



Winterdrukte?

In de landbouw is de winter meestal toch een rustigere tijd. De dagen zijn kort, er is minder te oogsten.

Op 't Leeuweriksveld is dat de laatste jaren steeds minder te merken, vooral de laatste twee winters gaat het werk eigenlijk onverminderd door. Ik realiseerde me pas onlangs, waar dat van komt. Het is namelijk een hele mooie reden: onze producten zijn gewild! En dat heeft ertoe geleid, dat de winkelomzet erg gestegen is, dat de collega's graag bij ons bestellen, dat de samenwerking met de Ekoplaza Emmen goed is, en dat alles bij elkaar maakt de winter eigenlijk bijna even druk als de zomer.

Voor ons is dit een moment, om een derde ondernemer te zoeken, die ons bedrijf komt versterken. Meebouwen aan onze idealen: goede bd-landbouw en "grond is geen koopwaar", maar ook nieuwe doelen vinden, zoals bv. het werken met paarden. Op dit moment biedt dit werk voor ca 3 dagen in de week. Het kan een plek zijn voor een jonge ondernemer, om in het vak te groeien, of iemand, die zelf een klein bedrijf heeft, en daarnaast in de landbouw wil werken, de mogelijkheden zullen we dan samen onderzoeken.

Interesse? Dan maken we een afspraak voor een gesprek.

Wouter en Kathinka

Af en toe krijgen we een vraag uit ons netwerk, waar misschien iemand anders uit ons netwerk antwoord op kan geven. Dit keer twee vragen:

*Is er in de buurt van Emmen iemand, die transparanten van zijdevloei maakt, en dat ook aan andere mensen kan leren?

*Is er in Zuidoost Drenthe een antroposofische dagopvang voor dementerende ouderen? Als u iets weet, neem dan graag contact met ons op.

Week 5, 29 januari 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Yacon	„
Raapstelen	„
Spruitjes	„
Rode + gele puntpaprika	via Udea (es)

Week 6 verwacht: ?

Gluren bij de burenen op zondag 9 februari

2020:

Optredens van Koor de Leeuwericken:

13:30, 15:00, 16:30u in de Holdert, Hondsrugweg 101 en

Martin Rhebergen: 12:45, 14:15, 15:45u Rolderbrink 127, allebei in Emmen.

Agenda OkeE:

8 februari: 11-13 uur: *Workshop 'Familiegeheimen uit de Marokkaanse*

keuken' € 49,95. Samen met Mina Bahnini maakt u drie weckflessen met smaakmakers: Touma m'ragda (gefermenteerde knoflook), Hamed m'ragda (gefermenteerde citroen) en Smen (gefermenteerde roomboter). De inhoud kunt u steeds weer aanvullen, de potten gaan levenslang mee. U krijgt een hand-out met recepten en uitleg over geneeskrachtige werkingen. Smeer bijvoorbeeld een beetje Smen op een ontstoken wondje en het geneest snel. Aanmelding tot 3 februari via info@oogstenkokeneten.nl of 06-19199934 bij Alberta Rollema

26 februari 18 uur: *Eten wat de pot schaft en meer:* Tussen de gangen door liederen van en door **Martin Rhebergen**, na het eten een lezing:

Hoe blijf ik gezond? van natuurgeneeskundige Bianca Wilms:

Ik vergelijk de leefstijlen van meerdere natuurgeneeskundigen die gemiddeld uitzonderlijk gezond oud worden en leg uit hoe deze gezondheid natuurgeneeskundig te verklaren is. Uit deze lezing zal blijken dat niet alleen veel bewegen en gezonde voeding een rol speelt. Ook zal ik uitleggen hoe natuurgeneeskundig naar gezondheid en ziekte wordt gekeken. Niet één klacht, maar de mens met klachten staat centraal. In een natuurgeneeskundig consult wordt gezocht naar de dieper liggende oorzaak van ziekte.

Kosten lezing: € 5,-.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Havermoutpannenkoeken met honing en yacon

Lunch- of hoofdgerecht voor 2-4 personen
250 gr havermout of bloem, 200 ml amandeldrink, 200 ml melk, 2 eieren, 1 theel poedersuiker, 2 theel bakpoeder, snuffje zout, 1 kleine yacon, honing, zonnebloemolie, eventueel verse munt

Mix de havermout fijn in een blender. Scheid de eieren in een dooier en eiwit en klop de eiwitten stijf. Meng de melk, amandeldrink, eidooiers, poedersuiker, bakpoeder en het zout door de havermout of de bloem. Mix alles tot een luchtig beslag. Laat 5 minuten rusten. Spatel nu het eiwit door het beslag. Verhit wat olie in een pan en schep er telkens een kleine pollepel beslag in. Draai het pannenkoekje om zodra het beslag is gestold en bak nog even. Houd de pannenkoekjes warm in een bord op een pan met heet water. Bak zo alle pannenkoekjes tot het beslag op is. Schil de yacon en snijd deze in dunne plakjes. Bak ze in dezelfde pan lichtbruin. Verdeel de pannenkoekjes over de borden en werk af met plakjes gebakken yacon. Druppel er nog wat honing over en werk eventueel af met munt.

Bron: www.smulweb.nl

Gesmoorde spruitjes met knoflook en ui

bijgerecht voor 2 personen
600 gr spruitjes, 25 gr boter, 2 teentjes knoflook, 1 kleine ui, 1 dl. groentebouillon (van poeder of een tablet)

Maak de spruitjes schoon, was ze en snij de de kleinere exemplaren doormidden en de grotere in vieren. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn. Pel de ui en snijd deze fijn. Verhit de boter in een hapjespan, fruit de knoflook en de ui in de boter. Voeg vervolgens de spruitjes met de groentebouillon toe, dek de pan af en smoor de spruitjes in ca. 8 min. gaar. Serveer de spruitjes direct.

- Tip 1: Bestrooi de spruitjes met geraspte oude kaas.
- Tip 2: Franse spruitjes: laat 100 gr brie, camembert of roquefort smelten op de spruitjes.
- Tip 3: Griekse spruitjes met feta: meng 100 gr in blokjes gesneden feta door de gare spruitjes en bestrooi ze met fijngeknipte munt of met wat geraspte citroenschil.

Winterposteleinsalade met appel of yacon

bijgerecht voor 2 personen
120 gr winterpostelein, 1 appel of 1 kleine yacon, 1 eetl olie, 1 citroen, ½ theel mosterd, kruidenzout, ½ ui, paar takjes peterselie, ½ theel paprikapoeder

Was de winterpostelein goed. Snijd het in kleine stukjes. Pers de citroen uit en vang het sap op. Vul een kom met water en voeg de helft van het citroensap toe. Schil de yacon, snijd deze in stukjes en leg dit in het citroenwater tegen verkleuren. Snijd de appel in stukjes. Pel en snipper de ui. Snijd de peterselie fijn. Meng de olie met de rest van het citroensap en voeg de ui, mosterd, zout en peterselie toe. Schep de postelein, de yacon of appels en de dressing door elkaar en strooi er wat paprikapoeder overheen.

Pasta met paprika en tonijn

hoofdgerecht voor 2 personen
150 gr pasta, 1 potje of blikje tonijn naturel, 1½ rode paprika of 2 puntpaprika's, 1 ui, ½ teentje knoflook, 1 eetl. kappertjes, 1 eetl. olie, 75 gr geraspte kaas, verse basilicum of 2 eetl groene pesto, bieslook

Kook de pasta in ruim water beetgaar. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukken. Maak de paprika schoon en snijd dit in smalle repen of in stukjes. Pel de ui en knoflook en snijd beide klein. Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook glazig. Voeg de paprika toe en bak ze 5 minuten mee. Schep de tonijn en kappertjes door de groente en meng de uitgelekte pasta erdoor. Warm deze nog even mee, neem de pan van het vuur en roer de geraspte kaas, fijngeknipte basilicum of de pesto en bieslook door het gerecht.

Stamppot raapstelen

hoofdgerecht voor 2 personen
1 bosje raapstelen, 700 gr aardappelen, 60 gr blauwe kaas of een kleine (vegetarische) rookworst of salami, klontje boter of scheutje room, peper en zout, mosterd naar smaak, ev. een potje gekookte maïs of linzen
Snijd de worteltjes van de raapstelen, was de groente in een bak met ruim water. Snijd de raapstelen in stukjes. Aardappelen koken en er puree van maken met een klontje boter of room. Zout en mosterd naar smaak toevoegen. De blauwe kaas fijnprakken of de opgewarmde worst/salami in stukjes snijden. Met het door de puree. Naar wens gekookte maïs of linzen even opwarmen en erdoor roeren. Tot slot de rauwe raapstelen erdoor scheppen.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

