



Even voorstellen:



NATUURLIJK! KOK

Hallo, ik ben Fokelien en ik heb samen met Robert 10 maanden op 't Leeuweriksveld gewoond. Robert heeft tijdens zijn studie bij de Warmonderhof stage gelopen bij Wouter en Kathinka.

Vorig jaar juli zijn wij komen te wonen in Noord-Sleen en starten we dit voorjaar met Tuinderij de Kiem.

Ik help nu ruim een jaar Alberta met het bereiden van heerlijke maaltijden bij Eten wat de pot schaft. En dat smaakte naar meer.. Sinds een half jaar ben ik begonnen met mijn eigen maaltijdservice, voedingsadvies en cateringbedrijf.

Genamd Natuurlijk!Kok

Heeft u geen tijd of lukt het niet om een gezonde maaltijd op tafel te zetten?

Ik kook graag voor u 100% biologische heerlijke maaltijden!

De natuur op je bord. Het zal zowel je smaak als je lichaam ontzettend blij maken!

Door mijn opleiding natuurvoedingsadviseur heb ik kennis van voeding, maar ook hoe het je gezonder en fitter maakt.

De maaltijden kunnen worden afgehaald, maar het kan ook bezorgd worden.

U kunt bestellen vanaf 3 maaltijden.

15 km rond Noord-Sleen is de bezorging gratis

Meer dan 15 km komen er 2,50 euro bezorgkosten bij.

Voor meer informatie:

www.natuurlijkkok.nl

natuurlijkkok@gmail.com

06-29039197

Tot snel bij Natuurlijk!kok

Week 7, 12 februari 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Aardpeer	't Leeuweriksveld
Ijsbergsla	via Udea (es)
Rode Puntpaprika	„
Bleekselderij	„
Witte kool	

In week 8 verwacht: winterpostelein, prei, spruitjes/palmkool?, pastinaak,...

Geweldig Nieuws:

Na twee weken met een stagnatie kunnen we nu met zekerheid zeggen: De crowdfunding gaat slagen! Er zijn inmiddels zoveel donaties en ook toezeggingen van leningen binnen, dat de aankoop van het land voor Mooi Weerdinge door kan gaan. Wil je alsnog meedoen: graag, want het startend bedrijf kan de eerste jaren nog geen grote sommen aan aflossingen betalen, dus er mogen nog leningen in schenkingen worden omgezet.

Kijk ook op: www.mooiweerdinge.nl

Kom je ons koor versterken? We zoeken een bas (of meer... 😊). We zingen op donderdagavond vanaf 19:30u op 't Leeuweriksveld, meerstemmig van middeleeuwen tot heden. Voor meer info: vraag het aan Kathinka.

Voor snelle beslissers:

Workshop Seizoenskoken onderdeel 'de winter' op 15 februari 14.30 tot 19.30 uur

Op 't Leeuweriksveld organiseren we samen met [Velt](#) het eerste deel van **Kook het seizoen**.

Kosten: voor Velt-leden € 28,50 en voor niet-leden € 33,50. Meer informatie staat op [de website van Velt](#).

Opgave: info.ecovangrondtotmond@velt.nu

Concert Muzikale Verhalen

Woensdag 26 maart 2025, 19.30 - 21.30 uur op 't Leeuweriksveld

Pianist Imke Jelle van Dam (1950) komt oorspronkelijk uit de wereld van de lichte muziek. Cellist Ephraïm van IJzerlooij (1983) is klassiek opgeleid. Het concert wordt een mix van eigen composities, en klassieke muziek. Het programma richt zich op een publiek vanaf circa 7 jaar.

Vrijwillige bijdrage na afloop (richtbedrag € 15)

Eten wat de pot schaft

Woensdag 26 februari 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl

Crème van aardperen

Lekker over een stukje kip of als basis voor soep (wat knolselderij en prei erbij)
400 gram aardpeer, 375 ml water, 125 ml (plantaardige) melk, snuf zout en peper, 225 ml room, sap van een halve citroen
Was de aardpeer en snijd ze in stukken. Breng aan de kook in het water met citroensap. Laat 10 minuten koken. Giet af. Doe er dan zout en peper bij en de melk. Breng weer aan de kook en voeg de room toe. Gebruik de staafmixer om alles fijn te malen tot een crème. Roer het sap van een halve citroen erdoor. Als de crème te dun is kun je binden met wat maizena of zachtjes een tijdje laten sudderen. Als je de crème te dik vind kun je wat kookvocht erdoor mengen. Als je er soep van wilt maken kun je (geraspte) knolselderij toevoegen, het kookvocht en wat **laurierbladeren**. Voeg water toe naar behoefte en breng op smaak met zout en peper. Zowel over de crème als over de soep pimpt fijngesnipperde bosui of prei het geheel op.

Moet je de aardpeer schillen?

Er zijn bronnen die zeggen dat je de aardpeer niet hoeft te schillen, de schil is eetbaar. Er zijn ook bronnen die zeggen dat de kleur van je gerecht, als je er soep of crème van maakt, niet mooi (grauw) wordt. Mocht dat belangrijk voor je zijn dat volgt hier een tip om het schillen gemakkelijker te maken:

Schil laat na koken makkelijk los

Om de smaak zo goed mogelijk te bewaren, kun je de aardpeer het beste in de schil koken (5-10 minuten). Doe wat azijn en/of citroensap in het water tijdens het koken om verkleuring te voorkomen. Je kunt ze daarna in koud water laten 'schrikken'. De schil laat dan gemakkelijk los.

Pasta met tomaat, bleekselderij en paprika

200 gram pasta, 1 blikje gepelde tomaten, 100 gram tomatenpuree, 1 ui, 2 teen knoflook, paar stengels bleekselderij, 1 rode puntpaprika, 1 wortel, 2 ons (vegetarisch) gehakt, zout en peper, scheutje ketjap, basilicum of Provençaalse kruiden.

Roerbak het gehakt en breng op smaak met gehaktkruiden en evt wat zout en peper. Snipper de ui en bak in boter en/of olijfolie. Plet de teen knoflook en snijd fijn. Doe bij de ui in de pan. Laat een paar minuten garen. Rasp de wortel en doe erbij. Snijd de bleekselderij in kleine halve maantjes en voeg toe. Verwijder de pitten uit de rode puntpaprika en snijd in repen en in stukjes. Doe erbij in de pan. Als alles bijna is gegaard

kan de tomatenpuree erbij. Roer goed door en laat even meebakken. Tot slot kunnen de tomaten uit blik erbij. Maak de tomaten al roerend kleiner. Laat alles even sudderen en het vocht wat verdampen. Roer er kruiden naar smaak door. Tot slot kan het gehakt erbij. Naar wens kun je er wat geraspte kaas bij serveren. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Lekker met een frisse salade.

Bleekselderij 'au gratin'

1 struik bleekselderij, zout, 4 dl melk, 35 gram boter, 35 gram bloem, 40 gram oude geraspte kaas, paneermeel, ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 180 graden. De bleekselderijstengels losscheuren van de bodem en wassen. Met een mesje kun je de bedrading aan de buitenkant van de stengels lostrekken. Snijd de stengels in stukken van ca 5 cm. Kook ze 15 minuten in wat water. Smelt de boter in een pannetje. Doe er de bloem bij. Laat al roerend even garen en giet de melk er voorzichtig en al roerend bij. Laat wat indikken, strooi wat van de geraspte kaas (niet alles) erdoor en proef of er nog wat zout bij moet. Pak een ovenschaal en giet er wat saus in. Verspreid dan de selderijstengels erover en maak af met de rest van de saus. Strooi de rest van de kaas en wat paneermeel erover. Verdeel er een paar klontjes boter over en zet 15 minuten in de oven, tot er een korstje op is gekomen.

Appel-kool slaatje

¼ witte kool, 2 appels, 1 potje ananas, slasaus (2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel olie en 1 eetlepel azijn, zout en peper), citroensap.
Schaaf een kwart witte kool zeer fijn. Laat de ananasstukjes uitlekken en vang het sap op. Meng wat slasaus met een paar druppels citroensap en wat ananassap. Meng de kool met deze saus. Snijd de appels in blokjes en meng door de sla.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

