



## Week 8en

Af en toe is het leuk, om even in onze oude pakketbrieven te neuzen, dus ik ben een aantal brieven van week 8 ingedoken. Daar komt van alles weer langs, zo van: er was (écht waar) een tijd, waar we nog geen logo hadden, waar we nog geen webwinkel hadden, waar we een versaanbod aan groente en fruit hadden, die op één pagina paste.

Maar ook zoiets: ...”toch nog een pittig staartje van de winter, die toch al zolang duurt” (2011). Dat lijkt toch echt heel ver weg, veel dichterbij zijn de verhalen over veel te veel nattigheid. Met het verschil, dat we het dit jaar nog steeds als een soort inhaalslag ervaren na de twee droge jaren. Week 8 is ook zo'n week, waar de lentekriebels een heel klein begin maken, over twee weken komen de eerste planten, een groot deel kan in de tunnelkassen terecht, en gaat het lukken, om op tijd al een stuk land voor te bereiden?

Deze week hebben we de zanglijster weer gehoord, en de eerder “Maartse” buien hebben ons een echt wondermooie regenboog cadeau gegeven. Ik heb eindelijk de druif boven de winkeldeur gesnoeid, want als het zo verder gaat, loopt die binnenkort al weer uit.

Bij de ingang van de boerderij hebben de sneeuwkllokjes zich prachtig uitgebreid. Ik heb als beeld hierbij altijd de grote houtsingel in Zeeland op de boerderij waar we begonnen zijn, waar ooit een sneeuwkllokkenakker was en de planten zich tot in de singel vermeerderd hebben, het stond daar in februari wit van de bloesems, een heel mooi gezicht, zo gaat het hier ook worden.

Tenslotte alle activiteiten, die zich in de loop der jaren op de boerderij ontwikkelt hebben: er was ook eens een tijd, waar er géén Blauw-bessengaard was, waar aan de rechterkant van deze brief géén agenda OKeE stond, waar simpelweg de zolder van de schuur gewoon een platte open vloer was. De enigen, die dat graag weer terug zouden willen draaien, zijn misschien de roodstaartjes, die hadden toen boven onder het dak hun nest...

Kathinka.

## Week 8, 19 februari 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Aardperen	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	”
Waspeen	BioRomeo, Ens
Rode ui	Poppe, Nagele
Bloemkool	via Udea (fr)

**Week 9 verwacht:** Bosui + winterpostelein, rode biet, witte kool, ....

### Agenda OkeE:

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 06-19199934

**26 februari** 18 uur: *Eten wat de pot schaft en meer:*

Tussen de gangen door liedjes: “Huilen boven de pudding”-met een traan en een lach-van en door **Martin Rhebergen**, na het eten een lezing:

**Natuurgeneeskunde – Hoe blijf ik gezond?** – vergelijkt Bianca Wilms van Inlijn Natuurgeneeskunde de leefstijlen van meerdere natuurliefhebbers die gemiddeld uitzonderlijk gezond oud worden. Uit deze lezing zal blijken dat niet alleen veel bewegen en gezonde voeding een rol speelt. Ook zal ze uitleggen hoe natuurgeneeskundig naar gezondheid en ziekte wordt gekeken. Ook zal uit deze lezing blijken dat er in een Natuurgeneeskundig consult altijd gezocht wordt naar de dieper liggende oorzaak van ziekte. Zie ook [www.inlijn.nu](http://www.inlijn.nu).

Kosten lezing: € 5,-.

De lezing kan ook los van het eten bezocht worden.

### Kookcursus met proeverij door Sumitra Naren op 't Leeuweriksveld:

7 en 21 maart, 18 april, 2, 16 en 30 mei 2020

Al decennia lang geef ik lezingen over het Ayurvedische principe dat bijdraagt aan een gezonde leefstijl en minder lichamelijke klachten. Ik werk als consulente in de biologische voedingssector en kook regelmatig Indiase diners voor vrienden. Ik heb een kookcursus ontwikkeld met Indiase gerechten op Ayurvedische vegetarische basis. Simpel en snel koken met veel gezonde opties!

Kosten per persoon €40,- per les. De lessen kunnen ook los van elkaar bezocht worden.

[sumitra@snconsultancy.org](mailto:sumitra@snconsultancy.org) of 06-27 225 209

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Aardperen in knoflook**

bijgerecht voor 2 personen

*30 gr boter of 2 eetl. olijfolie, 75 gr gerookte bacon of gerookte tofu, 400 gr aardperen, 6-8 knoflookteentjes, 90 gr sjalotjes of rode ui, 3 eetl. water, 1 eetl. olijfolie, 20 gr vers broodkruim, 2 eetl. peterselie*

Snijd de bacon of tofu fijn. Pel de knoflookteentjes. Snipper de sjalotjes of rode ui. Hak de peterselie fijn. Aardperen wassen (schillen hoeft niet) en eventueel kleiner snijden. Smelt de helft van de boter in een zware koekenpan. Voeg de bacon/tofu toe en bak deze bruin en knapperig. Schep de helft uit de pan en zet deze apart. Voeg aardperen, knoflook en sjalotten/rode ui toe en roerbak ze tot de aardperen en knoflook bruin worden. Breng op smaak met peper en zout en voeg het water toe. Kook met een deksel op de pan 8-10 min. Neem het deksel van de pan en kook nog 5 min. met extra vuur om het vocht te laten verdampen. Verhit de andere helft van de boter met 2 eetlepels olijfolie in een andere koekenpan. voeg het broodkruim toe en bak dit bruin en knapperig. Voeg de peterselie en de achtergehouden bacon of tofu toe. Meng de aardperen met het broodkruimmengsel en serveer in een schaal met wat extra peper en zout.

### **Risotto met rode ui en blauwe kaas**

bijgerecht voor 2 personen

*½ gewone ui, 2 rode uien, 1 klein teentje knoflook, 50 gr. shiitakes of champignons, 2 eetl olijfolie, 200 gr risottorijst, 1 theel chilipoeder, 50 ml witte wijn, ½ eetl verse of 1 theel gedroogde tijmblaadjes, 875 ml groentebouillon (van tabletten), 25 gr hazelnoten, 50 gr blauwschimmelkaas, 15 gr boter, 1 eetl peterselie*

Pel de uien. Snipper de gewone ui fijn, snijd de rode uien elk in 12 partjes. Pel de knoflook en hak deze fijn. Maak de shiitakes of champignons schoon en snijd ze fijn. Verwarm de groentebouillon. Verhit 1 eetl olie in een braadpan en fruit de gesnipperde ui en knoflook zachtjes glazig. Bak de shiitakes of champignons op hoog vuur zo'n 3 min. mee. Schep de rijst erdoor en bak het geheel tot de rijstkorrels omhuld zijn met een laagje olie. Voeg de wijn en de tijm toe en laat het mengsel nog 2 min. sudderen. Voeg de warme bouillon in gedeeltes

toe, en giet er steeds als de risotto te droog wordt weer een flinke scheut bij. Kook de risotto zonder deksel in circa 20 min. gaar, roer heel regelmatig. Verhit 1 eetl olie in een wok en roerbak de rode uipartjes in 4 à 5 min. mooi bruin. Hak de hazelnoten grof en rooster ze lichtbruin in een droge koekenpan. Verkruiemel de blauwschimmelkaas. Schep de boter en de helft van de kaas door de risotto en laat deze nog 5 min. afgedekt staan. Schep de risotto in twee diepe borden en verdeel de uien erover. Strooi de rest van de kaas met de hazelnoten en peterselie erover.

### **Salade van winterpostelein met dadels en geitenkaas**

voor- of bijgerecht voor 2 personen

*120-150 gr winterpostelein, 50 gr. zachte geitenkaas, ca. 6 dadels, pijnboompitten, 1½ eetlepel maiskiem- of zonnebloemolie, 2/3 eetlepel citroensap*

Pijnboompitten kort roosteren. Winterpostelein wassen en lelijke blaadjes verwijderen. Dadels eventueel ontpitten en dan halveren. Maak in een slakom de dressing van olie en citroensap. Vermeng de winterpostelein met de dressing. Schep de dadels door de salade. Verkruiemel de geitenkaas er over en strooi de pijnboompitten er overheen.

### **Geroosterde wortels met rozemarijn**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr wortels, snuffje zout, ½ theel. olijfolie, enkele plukjes verse rozemarijn (of ½ theel. gedroogde rozemarijn, verkruiemeld)*

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil of schrap de wortels en snijd ze in staafjes. Schep de wortelstaafjes op een bakplaat. Schep ze om met het zout en de olijfolie. Spreid ze vervolgens uit op de bakplaat. Rooster de wortelen 10 min. Schep ze om met de rozemarijn. Rooster ze nog 7 tot 10 min., tot ze lichte schroeiplekjes vertonen.

Bron: <http://allrecipes.nl>

**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)

