



Week 5, 31 januari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Spruitjes	”
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude
Knolvenkel	via Udea (es)
Rode puntpaprika	via BioNoord
Pastinaak	Arenosa, Lelystad

Vogelverhalen

Ook al deden we niet mee aan de nationale tuinvogeltelling, hebben we de afgelopen tijd toch weer mooie ontmoetingen met vogels gehad. Al een tijd hebben we een trouwe werkgenoot in onze schuur: elke keer dat iemand in de schuur bezig is hipt er een roodborstje rond. Hij is echt niet bang, en afgelopen dinsdag ontdekte hij, dat er ook voer voor hem klaarlag: Wouter was aan het prei snijden, en roodborst kwam steeds dichterbij, keek hem brutaal aan met een scheef kopje en trok een regenworm uit de wortelstok van een prei en slokte hem gretig op.

Vrijdagochtend was het mistig, mild en een heel rustige sfeer. Voorjaarsachtig genoeg voor de eerste merels en ook een lijster. Ook al was het nog behoorlijk donker, was er meteen een voorjaarsachtige sfeer. Dat zie je ook overal aan de spitsende bloembollen: sneeuwkllokjes, krokussen en Wouter had ook al het eerste speenkruid in bloei gezien. De toverhazelaar staat nu in volle bloei en de hazelaars beginnen ook.

Van Hoeve Rosmerta uit Zwartemeer hebben we drie krielkipjes erbij gekregen, met het idee om misschien vanaf Pasen wat eigen eitjes te hebben, maar deze dieren hebben totaal geen winterrust nodig zo lijkt het, bijna elke dag kunnen we een eitje rapen.

Kathinka.

Week 6 verwacht: Winterpostelein, aardpeer,...

Gesprekscafé : praten over leven en sterven

Het thema is deze keer: Is jouw leven(nog) de moeite waard?

Vragen die aan de orde kunnen komen:

Wanneer is een leven de moeite waard?

Wat is in dit verband de zin van ziekte, pijn, eenzaamheid? Als je leven niet langer de moeite waard is, wat dan?

vrijdagochtend 16 februari van 10.00 tot 11.30 u in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2, op de begane grond. Hondsrugweg 101, 7811AB, Emmen. volgende data: 16 maart en 13 april aanmelden en informatie: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Bio landbouw: VOOR DE TOEKOMST!

Twee biologische boerderijen uit de regio: mts. Lanting en 't Leeuweriksveld, presenteren zich op 7 februari in de Hervormde (PKN) kerk te Oosterhesselen. Gerard Lanting en Wouter Kamphuis vertellen aan de hand van een powerpoint over hun bedrijf. Gerard (piano) en Wouter (zang) omlijsten het geheel zelf met muziek, daarin ondersteund door Kathinka (viool/gitaar). *Woensdag 7 februari, 19.30u, Geserweg 2 Oosterhesselen*

Agenda OKeE

'Eten wat de pot schaft EXTRA' 14-2. Ayurvedische maaltijd (recepten beschikbaar) met aansluitend een lezing door Liesbeth Damman. 18-21.00 uur € 30,-.

'Suikervrij bakken' NOG IX! 17-2, . Zoete lekkernijen maken met gezonde meelsoorten, traag werkende zoetstoffen en gezonde vetten. Door Gineke te Velde. 10-13.00 uur € 35,-

Opgave uiterlijk 2 dagen tevoren info@oogstenkokeneten.nl 061919993

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pastinaak met aardappel gratin

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 500 gr pastinaken, 200 gram grof gehakte walnoten, 150 gram pittige pecorino kaas (of andere schapenkaas), 1 ei, bekertje crème fraîche, peper en zout, beetje bieslook

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappels en rasp deze grof (eventueel met keukenmachine). Schil de pastinaken en rasp deze grof. Snij de pecorino- of schapenkaas in kleine stukjes. Meng de aardappels met de pastinaak en ongeveer 2/3 van de walnoten en ongeveer 100 gram van de kaas. Verdeel de aardappels met pastinaak en etc. over de springvorm. Klop het ei los met de crème fraîche. Breng op smaak met peper, zout en bieslook. Giet het ei over de aardappels. Meng het overgebleven deel van de pecorino- of schapenkaas met de achtergehouden walnoten. Strooi dit over de aardappels. Bak de aardappelgratin in 50 minuten gaar. Mocht de bovenkant nog niet bruin zijn, zet de oven de laatste paar minuten op de grillstand voor een bruin korstje.

Prei a la crème

bijgerecht voor 2 personen

500 gr prei, 15 gr boter, 15 gr bloem, 100 ml melk, 100 ml kookroom, zout/peper/nootmuskaat
Was de prei goed en snijd de prei fijn. Kook de prei beetgaar in circa 10 minuten. Smelt de boter in een pan, zonder te laten kleuren en voeg de bloem toe: goed roeren tot een gladde roux en dan zo'n 3 minuten zachtjes laten garen. Voeg vervolgens in delen de melk en room toe en breng op smaak met de zout, peper en nootmuskaat. Laat de saus even doorkoken. Giet de prei af en meng deze met de roomsaus.

I

Zuurkoolstampot met appel en ananas

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappelen, 1 kleine ui, boter, ½ eetl. kerrievoeder, 1 klein teentje knoflook, ½ klein blikje ananas, 1 appel, 250 gr zuurkool, 125 gr belegen kaas, 750 ml melk.

Schil de aardappels en kook ze gaar in 20 minuten. Kook in een aparte pan de zuurkool gaar in ongeveer 10 minuten. Pel en snipper de ui. Schil de appels en snijd ze in blokjes. Laat de ananas uitlekken en snijd ze eventueel in stukjes. Bak in een braadpan de ui in wat boter. Strooi de kerrievoeder erover en knijp een teentje knoflook erboven uit. Giet de zuurkool af. Voeg de zuurkool, ananasstukjes en appel bij het uimengsel en warm even mee. Snijd de kaas in blokjes. Warm de melk op (koude melk geeft een

taai stampot). Stamp de aardappelen tot een stampot met de melk en wat boter. Schep het zuurkoolmengsel en de kaasblokjes erdoor en warm even door.

Bron: www.smulweb.nl

Spruitjes met spek en champignons

bijgerecht voor 2 personen

600 gr spruitjes, 125 gr champignons, 1 sjalotje, 75 gr spekreepjes, 15 gr boter, peper, zout
Buitenste blaadjes van de spruitjes halen, spruitjes wassen en doormidden snijden. De champignons schoonmaken en in plakjes snijden. Het sjalotje snipperen. Het spek in de boter lichtbruin bakken. De sjalotjesnippers, de spruitjes en de champignons toevoegen en 3 min. roerbakken. Het vuur laag zetten, ½ kopje water toevoegen en de spruitjes gaar laten worden. Het gerecht met peper en zout op smaak brengen. Er eventueel 2 eetl. ketchup, salsa of 1 eetl. crème fraîche door heen roeren.

Couscous met venkel en paprika

hoofdgerecht voor 2 personen

1 venkelknol, 1 rode ui, 1 rode (punt)paprika, 1 mandarijn, 2 eetl. tomatenpuree, kaneelpoeder, paprikapoeder, karwijzaad (heel of gemalen), kurkuma, kardemompoeder, 150 gr couscous, olijfolie, eventueel: pijnboompitjes en feta
Snij de onderkant en de stelen van de venkelknol en verwijder eventueel lelijke plekken. Was de venkel en snijd deze in blokjes. Paprika wassen en in stukjes snijden. Ui pellen en in halve ringen snijden. Verhit olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui aan, dan de paprika en voeg vervolgens de venkel toe. Laat dit alles een paar minuten bakken. Voeg van alle kruiden en specerijen naar smaak een snuf of snuffje toe. Roer goed door en bak nog even mee. Snijd de mandarijn doormidden, knijp beide helften uit boven de pan (let op pitjes!) en laat dit even sudderen. Voeg de tomatenpuree toe, laat op een laag vuur een paar minuten met deksel op de pan sudderen, voeg eventueel water toe. Maak de couscous klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer dit met het groentemengsel. Lekker met pijnboompitjes en blokjes feta.

Bron: www.smulweb.nl

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

