (kruiden)tofu, 300 ml kruidenbouillon, 1 eetl. paprikapoeder (mild), 1 theel. Karwijzaad, 200 ml soja cuisine of room, 1 eetl. olijfolie, verse peper en zeezout naar smaak

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Snijd de paprika en de (kruiden)tofu in blokjes.

Bak de ui en de knoflook in de olie glazig. Bak de paprikapoeder, tofu, paprika en aardappelblokjes 2 minuten mee. Haal de zuurkool uit elkaar met een vork en voeg die toe, samen met de bouillon, karwijzaadjes, peper en zout. Laat 15 min. zachtjes laten stoven. Meng er op het laatst de room door.

Pittige wortels met rijst

bijgerecht voor 2 personen

150-200 gr rijst, 500 gr wortels, ½ theel. kurkuma of gemberpoeder, ½ theel. mosterdzaad, 1 teen knoflook, 1 theel. sambal of chilipeper, zout, 2 eetl. olie, 1 theel. honing, 1 eetl. citroensap

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schil of schrap de wortels en snijd ze in schijfjes. Pers de knoflook. Kook de wortelstukjes 3 minuten in een laagje water zo dat ze nog niet echt gaar zijn. Fruit de knoflook met specerijen 5 minuten in hete olie en voeg er de uitgelekte wortelstukjes aan toe. Voeg honing en zout toe en roer het geheel een paar maal om. Laat nog een paar minuten met deksel op de pan op een laag pitje staan. Voeg eventueel een klein scheutje water toe om aanbakken te voorkomen. Besprenkel deze pittig gekruide wortelen met citroensap vlak voor het opdienen. Serveer met de rijst.

Spruitjesschotel uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

500 gr spruitjes, 1 ui, 150 gr ham in blokjes of 150 gr ontbijtspek of 150 noten of tofu, klontje boter, peper en zout, 100 ml slagroom

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een ovenschaal in. Maak de spruitjes schoon, snijd ze door midden en leg ze in de ingevette ovenschaal. Snijd de uien in ringen en verdeel deze met de ham/ontbijtspek/noten/tofu over de schotel. Giet de room over de schotel en strooi er peper en eventueel zout over. Zet de schotel met deksel er op ongeveer ongeveer drie kwartier in de oven. Lekker met gekookte aardappelen, rijst of pasta.

Variatie zonder oven: Stoof de spruitjesschotel in een zware pan met deksel op het fornuis in een half uur gaar.

Tagliatelle met broccoli en ansjovis

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr tagliatelle, 300 gr broccoli, 100 gr kastanjechampignons, 25 gr ansjovisfilets of enkele olijven, 2 eetl. olijfolie, 1 teentje knoflook, 100 gr feta, versgemalen peper, peterselie

Tagliatelle bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking. Broccoli wassen en in roosjes snijden. De stelen dik schillen en de kern in plakjes snijden. De steelkernen 5 minuten en de roosjes 3 minuten koken. Champignons schoonmaken en in plakjes snijden. Ansjovis uit laten lekken en fijn hakken of de olijven halveren. Feta in blokjes snijden.

Olijfolie verhitten in de pan, hierin de broccoli, kastanjechampignons, ansjovis/olijven en knoflook roerbakken. Peper toevoegen. De gare tagliatelle en de feta toevoegen. Bestrooien met peterselie. Ook lekker met geroosterde pijnboompitten.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

