



## Wie doet er mee?

Op vrijdagavond 20 maart a.s. om 20u organiseren we een bijeenkomst op onze zolder voor geïnteresseerden die op het buurperceel van 't Leeuweriksveld zouden willen wonen (en wellicht ook werken). Op dat perceel staat een ééngezinswoning. Verder zijn we van plan er twee klèene huuskes (in de volksmond ook wel tiny houses genoemd) te plaatsen. We hopen met onze toekomstige burenen een levendige, vrolijke en geïnspireerde gemeenschap op te bouwen. Een gemeenschap van mensen die actief zijn en praktisch, en die met beide benen in deze wereld staan. Maar ook een gemeenschap van mensen die zich telkens weer bezinnen op de idealen waaruit 't Leeuweriksveld voort is gekomen, de sociale driegeleding en de b.d.landbouw/ antroposofie. Omdat we ervan doordrongen zijn dat deze wereld allesbehalve af is, en we er het onze toe willen bijdragen haar een beetje mooier te kleuren.

Laten we er het kleinste ekodorp van Nederland van maken...

Als bovenstaande je aanspreekt, kom dan vooral! Als er meer mensen geïnteresseerd blijken te zijn dan er hier kunnen gaan wonen, kan de avond misschien het beginpunt worden voor andere, soortgelijke initiatieven.

Wouter en Kathinka

## Week 11, 11 maart 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Raapstelen	't Leeuweriksveld
Rode kool	Hospers, Marknesse
Wortelpeterselie	BioRomeo, Ens
Winterpeen	via Udea
Andijvie	via Udea (it)

**Week 12 verwacht:** Prei, winterpostelein óf veldsla, knolselderij,...

### Agenda OKeE:

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

**lezing** door **Linda Dijkstra** van **Bee-Dressed**

(ecologische 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:

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

Kookcursus ontwikkeld met Indiase gerechten op Ayurvedische vegetarische basis.

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

**Goedendag**, ik ben Gideon Loerakker en doe een onderzoek naar de relatie tussen boeren en bewoners. Mocht u het leuk vinden om deel te nemen aan mijn onderzoek dat kunt u mij mailen of bellen. We kunnen dan een afspraak maken: bellen, mailen, of ik kom eens langs op de boerderij.

Onderzoek voor het Louis Bolk Instituut  
Master student Sustainable Business & Innovation [g.loerakker@students.uu.nl](mailto:g.loerakker@students.uu.nl)

Telefoon: 0648532628

### **Wortelpeterseliesoep met gember en kerrie**

Bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

*1 kleine ui, olie, 1 teentje knoflook, 1 cm verse gember, 1 theel kerrie, 500 gr wortelpeterselie, 1 liter groentebouillon, 1 laurierblaadje, peper, zout. Eventueel: slagroom, vers geknipte bieslook, mierikswortel*

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil de gember en snijd het fijn. Schil de wortelpeterselie en snijd deze in stukken. Bak het uitje glazig in olie. Voeg de knoflook, gember en kerrie toe en bak even mee. Voeg de wortelpeterselie toe en bak 5 minuten mee. Groentebouillon en laurierblaadje toevoegen, aan de kook brengen en op laag vuur 25 minuten zachtjes koken. Laurierblad verwijderen en soep met de staafmixer glad pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Eventueel serveren met wat slagroom, bieslook of mierikswortel.

Bron: aangepast recept van [www.koolhydraatarmrecept.nl](http://www.koolhydraatarmrecept.nl)

### **Rode kool met kikkererwten**

bijgerecht voor 2 personen

*300 gr rode kool, 1 kleine ui, 200 gr kikkererwten uit een potje, 1 theel. gemberpoeder, ½ theel. komijn, ½ theel. kaneel, 1 handvol rozijnen, 1 appel, 1 groentebouillontablet, olijfolie*

Was de rode kool, verwijder de stronk en snijd 300 gram fijn. Pel en snipper de ui. Snijd de appel in stukjes. Verhit de olijfolie en bak de ui met de gember, komijn en kaneel. Bak de kool even mee, voeg iets water en het bouillonblokje toe en laat de kool stoven tot ze bijna gaar is. Voeg dan de rozijnen, appelstukjes en kikkererwten toe. Even laten doorgaren. De kikkererwten geven een heerlijk nootachtig accent aan de gestoofde rode kool. Lekker met rijst of een ander graan.

Bron: [www.ah.nl/kookschrift](http://www.ah.nl/kookschrift) / Patricia van Wegen

### **Couscoussalade met raapstelen**

Bijgerecht voor 2 personen

*½ sinaasappel, ¼ groentebouillontablet, 150 gr couscous, 120 gr zwarte olijven zonder pit, 3 eetl olijfolie, ½ eetl ras el hanout (specerijenmengsel, marokkaans), 125 gr (cherry)tomaten, 1 bosje raapstelen, eventueel 1 limoen of citroen, 100 gr feta*

Verwijder de wortels van de raapstelen en was ze goed. Snijd de raapstelen in stukken. Snijd de tomaten in partjes. Snijd eventueel de limoen of citroen in partjes. Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Vul het sap aan met water tot 175 ml en breng met het bouillontablet aan de kook. Doe de couscous en het sinaasappelrasp in een ruime schaal en

schenk de bouillon erover. Roer door en laat 10 min. staan. Laat de olijven uitlekken. Roer de couscous los met een vork. Roer de olie, olijven en ras el hanout door de couscous. Breng de couscous op smaak met peper en eventueel zout. Schep de tomaten en raapstelen door de couscous. Verkruiemel de feta erover en serveer met de limoen of citroen.

### **Stamppot andijvie met kaas, paprika en cashewnoten**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 of ½ krop andijvie (300 gr gesneden), 375 gr aardappels, melk, 150 gr jong belegen kaas, 1 kleine puntpaprika of ½ rode paprika, 50 gram gezouten cashewnoten*

Andijvie wassen en in reepjes snijden. Aardappels schillen en in 20 minuten gaar koken. Kaas in blokjes snijden, paprika wassen en in kleine stukjes snijden. De gare aardappels met wat melk tot puree stampen. Andijvie, cashewnoten, kaas en paprika erdoor mengen. Warm laten worden totdat de kaas gaat smelten.

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

### **Pittige vegetarische hutspot**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr kruimige aardappelen, 600 gr winterpeen, 2 à 3 grote uien, ½ rode peper, olijfolie, 1 eetl. kerriepoeder, scheutje melk, boter, zout en peper naar smaak, 25-50 gr fetakaas (of andere kaas), 25 gr walnoten of pecannoten (of notenmix), 1 eetl gefruite uitjes, ½ bosje verse koriander*

Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Schil of schrap de winterpeen en snij ze in plakjes. Snijd de uien in ringen. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar met wat water en zout. Bak ondertussen in een wok in ruim olijfolie de uien en wortelen met de kerriepoeder tot deze zacht zijn, in ongeveer 10-15 minuten. Maak de rode peper schoon, verwijder eventueel de zaadjes en snijd hem in fijne reepjes en voeg deze bij het wortelmengsel. Stamp de aardappelen met een scheutje melk een beetje boter tot een smeuge puree. Voeg het wortelmengsel toe en stamp tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de hutspot met verkruiemelde (feta)kaas, uitjes, korianderblaadjes en noten.

**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)

