



## Week 11, 13 maart 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krieltjes	't Leeuweriksveld
Bieslook	„
1 preistengel	„
Kleine pompoen	Wim te Winkel, Ens
Bietjes	Warmonderhof, Dronten
Bloemkool	via BioNoord (fr)
Knolvenkel	„ (it)

### Veel aankondigingen:

#### Vervolg nieuwe kratten

Nadat vorige week al de tweepersoonspakketten en de bestelpakketten in **groene kratten** uitgeleverd werden, komen deze week ook de **4-persoonspakketten** erbij. Geen zwarte krat meer maar een **groene**, met een grijs deksel met opschrift: 4-PERSOONS GROENTE.

De **combipakketten** blijven in **blauwe kratten**, maar krijgen ipv. een plastic vel ook een grijs deksel met daarop het opschrift **COMBI**.

Voor de eenpersoonsgroente- en eenpersoons-combipakketten verandert er niets.

Als iedereen dit ook doorvertelt aan partners, kinderen, burens, of wie het pakket verder ophaalt, dan lijkt het mij, dat iedereen vervolgens met het goede pakket naar huis gaat.

#### Loopeenden af te geven

We hebben 6 loopeendenmannen, voor wie we een nieuw thuis zoeken. Neem ééntje voor nieuw bloed in uw koppel, of als u een grote tuin heeft en last van slakken, kunnen de 6 mannetjes ook prima met elkaar opschieten, als er geen vrouwtje is om achteraan te zitten. Loopeenden zijn hele grappige dieren, ze eten vooral beestjes en zaadjes en zitten nauwelijks aan de planten.

#### Schapevool verkrijgbaar

We kregen van een klant een zak vol wol, zo van het schaap, bij interesse kunnen we het zo meeleveren met de pakketten volgende week.

#### Workshop: Vital Aroma Lifestyle

Workshop etherische oliën. [www.vitalworks.nl](http://www.vitalworks.nl)

Zondag 17 maart van 13.30 – 16 uur op 't

Leeuweriksveld Door: Helen Norp,

Kosten: 10 euro p.p. Aanmelding:

T: 0651527015

E: [info@deveenstraal.nl](mailto:info@deveenstraal.nl)

#### Gesprekscafé Emmen

praten over leven en sterven

Vrijdagochtend 15 maart van 10 tot 11.30 uur

in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2

info: [gesprekscafe.emmen@gmail.com](mailto:gesprekscafe.emmen@gmail.com)

**Week 12 verwacht:** Winterpostelein, rode kool + appel, winterpeen,

#### Preparatendag zondag 31 maart

Pasen valt zo laat, dat we afgestapt zijn van onze traditionele paasmaandag voor deze activiteit.

We graven de in de herfst gemaakte preparaten op, roeren het hoorn-mestpreparaat en brengen dit gezamenlijk uit over de akkers van 't

Leeuweriksveld. Aanvang 14u met koffie/thee, afsluiting ca. 18u met soep en brood.

Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, aanmelden bij 't Leeuweriksveld.

#### Pelgrimage naar het waarachtig weten

*Voordracht en meditatieoefeningen*

met MIEKE MOSMULLER

Persephone – Natura : 'Wanneer je nadert met groot verlangen naar weten, zo wil ik bij je zijn.'

Wo.27 maart, koffie-thee 19:00u. Voordracht

19:30-22:00u. In de Christengemeenschap, Lauwersstraat 3, Groningen

Kosten: 25,- euro (reductie mogelijk)

Aanmelden is nodig: voor 20 maart bij Cecile van Gent, [ce12van13gent@gmail.com](mailto:ce12van13gent@gmail.com)

#### Agenda OKeE:

##### 27-3-2018 18u Eten wat de pot schaft

Met aansluitend een lezing door Ynette Mulder-de Ronde, klassiek homeopaat, over de Griepprik en Hooikoorts,

€ 12,50 pp. Voor het eten, € 2,50 voor

koffie/thee. Aanmelding t/m 25-3 bij Alberta

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

#### Antroposofische bieb:

Thema Ita Wegman:

R. Steiner en I. Wegman: Grondslagen voor een verruiming van de geneeskunde

I. Wegman: Michaël

I. Wegman: Oude en nieuwe mysteriën.

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

### **Gegratineerde krieltjes met roomkaas**

bijgerecht voor 2 personen

*600 gr krieltjes, 1 klein teentje knoflook, 1½ takje platte peterselie, ¼ bosje bieslook, 1 ei, 100 ml melk, 75 gr kruidenkaas of roomkaas, scheutje room, 100 gr geraspte jong belegen kaas, zout, peper*

Verwarm de oven voor op 175 tot 200°C. Was de krieltjes, schil ze eventueel en kook ze in ongeveer 5 minuten in een bodempje water gaar. Hak de peterselie en de bieslook fijn. Klop het ei los met de melk, de peterselie en bieslook, de roomkaas en de room. Breng op smaak met zout en peper. Pel de knoflook, halveer hem en wrijf een ovenschaal ermee in. Verdeel de krieltjes over de schaal. Schenk de roomkaassaus over de krieltjes en strooi de geraspte kaas erover. Laat de krieltjes in ongeveer 30 minuten gratineren en gaar worden middenin de voorverwarmde oven.

### **Risotto met venkel en zalm**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr risottorijst, ½ ui, 1 kleine venkelknol of ½ grote, ¼ bosje peterselie, 100 gr gerookte zalm, 500 ml groentebouillon, eventueel ½ eetl Pernod (of andere witte wijn), 1 eetl boter, 50 gr geraspte Parmezaanse kaas, 1 eetl olijfolie*

Breng een pan met water aan de kook. Breng de groentebouillon aan de kook in een andere pan. Maak intussen de venkel schoon en snijd de stelen eraf. Snijd de venkel in reepjes. Kook de venkel 1 minuut in de pan met water. Pel de ui en snijd deze fijn. Verwarm de olie en bak het uitje glazig, niet laten verkleuren. Roer de rijst erbij en laat even meebakken. Schenk er een scheut hete bouillon en de Pernod bij en voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige scheut door de rijst is opgenomen. Blijf goed roeren. Herhaal dit ± 30 minuten tot de rijst gaar is. Snijd de peterselie fijn. Snijd de zalm in kleine stukjes. Roer de knolvenkel, zalm, boter, peterselie en kaas door het rijstmengsel en verwarm alles nog even goed.

### **Stoofpot met pompoen en paddenstoelen**

hoofdgerecht voor 2 personen

*½ grote of 1 kleine pompoen, ½ ui, 2 aardappels, 1 prei, ½ teentje knoflook, 1 eetlepel olie, 125 gr gemengde paddenstoelen of kastanjechampignons, 250 ml water 50 gr linzen, ½ (paddenstoelen)bouillonblokje, 1 klein laurierblaadje, peper en zout naar smaak*

Was de pompoen en verwijder eventueel lelijke plekken van de schil. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de pitten. Snijd de pompoen in stukken. Schil de aardappels en snijd

ze in stukken. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de prei en snijd deze in ringen. Maak de paddenstoelen of champignons schoon. Bak in een braadpan de pompoen, ui, aardappel, knoflook en prei in olie totdat de ui glazig ziet. Paddenstoelen of champignons toevoegen en nog ongeveer 3 minuten bakken. Op smaak brengen met peper en zout. Dan water, linzen, laurierblaadje en bouillonblokje toevoegen en ongeveer 45 minuten op een zacht vuurtje laten sudderen tot het water verdampt is. Voor het opdienen het laurierblaadje verwijderen.

### **Geraspte bietjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500- 600 gr bietjes, 500-600 gr aardappels, olie naar keuze, 1 flinke ui, peper, zout, suiker, kruidnagel, 1 of 2 eetlepels neutrale azijn*  
Schil de aardappels en snij deze in blokjes. Kook de aardappelblokjes in plm. 10 minuten halfgaar. Schil en rasp de bietjes. Pel en snipper de ui. Smoor de ui in de olie. Voeg de geraspte biet en de rest van de ingrediënten toe aan de ui en laat het geheel kort smoren. Bak de aardappelblokjes gaar in olie of boter. Voeg de aardappelblokjes bij de geraspte biet.

### **Bloemkool met amandelen**

bijgerecht voor 2 personen

*1 bloemkool, 25 gr amandelsnippers, 20 gr boter, 20 gr bloem, 3 tot 4 dl melk, peper en zout, evt. amandelpasta of gemengde notenpasta*  
Verdeel de bloemkool in roosjes en was ze. Kook of roerbak naar wens de bloemkool beetgaar. Verhit de boter en bak de bloem zachtjes enkele minuten mee. Meng al roerend de melk erdoor. Breng de saus op smaak met peper en zout. Rooster de amandelsnippers lichtbruin in een droge koekenpan. Meng de helft van de amandelsnippers door de saus. Dien de bloemkool op en giet er de saus overheen. Versier het geheel met de overige amandelsnippers.  
Variatie de luxe: Meng door de saus een paar eetlepels amandelpasta of gemengde notenpasta en u heeft een heerlijke amandel-of notensaus.

**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)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

