



Week 8, 20 februari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Witte kool	Hospers, Marknesse
Stoofperen	Idunna Ekofruit, Betuwe
Zoete bataat	via Udea (es)
Rode puntpaprika	via Bionoord

Week 9 verwacht: Prei, winterpostelein, winterpeen, boerenkool?, snijbiet?...

Nieuwe kratten voor de groentepakketten en bestelpakketten. Zoals in week 5 aangekondigd zullen we de meeste pakketten binnenkort in onze nieuwe kratten leveren.

Antroposofische bieb:

Thema: Apocalypse

Apocalypse en priesterschap G.A. 346 R.Steiner

De Apocalypse; De tekenen des tijds

in de Openbaring van Johannes E.Bock

De Apocalypse, een ontwikkeling voor deze tijd;

Loek Dullaart

Het is fijn dat we gebruik kunnen maken van de boeken uit de antroposofische bibliotheek van 't Leeuweriksveld. Wilt u er ook aan denken om de boeken na verloop van tijd weer terug te brengen, zodat anderen er ook gebruik van kunnen maken. Er staat een kistje bij de deur waar u ze in kunt doen, dan wordt dat door mij weer genoteerd en teruggezet.

Anneke Schuurmans

Workshop: Vital Aroma Lifestyle

Pure etherische oliën zijn inzetbaar voor je gezondheid, de schoonmaak, je emotionele balans en veel meer. Natuurlijke oplossingen, puur en vooral met respect voor de natuur en haar bewoners. Etherische oliën zijn sterk geconcentreerde plantaardige oliën die worden geperst of gedestilleerd zonder verdere toevoegingen. Je kunt ze topisch, aromatisch en soms ook inwendig gebruiken, om het zelfoplossend vermogen in je lichaam en geest te ondersteunen. Naast de uitleg over de werking kun je ook zelf een olierolletje maken.

www.vitalworks.nl

Zondag 17 maart van 13.30 – 16 uur op 't

Leeuweriksveld Door: Helen Norp,

natuurgeneeskundig en aroma/massage

therapeut. Kosten: 10 euro p.p. Aanmelding:

T: 0651527015

E: info@deveenstraal.nl

Lente in het land

Deze week werd het ineens warm. De bloembollen schieten overal uit de grond, insecten laten zich zien, vogels laten van zich horen. We hebben de eerste bijen gezien, die probeerden, nectar te halen uit de sneeuwklonkjes, muggenzwermen in de lucht, een dagpauwoog en een dikke hommelmot. En de vogelzang: lijster, roodborstje, winterkoninkje, merel, vink en spreeuw zijn naast de mezen ook weer te horen. En dan krijg je altijd de kriebels om ook al weer op de akker en in de tuin aan de slag te gaan. Maar daar houden we nog even de rust, want het kán nog weer min tien worden... En het is nog maar half februari. We zijn wel al met voorbereidend werk bezig: dit jaar kan er weer een mooie vracht compost bij op het land, en die moet geregeld worden. We hebben al peulen, tuinbonen en capucijners voorgezaaid in kiembakken in de kas, zodat ze straks met een voorsprong naar buiten kunnen. We zijn struiken aan het snoeien: de rode bessenstruiken hebben een beste verjongingsbeurt gehad, de haag achter de asperges willen we een beetje laag houden, maar dan zo, dat die niet in één keer kaal wordt, maar elk jaar een aantal struiken. Voor het eerst sinds de aanplant moeten we daar dus snoeien, dat laat zien, dat we hier toch inmiddels echt al een behoorlijke tijd zitten.

Om precies te zijn: sinds 1 februari zit het bedrijf hier tien jaar! 5 jaar eerder was de start van 't Leeuweriksveld in Dalen, met een tussenstap in Orvelte, zodat 't Leeuweriksveld dit jaar zijn 15e jaar heeft. 15 seizoenen groenteteelt, naast alles wat elk jaar terugkomt, leek er toch geen één op elkaar. We zijn benieuwd, wat dit jaar weer voor nieuws zal brengen.

Kathinka.

Agenda OKeE:

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, Alberta Rollema

06-19199934

Stoofperen van Oma

na- of bijgerecht voor 2 personen

500 gr stoofperen, 1 à 2 kruidnagels, stukje citroenschil, 1 kaneelstokje, 50 gr rietsuiker of 1 100 ml diksap, 150 ml rode wijn, ½ eetl aardappelmeel of maizena

Schil de peertjes, halveer ze en verwijder de klokhuizen. Steek de kruidnagel(s) in het stukje citroenschil. Doe de peertjes met citroenschil, het kaneelstokje en rietsuiker/diksap in een pan en schenk de rode wijn erover. Schenk er water bij zodat de peertjes net onder staan. Breng het geheel aan de kook en laat de peertjes afgedekt in 2½ uur gaar en rood stoven. Verwijder de citroenschil en het kaneelstokje. Schep de peertjes in een schaal. Roer het aardappelmeel met een beetje perensap los en schenk het al roerend terug in de pan. Laat het geheel even inkoken tot een gebonden wijnsaus en schenk de saus over de peren.

Romige kokoskip met bataat

Hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr zoete aardappels, olijfolie extra vierge, eventueel rijstolie, 125 gr champignons, 1 klein teentje knoflook, 1 ui, 100 gr gedroogde abrikozen, 100 ml kokosmelk, 2 bosuitjes of 1 sjalotje, 150 gr kipfilet

Schil de zoete aardappels en snijd ze in gelijke stukken. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de abrikozen in kleine stukjes. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes of snipper de sjalot. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Breng de bataat in een pan met water aan de kook en kook in circa 20 minuten gaar. Verhit intussen een scheut (rijst)olie in de wok. en bak de champignons circa 6 minuten in de wok. Voeg de knoflook, ui en abrikozen toe en bak circa 5 minuten mee. Schenk de kokosmelk erbij en laat op laag vuur in circa 5 minuten inkoken. Roer de bosuitjes of sjalot door de groenten in de wok en laat in circa 4 minuten gaar worden.

Verhit intussen een scheut (rijst)olie in een andere pan. Bak de kipfilet om en om in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Roer de kipfilet door de groenten.

Giet de gare bataat af en stoom ze droog.

Stamp de bataten fijn met de pureestamper en maak de puree smeuïg met een flinke scheut olijfolie extra vergine.

Verdeel de zoete aardappelpuree over borden en schep de romige kip erbij.

Bron: www.smulweb.nl

Vegetarische pasta met champignons en paprika

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gram champignons, eventueel 100 gram vegetarische ham, 125 gram verse spaghetti, 1 rode puntpaprika, 1 kleine ui, 2 kleine teentjes knoflook, ½ eetlepel olijfolie, 30 ml witte wijn, 75 ml crème fraîche, eventueel 35 gr rucola, eventueel geraspte kaas

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukken. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in kleine stukjes. Was eventueel de rucola en snijd deze kleiner.

Kook ondertussen de (verse) spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een hapjespan de olie en fruit de ui 5 minuten. Voeg de champignons en paprika toe en eventueel de ham en bak nog 5 minuten. Pers de knoflook en voeg deze toe en bak nog 1 minuut. Roer de wijn en de crème fraîche erdoor en houd de saus op een laag vuur warm.

Giet de gare spaghetti af en voeg deze toe aan de champignonsaus. Schep eventueel de rucola erdoor en strooi de geraspte kaas erover en serveer direct.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Stamppot witte kool met kerrie en ananas

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, zout en peper, 100 ml melk, 1 eetl. boter, 1 eetl. kerrievoeding, 300 gr gesneden witte kool, ½ potje ananas (± 150 gr)

Schil de aardappels en kook ze met weinig zout in 20 minuten gaar. Was de kool en snijd 300 gram fijn. Snijd de ananasschijven in stukjes. Verhit 2 eetlepels boter, roer de kerrie erdoor en bak de witte kool hierin omscheppend 5 minuten. Giet de gare aardappels af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk en boter toe dat een smeuïge puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper.

Schep de witte kool en ananasstukjes door de puree. Maak op smaak met peper en zout.

Lekker met vis en kerriesaus.

Bron: www.de-chef.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

