



't Leeuweriksveld

Week 8, 24 februari 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Knolselderij	BioRomeo, Ens
Rode kool + appel	Hospers, Marknesse
Komkommer	via Udea (es)
Winterpeen	Lyts Ropta, Pietersbierum

Week 9 verwacht: Pastinaak,.....

Lentedagen

Het is haast niet meer voor te stellen, dat we een week geleden in een winterwereld verkeerden. Nu lijkt het wel half april met een ontwakende natuur, temperaturen om buiten te zitten, vogels, bloemen, insecten, mensen, iedereen krijgt de voorjaarskriebels. Als het droog blijft komt de loonwerker eind van de week voor de eerste grote werkzaamheden op het land: een deel bekalken en mest strooien, zodat over twee weken al weer de eerste planten de grond in gaan.

Aan de prei en vooral aan de spruiten kun je de winter nog goed herkennen, de prei snijden we daarom nu wat korter en de spruiten hebben wel hun beste tijd gehad...

Verder deze week nog een aantal berichten:

Mooi initiatief: het Coöperatieve Gezondheid Fonds

Het uitgangspunt is, dat je met een groep leden een pot vult, om daarvan voor elk lid de betaling voor de verschillende vormen van alternatieve geneeskunde mogelijk te maken. Eigenlijk een soort broodfonds maar dan voor een aanvullende verzekering. Zij verwoorden het zelf zo: Het Coöperatieve Gezondheid Fonds geeft haar leden, op het gebied van natuurlijke geneeswijzen, de financiële ruimte om eigen keuzes te maken.

Door de kleinschaligheid en de onderlinge betrokkenheid in de diverse schenkkringen, ontstaat er een balans: als het goed met je gaat kunnen jouw kosten dalen maar blijf je via een inleg solidair met degene die het niet treft met zijn/haar gezondheid. De basis is vertrouwen! In verschillende regio's in Nederland zijn er al schenkkringen bezig in totaal zijn er nu zo'n 300 leden. Meer weten: kijk op:

www.gezondheidfonds.nl

en ook nog: 't Leeuweriksveld op TV.

Zaterdag 30 januari kregen we bezoek van het filmteam van **Steenrijk, straatarm**. Een rijk stel, die een week lang in de woning van een arm gezin uit Nieuw Weerdinge doorbrachten, kwam hier voor "heitje-karweitje" Onder leiding van Wouter hebben zij een ladinkje prei geoogst en in ruil daarvoor konden zij verse groente meenemen als verrassing voor de arme mensen. →→

Afwezigheid melden:

Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

Periodieke overboeking: bij voorkeur per 4 weken en níét per maand

Voor onze administratrice werkt het in de praktijk een stuk handiger als u uw periodieke overboeking waarmee u uw abonnement betaalt, per 4 weken doet en niet per maand. Wilt u hier nog eens naar kijken en het eventueel aanpassen? Bij voorbaat dank!

→→ Op 10 februari is het uitgezonden op SBS6, we hebben zelf natuurlijk gekeken die avond. Het is terug te zien op www.kijk.nl

Kathinka.

Romige rijst met wortel en gorgonzola

Hoofdgerecht voor 2 personen

1 ui, 3 eetl olijfolie, 200 gr risottorijst, 400 gr winterpeen, 90 gr gorgonzola kaas, 15 gr verse peterselie, 100 ml room, 600 ml water

Ui pellen en snipperen. Fruit in een pan met zware/dikke bodem in 2 eetlepels olie de helft van de ui circa 5 minuten. Voeg de rijst toe en bak ze al omscheppend tot ze glazig zijn. Schep in gedeeltes het water door de rijst, blijf roeren en wacht steeds met toevoegen van meer water tot dit is opgenomen door de rijst. Maak op smaak met peper en zout. Intussen de peen schoonmaken en in plakken snijden. In een grote koekenpan de rest van de olie verhitten. Rest van de ui met de wortel 4 min. bakken. Pan afdekken en ui/wortel in ca. 15 min. beetgaar stoven. Gorgonzola in stukken snijden. Peterselie fijnknippen. De room en de helft van de peterselie door risotto scheppen. Gorgonzola over de peen verdelen en beetje laten smelten. Risotto over twee borden verdelen en bestrooien met de rest van de peterselie. Wortel er voorzichtig naast scheppen.

Komkommersalade met chilipoeder en citroen bijgerecht voor 2 personen

1 komkommer, ½ theelepel chilipoeder, ½ citroen, ¼ theelepel zout

Schil (desgewenst) de komkommer en snijd deze in dunne plakjes. Pers de halve citroen uit en vang het sap op. Leg de plakjes komkommer in een kom en vermeng de komkommer met de chilipoeder, het citroensap, en het zout, tot alles goed gemengd is. Dien meteen op.

Bron: allrecipes.nl

Snelle preisoep met knolselderij

Voor- of lunchgerecht voor 2 personen

500 gr prei, 200 gr knolselderij, 60 gr boter; 60 gr bloem; 1½ l water; 2 bouillonblokjes; evt. gebraden gehaktballetjes of tofublokjes

Was de prei en snijd deze fijn. Schil de knolselderij en snijd deze in kleine blokjes. Breng het water aan de kook en voeg de bouillonblokjes toe. Smelt in een andere pan de boter tot ze lichtbruin wordt. Voeg in een keer de bloem toe en roer goed. Schenk er beetje bij beetje de hete bouillon bij en blijf roeren. Voeg de prei en knolselderij toe en laat ze in de soep gaar koken. Naar wens pureren en eventueel 10 minuten voor het opdienen gebakken tofublokjes of gehaktballetjes toevoegen.

Erwtensoep

Hoofdgerecht voor twee personen

200 gr gedroogde erwten, ½ liter water, 1 kleine wortel,, 150 gr prei, 150 gr knolselderij, 1 ui, 200 gr spek in blokjes of vegetarische worstjes of vegaballetjes, 2 laurierbladeren, 1 bouillonblokje, peper uit de molen, zout, evt. een half kopje quinoa of bulgur

Week de erwten minimaal 12 uur in water.

Schil de wortel en knolselderij en snijd deze in stukjes. Was de prei en snijd deze in smalle ringen. Pel en snipper de ui. Breng de erwten in het weekwater aan de kook en voeg spek, bouillonblokje, laurier, wortel, prei, knolselderij, ui, peper en zout toe. Laat de soep met deksel op de pan op een klein pitje ongeveer een uur koken. Als u vegaballetjes of worstjes gebruikt voeg deze de laatste 10 minuten toe. Voeg als u van dikke gevulde soep houdt eventueel een handje quinoa of bulgur toe. Maak de soep op smaak met vers gemalen peper en zout. Server er roggebrood of ander donker brood met boter bij. Variatie linzensoep: in plaats van erwten kunt u ook linzen voor deze maaltijdsoep gebruiken. U hoeft de linzen slechts een uur te laten weken en de soep is na ruim een half uur koken klaar.

Rode kool met appel, kaneel en rozijnen

bijgerecht voor 2 personen

25 gr boter, ½ ui, 1 appel, 1 kleine of ½ rode kool (400 gr gesneden), 75 ml sinaasappelsap, 1 eetl (bruine basterd-)suiker, ½ eetl kaneel, 1 kruidnagel, 1 laurierblaadje, 50 gr rozijnen

Pel en snipper de ui. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Snijd de rode kool fijn. Smelt de helft van de boter in een ruime braadpan en fruit de ui en appel 4 minuten. Schep de rode kool erdoor en schenk het sinaasappelsap erbij. Voeg de suiker, kaneel, kruidnagel, laurier en rozijnen toe en laat de rode kool met het deksel op de pan op laag vuur in 30 minuten gaar stoven. Schep de rode kool tijdens het stoven een paar keer om. Verwijder de kruidnagels en laurier en roer de rest van de boter door de rodekool.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

