



## Week 6, 6 februari 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Rode kool	Hospers, Marknesse
Moesappels	Boomgaard W'hof, Dronten
Regenboogpeen	BioRomeo, Ens
Bindsla	via Udea

**Week 7 verwacht:** Pompoen, winterpostelein, rode ui, ...

### Nieuwe kratten voor de groentepakketten en bestelpakketten.

Zoals in week 5 aangekondigd zullen we de meeste pakketten binnenkort in onze nieuwe kratten leveren.

### Werken met plantenenergie:

Jaartraining olv Marjanne Huising, Start 22 februari. Plaats: 't Leeuweriksveld. Info: [www.marjannehuising.nl](http://www.marjannehuising.nl)

### Antroposofische bieb:

Thema: Over sprookjes.

C.J. Schuurman: er was eens...er is nog... de symbolische betekenis van sprookjes.

A. Woutersen-van Weerden: de man in alle kleuren. Wat sprookjes vertellen over de geheimen van het leven.

R. Steiner: de beeldtaal van de sprookjes.

### 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@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl), Alberta Rollema  
06-19199934

### Kom GLUREN BIJ DE BUREN!

A.s zondag, 10 februari 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 doen mee met ons koor "De Leeuwerikken". U kunt kijken op [www.glurenbijdeburen.nl/emmen](http://www.glurenbijdeburen.nl/emmen)

of vraag bij ons naar een programmakrant.

### Nieuws om ons heen

Na een korte winter is het al weer dooi, vochtig en grijs. We hebben naar alle waarschijnlijkheid een merel of een lijster horen zingen, het was nog ver weg en te aarzelend, om het helemaal hard te maken, maar het is duidelijk dat de dagen lengen. We hebben Imbolc gevierd op Hoeve Rosmerta, bij mooi weer met nog een paar witte vlekken op de grond. Als je kijkt naar de natuur, is begin februari pas echt Nieuwjaar!

Ik heb de tryout van musical "Hutspot" gezien, een mooi regionaal, kunstzinnig initiatief om op muzikale wijze aandacht te schenken aan onze omgang met moeder aarde en hoe we met elkaar omgaan, mooi in scene gezet en omlijst met vrolijke liederen. Een heel ander genre, maar het past toch ook weer heel mooi bij onze ideeën: ik blijf het maar herhalen: iedereen kan van alles zelf doen, en samen maken we de wereld mooier. Iets ouder nieuws, maar het was toch weer boeiend: twee weken geleden zijn Wouter en ik nog naar de Biobeurs in Zwolle geweest. Je ontmoet er alles in je eigen boerenbranche, maar ook van de kant van onze stichtingsactiviteiten en het thema rond de ideeën over grond kregen we weer volop nieuwe voeding. Er zijn inmiddels wel een boel kleinere en grotere initiatieven, die op hun manier aan dat thema werken, wij zouden ons vooral meer samenwerking en contact wensen. En het is natuurlijk altijd leuk, om even te kijken waar je graag naar toe wil: als je ervan uitgaat dat eigenlijk de echte waarde van grond € 0,00 zou zijn, dan is er in Nederland toch nog het één en ander te doen.

Op de boerderij heeft Wouter het bouwplan voor het volgend seizoen afgerond, de planten zijn besteld. De koeien zijn uitgemest, en op de vorstvrije dagen zijn we aan het snoeien.

Kathinka.

## Regenboogpeen met balsamico en rozemarijn

*600 g regenboogpeen, 4 sjalotten of 1 prei, 2 takjes rozemarijn of theel. gedroogde, 3 el olijfolie, 2 el balsamico azijn, peper en zout.*  
Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de wortels in de lengte. Halveer de sjalotten Als je prei gebruikt, maak hem schoon, snijd in grove stukken en bak even voor in een bakpan. Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd de helft fijn. Meng de wortels en sjalotten/prei met de fijngesneden rozemarijn en olie. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 25 min. in het midden van de oven. Schep regelmatig om. Neem de wortels uit de oven en breng op smaak met peper en eventueel zout. Besprenkel met de balsamico en garneer met de rest van de rozemarijn.

## Couscous met appel en cranberry's

*250 gr couscous, 2 appels, 125 gr gedroogde cranberry's, 1 el honing, handvol verse muntblaadjes, 1 dunne prei, 60 gr walnoten, 1/2 groente bouillonblokje, 1 tl komijnpoeder, boter*  
Schil de appels en snijd ze in stukjes. Hak de walnoten grof maak de prei schoon en snijd in hele fijne ringetjes. Verwarm een beetje boter in een grote pan en bak de appeltjes, walnoten, prei en cranberry's een minuut of vijf. Breng water aan de kook (kijk op de verpakking van de couscous welke hoeveelheid) en los het bouillonblokje hierin op. Zet het vuur uit en roer de couscous er door. Laat 5 min wellen. Roer de couscous door het appelmengsel. Breng op smaak met honing en komijn. Hak de munt fijn en schep deze vlak voor het serveren door de couscous.

## Rode kool met appeltjes op grootmoeders wijze

*1 rode kool, zout, 6 kruidnagels, 1 laurierblaadje, 2 jeneverbessen, 1 theel. kaneelpoeder, 1 volle el. stroop, 2 el. azijn, 2 appels, 1 el boter, 1 theel. suiker*

Dit is een ouderwets recept met de lange bereidingstijd, de manier om rode kool echt lekker te krijgen.

Buitenste bladeren van de kool verwijderen. Rode kool in vieren hakken en de harde stronk wegsnijden. Kool in dunne sliertjes snijden of schaven. Rode kool in de pan doen. Toevoegen: 1,5 dl water, 2 theel zout, kruidnagels, laurierblaadje, jeneverbessen, kaneel, stroop en azijn. Door elkaar scheppen. Aan de kook

brengen. Met de deksel op de pan ongeveer 1 uur heel zachtjes koken. Af en toe omscheppen. Intussen de appels schillen en klokhuizen verwijderen. Appels in dunne plakken snijden en de plakken halveren. Appelstukjes door de rode kool scheppen. Met de deksel schuin op de pan de kool nog ongeveer een half uur gaar koken en het teveel aan water laten verdampen. Af en toe omscheppen. Boter door de rode kool scheppen en nog 5 minuten laten stoven. Kruidnagels, jeneverbessen en laurierblaadje verwijderen. Rode kool op smaak brengen met zout, suiker en een scheutje azijn.

## Cesar Salade

*1/2 stokbrood, 1-2 el olijfolie, 2 eieren, 2 el mayonaise, 1 teen knoflook, geperst, 1 el citroensap, 2 kroppen bindsla, 100 g. parmezaanse kaas, grof geraspt, ca. 70 g. ansjovis, gemarineerd*

Snijd het stokbrood in lange repen, bestrijk ze met olie en rooster ze in de grillpan aan beide kanten. Kook de eieren in ca. 8 minuten hard (ligt aan de grootte) en laat ze schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren en snijd ze in vieren. Roer de mayonaise om met de knoflook en het citroensap, breng op smaak met peper en zout. Verwijder de onderkant van de slastronken en scheur de slabladeren in stukken. Schep de sla om met de knoflookmayonaise en de helft van de kaas en leg hem op een schaal. Strooi de rest van de kaas erover en leg de eieren, de ansjovis en de stukken geroosterd brood erop. Bestrooi de salade met versgemalen peper.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

