



Week 5, 30 januari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Raapstelen	't Leeuweriksveld
Boerenkool	”
Krieltjes	”
Pastinaak	”
Rode puntpaprika's	via Bionoord

Week 6 verwacht: Prei, winterpostelein, ...

Werken met plantenenergie:

Jaartraining olv Marjanne Huisling, Start 22 februari. Plaats: 't Leeuweriksveld. Info: www.marjannehuisling.nl

Antroposofische bieb:

Thema: verhalen uit het noorden
Noorse mythen; A.Guerber
Edda; Goden en heldenliederen uit de Germaanse oudheid; vert.J.de Vries
Kalevala het land van de sampu; L.v.Geffen

Agenda OKeE:

30-1 'Eten wat de pot schaft', 18.00 uur; € 12,50
20-2 'Zuivelvrije toetjes'; 13.30 - 16.30; € 25,-
incl koffie en thee
27-2 'Eten wat de pot schaft', 18.00 uur; € 12,50
info@oogstenkokeneten.nl, Alberta Rollema
06-19199934

Uitnodiging Imbolc feest op Hoeve Rosmerta:

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

Nieuwe kratten

Na 12 jaar groentepakketten hebben we besloten om onze kratten te vernieuwen! Sinds jaar en dag werken we voor het grootste gedeelte met de grijze kisten, die de voorgangers waren van de nu overal in de groentehandel gebruikelijke blauwe veilingkisten. Vanuit het idee van hergebruik een prima keuze, maar zo langzaam worden het er toch steeds minder, en ook vervanging is niet meer zoveel in omloop. Verder zijn ze ook niet zo makkelijk schoon te houden, ons zwarte zand blijft altijd goed zichtbaar, en, misschien wel de hoofdreden: stapelen ze niet goed met andere kratten. Dit verhaal dus als voorbereiding, dat binnenkort de **tweepersoons- en de vierpersoons-groentepakketten** in onze nieuwe **groene** kratten met Leeuweriksveld-logo geleverd gaan worden, de **tweepersoonsporties** zoals gebruikelijk met twee in een krat, de **vierpersoonsporties in één krat met een deksel erop**. Ook de **webwinkelbestellingen** leveren we dan in de nieuwe **groene** kratten. Na de vervanging gaan we de oude grijze kratten gebruiken bij het oogsten op het land en voor de bewaring.

Winter- tijd voor wat meer activiteiten.

Zoals al eerder aangekondigd, doet ons koor De Leeuwerikken mee bij **GLUREN BIJ DE BUREN**. Op 10 februari 2019 zijn er in en rond Emmen 28 huiskamers open met een kunst-voorstelling. Elke voorstelling duurt ½ uur, entree is vrij. U kunt zelf uw eigen kunstroute samenstellen. Wij zijn te vinden op Boslaan 135 in Emmen en treden op: 12:00, 13:30 en 15:00 uur. Direct om ons heen zijn de volgende optredens te bekluren: - Gemeentedichters Emmen Meerstraat 33 Emmen 13:30 15:00 16:30 - Jazzcombo WestEndJ Hagedoorn 69 Emmen 12:45, 14:15 en 15:45 - Justin Ripassa Prinsenlaan 57 Emmen 13:30, 15:00 en 16:30 - Next Door Angelsloerdijk 5 Emmen 12:45, 14:15 en 15:45 U kunt kijken op www.glurenbijdeuren.nl/emmen of vraag bij ons naar een programmakrant.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

“Pellkartoffeln”

In Duitsland worden aardappels ook graag in de schil gekookt, dat noemen zij dan “Pellkartoffeln”. Aan tafel heeft dan iedereen een vorkje en een schilmesje en pel je ter plekke je eigen portie. Krieltjes zijn hier ook heel geschikt voor. Lekker en simpel is om de aardappels met roomboter en kruidenzout te eten, of maak er een dressing bij van kwark of yoghurt: neem 1 deel kwark/yoghurt, voeg 1/3 deel mayonaise toe. Op smaak brengen met azijn, (kruiden)zout en scheutje diksap of ander zoetmiddel. Klein uitje heel fijn snipperen en toevoegen. In de zomer vooral veel verse kruiden erbij, nu in de winter wordt het ook lekker met gedroogde dille, een paar takjes raapstelen en/of kruidenboterkruiden.

Boerenkool met gehakt uit de oven

500g aardappelen, 50ml hete melk, zout en peper, 100 gram geraspte jong-belegen kaas, 2 eetlepels boter, 1 stronk boerenkool scheut slagroom, 100ml kippen/groentebouillon, 250 g rundergehakt/tofugehakt, 1 theel. kerriepoeder

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de aardappelen met wat zout in 25 min gaar. Stamp ze fijn en roer er melk door. Roer er 100 gram geraspte kaas door, en breng op smaak met zout en peper. Verhit 2 eetl. boter en roerbak hierin de boerenkool ca. 5 minuten tot de boerenkool geslonken is. Roer de slagroom en bouillon er door en laat alles op zacht vuur ca. 10 minuten stoven. Breng de kool op smaak met zout en peper. Bak het gehakt in 2 eetl boter rul. Voeg de kerriepoeder, zout en peper toe en laat het mengsel nog ca. 5 minuten sudderen. Schep de boerenkool in de Ovenschaal, schep hierop het gehakt en eindig met de aardappelpuree. Bestrooi het gerecht met de laatste geraspte kaas en gratineer het in ca 30 minuten in het midden van de oven. 2 pers. Bron: smulweb

Crèmesoep van pastinaak

300 gram pastinaak, 500ml bouillon, 125ml slagroom, peper en zout

Schil de pastinaak en snij fijn. Kook het gaar in de bouillon en pureer het. Voeg de room toe en breng op smaak met peper (eventueel nog wat zout).

Risotto met raapstelen

1 bos raapstelen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 el roomboter/olijfolie, 150 g smoorrijst, 3/4 bouillontablet, peper

Worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen, laten uitlekken en grof snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. In (braad)pan boter/olie verhitten. Ui in ca. 5 minuten zacht, maar niet bruin bakken. Knoflook en rijst kort meebakken. Bouillontablet en 250 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst onafgedekt gaar koken, af en toe doorroeren. Raapstelen erdoor scheppen en kort meewarmen. Op smaak brengen met peper. Serveren met (versgeraspte) parmezaanse kaas.

Gevulde puntpaprika's met makreel en krieltjes

2 puntpaprika's, 1 uitje of bosui, 100g krieltjes gekookt, 100g makreel, olijfolie, zout, peper, peterselie, dille, citroendruppels en evt. knoflook
Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's zo in, dat je een soort bootje overhoudt en ontdoe ze van de zaadlijsten en zaadjes. Gooi de wegsneden reepjes paprika niet weg. Je kunt een deel ervan namelijk fijn snijden en bij de vulling voegen. Je hebt dan echter maar een klein gedeelte nodig. Snipper het uitje, de krieltjes in kleine stukjes en trek de makreel uit elkaar. Hussel dit samen met de paprikastukjes, een scheutje olijfolie, zout, peper en dille goed door elkaar. Vul de puntpaprika's met het mengsel, verdeel wat citroendruppels boven het goedje en bak ze in 10 a 15 minuutjes gaar in de oven. Serveer afgetopt met wat peterselie en dien direct op! Dit gerecht moet goed warm gegeten worden.

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

