



## Uitbreiding 't Leeuweriksveld

Het jaar 2020 is voor 't Leeuweriksveld bijzonder begonnen. Al een tijd waren we zo nu en dan in gesprek met onze buurman, maar begin dit jaar konden we echt de stap zetten: stichting Mensen voor de Aarde heeft het voorlopig koopcontract met onze buurman getekend, om diens woonhuis en bijbehorende grond over te nemen. De stichting heeft nu tot 25 juni de tijd om de benodigde gelden bijeen te brengen, dan kan de overdracht bij de notaris plaatsvinden. Daarmee wordt een hartewens van ons vervuld, want er ontstaan belangrijke mogelijkheden voor de verdere ontwikkeling van 't Leeuweriksveld. We hopen een krachtige gemeenschap te vormen, die ons bedrijf en alles wat er mee samenhangt gaat versterken, en die gezamenlijk werkt aan de idealen waar we voor staan: een hernieuwde, gezonde verbinding van mens en natuur. In de landbouw door de biologisch-dynamische methode en in de economie door grond niet meer als koopwaar te behandelen. Daarbij hoort ook het idee "tijdelijk eigenaarschap": je bent volledig verantwoordelijk voor de plek, waar je leeft, en dan zolang, als je er daadwerkelijk bent. Naast het bestaande woonhuis en een schuur hopen we op het terrein nog één of twee *tiny houses* te realiseren. Langs de grens met de akker van de gangbare buurman willen we een hoge, gevlochten wilgenhaag aanleggen als een buffer tegen overwaaiend landbouwgif. Ook willen we op de rest van het terrein graag wat meer natuur, bomen en struiken aanleggen. Met de financiering zijn we al een eind op weg, we hebben al toezeggingen voor een aantal particuliere leningen van mensen, die een warm hart hebben voor de vernieuwende eigendomsideeën en vertrouwen hebben in ons project. Daar worden wij heel blij van. Binnenkort willen we op 't Leeuweriksveld een bijeenkomst houden met mensen, die zich door bovenstaande ideeën aangesproken voelen en met ons de mogelijkheid willen onderzoeken voor verdere samenwerking.

Wouter en Kathinka.

## Week 9, 26 februari 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Bosui	„
Witte kool	Hospers, Marknesse
Kastanjechampignons	via Bionoord (Koolen)
Schorseneer	Arenosa, Lelystad
Aubergine	via Udea (es)

**Week 10 verwacht:** Bosknoflook + winterpostelein, raapstelen, rode biet, ....

### Agenda OKeE:

25 maart 18 uur: Eten wat de pot schaft, met aansluitend een

**lezing** door **Linda Dijkstra** van **Bee-Dressed** (ecologische kleding). Linda heeft de mooie lampenkappen op de zolder aan ons uitgeleend, en maakt naast kunstobjecten ecologische kleding en heeft veel kennis over de achtergronden van de hele keten van kleding.

[www.bee-dressed.nl](http://www.bee-dressed.nl)

Aanmelding en diëtwensen bij Alberta Rollema, 06-19199934 of: [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

### 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 consultant 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)

### Schorseneren met béchamelsaus

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr schorseneren, 300 ml melk, 30 gr roomboter, 30 gr bloem, verse muskaatnoot of gemalen nootmuskaat, peper en zout*

Draag i.v.m. het kleverige sap van de schorseneren keukenhandschoenen tijdens het schillen. Borstel de aarde van de schorseneren. Schil ze met een dunschiller of kaasschaaf. Of vul een bak met water en citroensap of azijn en schil ze onder water. Stop de geschilde wortels direct in schoon water met azijn of citroensap om verkleuren te voorkomen. Was de schorseneren. Snijd de schorseneren in stukken van 5 cm. Kook ze in een laagje water in 7-10 min gaar. Een scheutje melk bij het kookwater voorkomt dat ze donker worden.

Verwarm een pan met een dikke bodem en smelt de roomboter zonder die bruin te laten worden. Voeg de bloem erbij en laat dit zachtjes enkele minuten garen. Voeg daarna een scheut koude melk erbij en roer tot die helemaal is opgenomen. Voeg op deze wijze alle melk erbij en roer goed. Rasp nootmuskaat erover of strooi gemalen nootmuskaat erover. Maak verder op smaak met peper en zout. Giet de schorseneren af en schenk de saus vlak voor het serveren erover. Lekker met witte vis of kip.

### Pasta met aubergine

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 aubergine, zout, 3 eetl olijfolie, 2 kleine teentjes knoflook, 300 gr gepelde tomaten (uit blik), 150 gr penne of andere pasta, ½ eetl rodewijnazijn, ¼ theel suiker, 10 gr verse basilicum of gedroogde basilicum*

Snijd de aubergine in stukjes van 1 x 1 cm. Meng de aubergine met 1 eetlepel zout. Laat 30 min. staan in een vergiet. Spoel af en duw het vocht eruit met de bolle kant van een lepel. Pel en snipper de knoflookteentjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de aubergine op middelhoog vuur in 10 min. rondom bruin. Schep uit de pan. Bak de knoflook 2 min. in dezelfde pan. Voeg de tomaten met sap toe. Maak ze klein met een lepel. Laat 10 min. zacht koken. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de aubergine, azijn en suiker toe aan de tomatensaus en laat nog 5 min. zacht koken. Meng de pasta met de saus. Voeg het basilicum toe en serveer direct.

Bron: [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

### Winterposteleinsalade met bosui

bijgerecht voor 2 personen

*120 gr winterpostelein, 2 bosuitjes, 75 gr fetablokjes in (kruiden)olie, 1½ eetl olijfolie, 1 eetl Dijonmosterd, 1 eetl witte wijnazijn, zout, peper*

Was de winterpostelein, verwijder lelijke blaadjes en snijd de postelein kleiner. Verwijder de wortels van de bosui, was de bosui en snijd de bosui in ringetjes. Klop een vinaigrette van de olijfolie, mosterd en wijnazijn, breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de winterpostelein en strooi er de fetablokjes en bosui over.

### Risotto met champignons en (vegetarische) spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

*250 gr risottorijst, 1 liter groentebouillon (uit twee blokjes getrokken), 250 gr champignons, 125 gr gerookte spekblokjes of vegetarische spekjes, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl. olijfolie, 50 gr boter, 125 ml droge witte wijn, 1 eetl. Italiaanse kruiden, ongeveer 50 gr geraspte Parmezaanse kaas*

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en snipper de ui. Breng de bouillon aan de kook. Boter en olijfolie in een pan verhitten en ui en knoflook glazig bakken. Dan de rijst toevoegen en alles al roerend bakken tot de korrels glazig zijn. Voeg daarna de wijn toe en steeds een grote lepel bouillon. Zet het vuur lager en laat al roerend het vocht verdampen, voeg pas een volgende lepel bouillon toe als de risotto de bouillon heeft opgenomen. Zo is na ongeveer 20 minuten de rijst gaar. Bak ondertussen de (vegetarische) spekjes knapperig in een andere pan. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak in het vet van de spekjes de champignons bruin. Roer de Parmezaanse kaas door de risotto en laat de kaas smelten. Kruid met Italiaanse kruiden en roer de spekjes en champignons erdoor.

Bron: [www.ohmyfoodness.nl](http://www.ohmyfoodness.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)

