



Week 9, 3 maart 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein 't Leeuweriksveld

Peterselie*

Aardpeer

Bloemkool

Zoete bataat

Courgette

”
+ Arenosa, Lelystad
via Udea (fr)

”
via Bionoord

**De peterselie kunt u evt. nog een tijdje planten, maar gaat later dit voorjaar schieten, dus tijdig opmaken.*

Een ander geluid

Aan de hand van de vorige pakketbrief, met daarin een pleidooi tegen de Coronamaatregelen, hebben wij contact gehad met Wouter en die heeft ons verzocht onze visie op papier te zetten waarom wij vóór de Coronamaatregelen zijn. Om te beginnen, wij zijn het absoluut met elkaar eens dat een virus een natuurlijk verschijnsel is en opgesloten zitten in huis niet. Ook wij vinden het verschrikkelijk dat verschillende beroepsgroepen zo hard geraakt worden en anderen (bijna) niet. Ook wij erkennen dat mensen psychologisch lijden onder een lockdown. Natuurlijk zouden wij de boel het allerliefst vandaag nog helemaal open gooien maar...

Feit is dat er door Covid-19 vorig jaar véél meer mensen zijn overleden dan aan de griep. Op deze grafiek: <https://www.cbs.nl/nl-nl/faq/corona/medisch/hoeveel-sterfgevallen-zijn-er-per-week> is te zien wat het effect is van een flink griep seizoen (de piek in week 10 van 2018) en die van Corona (de hoogste piek rond week 14 en de bovenste lijn na week 33) De afgelopen 10 jaar zijn er gemiddeld 4000 mensen per jaar overleden aan de griep (met 2017/2018 de piek van 9400 overleden) Op het moment van schrijven zijn er 15.249 mensen bewezen overleden aan Covid-19

Feit is dat het grootste aantal positieve tests te vinden is in de leeftijdsgroep 10-59 jaar, terwijl de grootste sterfte te vinden is in 60 jaar en ouder. Zonder lockdown zouden er veel meer bewegingen zijn, veel meer contacten, en zou het virus zich NOG sneller verspreiden met als gevolg nog meer besmettingen, nog meer doden en nog veel meer druk op de ziekenhuizen.

<https://coronadashboard.rijksoverheid.nl/landelijk/positief-geteste-mensen>

Feit is dat de ziekenhuisopnames én de IC opnames beiden nog steeds zorgwekkend hoog zijn. Op beide onderstaande grafieken is de bezetting van gewone en de IC ziekenhuis bedden te zien. Daarbij is 15 december het begin van de lockdown. 2 weken later (vanwege de incubatietijd van het virus) stabiliseert het zich, en daarna zet een daling in. De maatregelen hebben dus wel degelijk nut.

<https://coronadashboard.rijksoverheid.nl/landelijk/sterfte> →→

Week 10 verwacht: Pastinaak,.....

→→ Maatregelen overbood gooien, is accepteren dat onze ouders/grootouders en geliefden met een chronische aandoening sterven, en dat al het verplegend personeel zo op is dat ze het niet meer vol houden en u ook niet meer terecht kunt voor uw gebroken arm, blindedarm- of kanker operatie.

Wij, Richard en Esther, zetten ons naast onze voltijd baan vele uren in de week in om juist deze beroepsgroep te ondersteunen. Wij draaien vrijwillig diensten in de Horst op de Covid afdeling ter ondersteuning van het verplegend personeel. Ik kan u verzekeren, het personeel doet wat het kan maar naast uitval door ziekte zijn ze moe. Er is de psychologische druk van patiënten (en echt niet alleen ouderen) dood zien gaan en patiënten ondersteunen die eenzaam en bang zijn, maar het is ook gewoon heel zwaar om een groot deel van de dag volledig in Persoonlijke Beschermings Middelen te lopen. Ik kan u garanderen, zelfs het uurtje dat bezoek in PBM gehesen moet worden is erg warm en die zijn niet ondertussen aan het werk.

Het moge duidelijk zijn, wij staan 100% achter de Corona maatregelen, al hopen wij net als ieder ander dat het op een verantwoorde manier zo snel mogelijk niet meer nodig is.

Richard en Esther Prevost

Helaas lukt het niet de bijbehorende grafieken en diagrammen hier af te drukken, daarom de links naar de websites, waar ze te vinden zijn. Op verzoek sturen we u de complete column digitaal toe. Volgende week onze reactie, Wouter

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Bloemkool-aardappel ovenschotel

Hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine bloemkool (300-400 gr in roosjes), 500 gr aardappels, zout, peper, 1 rode paprika, 1 kleine ui, 2 eetl boter, 1 eetl tarwebloem, 125 ml slagroom, 200 ml groentebouillon, snuffe nootmuskaat, 75 gr geraspte (emmentaler) kaas, eventueel 125 gr gekookte ham in plakken

De aardappels schillen, wassen en gaar koken. De bloemkool wassen, in roosjes verdelen en 10 min. koken in water met zout. Paprika schoonmaken en in smalle reepjes snijden. In kokend water met zout 1 min blancheren en laten uitlekken. Uipellen en snipperen. Fruit de ui in 1 eetl boter. Bestuiven met de bloem en de bloem zachtjes even laten garen. De slagroom en de groentebouillon erbij schenken en al roerend aan de kook brengen. Vervolgens de saus in ± 10 min al roerend laten inkoken tot een romige massa. Goed op smaak brengen met zout, peper en wat nootmuskaat. Als laatste de geraspte emmentaler erdoor roeren. De oven voorverwarmen op 200°C. Een ovenschaal invetten met de rest van de boter. De aardappels afgieten en in plakjes snijden. In de schaal doen met de bloemkoolroosjes en de paprikareepjes.

Eventueel de ham in reepjes snijden en ertussen strooien. Bestrooien met zout en peper. De kaassaus erover schenken. In de hete oven in ± 30 min gaar laten worden.

Pittige courgettesoep met doperwten

Bij- of lunchgerecht voor 2 personen

2 courgettes, 100 gr doperwten (uit pot of vriezer), 800 ml water, 50 ml crème fraîche, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 rode peper, 1 eetl olie, 1 groentebouillonblokje

Was de courgettes en snijd ze in blokjes. Pel en snipper de ui. Snijd de peper fijn, verwijder de zaadlijsten. Fruit in een soeppan de ui, de knoflook en de peper in de olie. Bak de courgette even mee. Voeg de erwten toe. Voeg het water en het bouillonblokje toe. Breng aan de kook. Pureer de soep. Serveer de soep met een eetlepel crème fraîche.

Pasta met aardperen

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gram aardperen, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 8 zongedroogde tomaten, handje walnoten, 200 ml gr crème fraîche, verse peterselie, 200 gr pasta

Was de aardperen, schillen is niet nodig. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui in ringen en de aardperen in dunne plakken. Fruit de uiringen in olijfolie en voeg de

plakjes aardpeer toe. Snij ondertussen de knoflook fijn en voeg bij de ui en aardpeer. Hak de walnoten en snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.

Voeg de walnoten, tomaten en gare pasta toe aan het aardperenmengsel. Roer er crème fraîche door en knip de peterselie boven de schaal fijn.

Bron: www.smulweb.nl

Winterposteleinsalade met hazelnotenpesto

bijgerecht voor 2 personen

100 gr winterpostelein, 100 gr mozzarella

Pesto: 50 gr gepelde hazelnoten, 1 teen knoflook, een paar takjes verse peterselie, 1½ dl noten- of olijfolie, zeezout, 1 theel balsamicoazijn

Winterpostelein wassen, uit laten lekken en uitspreiden op een platte schaal. Mozzarella in plakjes snijden en op de winterpostelein verdelen. Maak de pesto: Pel de knoflook. Hak deze samen met de andere ingrediënten zeer fijn en meng alles goed. Gebruik eventueel een vijzel of keukenmachine. Verdeel de pesto over de salade.

NB: Deze pesto is ook lekker bij gebakken groenten.

Tip: Zelfgemaakte pesto is enkele weken houdbaar. Je kunt dus ook een grotere hoeveelheid in één keer maken. Zorg dat er altijd een laagje olie op de pesto staat.

Geglaceerde zoete bataat - recept uit Zuid-Afrika

bijgerecht voor 2 personen

400 gr zoete bataat, 1 sinaasappel, 2 eetl. rozijnen, 2 theel. honing, 1 theel. kaneelpoeder, 1 theel. gemberpoeder, zeezout naar smaak, klontje boter

Zoete bataat schillen of schoon boenen, in plakjes snijden en in 10 min. half gaar koken. Schil van de sinaasappel raspen op een fijne rasp. Rasp alleen de oranje schil. Het witte velletje eronder is erg bitter. Sinaasappel uitpersen. Boter laten smelten in een pan met dikke bodem. Honing en rozijnen er door roeren. Gember, kaneel, zout, sinaasappelsap en -rasp toevoegen. Zoete bataat met een klein scheutje kookvocht aan de saus toevoegen en met deksel 5 à 10 min. gaar stoven. Af en toe omscheppen. Lekker met hartig gebakken rijst met prei en ham of gerookte tofu.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

