



Week 14, 4 april 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Lentepostelein	't Leeuweriksveld
Rode puntpaprika	via BioNoord
Komkommer	Hartman, Sexbierum
Savooiekool	Hospers, Marknesse
Winterpeen	via Udea (it)

Week 15 verwacht: Prei, snijbiet, ...

Gesprekscafé praten over leven en sterven

Thema: **“Wanneer de dood dichtbij komt”**

Welke vragen gaan er dan leven?

Als het mij wordt verteld, wat doet dat met mij?

Waar kan ik terecht voor ondersteuning? voor mijzelf, voor mijn naasten? Van wie verwacht ik ondersteuning? Hoe ziet ondersteuning er uit?

En is, na de dood, alles voorbij? U bent van harte welkom om te spreken, te luisteren, er te zijn.

vrijdagochtend 13 april van 10.00 tot 11.30

uur in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2, op de begane grond. Hondsrugweg 101, 7811AB, Emmen. Voor vragen en aanmelding: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Agenda OKeE:

Kookworkshop 'Makkelijk en gezond' 7 april, 10.00 tot 14.00 uur ism 'Natuurlijk gezond Drenthe' van Tineke Jakobs. € 35,-.

Workshop pesto maken 21 april, 10 - 12uur.

Pesto maken van nieuw fris groen; dus zevenblad, daslook en snijbiet. € 12,50 pp.

Eten wat de pot schaft 25 april 18.00 - 19.15 uur, € 10,-.

Opgave tot twee dagen tevoren, Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Workshop smeerwortelzalf op 't Leeuweriksveld: op 15 april!

Door de kou is de smeerwortel nog steeds niet gegroeid, dus het wordt zo 15 april van 12.30 tot 15.30/16 uur. We gaan eerst het veld in om daar de wortel te zoeken en te oogsten, en om 13.00 uur gaan we aan de slag op het Leeuweriksveld.

Voor meer informatie en aanmelding, mail naar ankabults@hotmail.com of bel 0591631895 of 0625236873. Kosten : € 15,00

Koorproject met het “Magnificat” van Arvo Pärt

Info en aanmelding: Kathinka Kamphuis e-mail: wenkkamphuis@gmail.com tel. 0591-381445

Rond om

Afgelopen vrijdag waren we bij een bijeenkomst van stichting Demeter. Met een aantal boeren hebben we ons samen over de vraag gebogen: als je als bd- boer licentiehouders van het demeter keurmerk bent, hoe wordt er gewaakt, dat er dan ook volgens demeter richtlijnen gewerkt wordt? Los van de vraag, of dit nu eigenlijk de bedoeling is, want is het een levensbeschouwing of een productiemethode, die zich in vaste kaders uit laat drukken, of iets van allebei? zijn er namelijk twee uitgangspunten denkbaar: Ik wil een demeter keurmerk, omdat ik dan de hoogste prijs voor mijn oogst krijg, of ik wil dit omdat ik me bij deze groep aansluit uit idealisme voor een gezonde landbouwvorm. De oorsprong van de biologisch dynamische landbouw ligt zeker in het laatste. Idealisme is alleen moeilijk te inspecteren!

Het was een levendige bijeenkomst, waar hopelijk een weg is geopend om met een frisse blik zo'n demeter inspectie nieuw vorm te geven. Daarnaast hadden we Paasmaandag weer onze voorjaarspreparatendag. Het grijze weer heeft de pret niet kunnen drukken, we hebben een aantal preparaten opgegraven, en het hoornmest-preparaat geroerd en met de hand uitgebracht op het land. Het preparaat wordt met een handveger breed over het versgeploegde land verspreid, het heeft iets van het wijden van het land. Zowel bij het roeren als het uitbrengen wordt je in ieder geval flink warm, en ben je met z'n allen in alle hoeken van de boerderij langs geweest. Zo kan de grond ons weer een jaar lang voorzien van alle vruchten van het land.

Mijn vriendin uit Duitsland vertelde me van een initiatief: vier een feest voor de aarde, want nu is het vaak: de mensen buiten de aarde vooral uit, en er zijn weinig momenten, waar we met een groep mensen dankbaar stilstaan bij alles wat de aarde ons geeft.

Onze preparatendag was hiervan een minifeest.

Dat is ook

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Jamie Oliver: pasta peperonata

hoofdgerecht voor 2 personen

2 paprika's, extra vierge olijfolie, 1 rode ui, 1 teentje knoflook, 1 handvol verse bladpeterselie, de blaadjes fijngemaakt, de steeltjes apart gehouden, 1 eetlepel rode wijn- of balsamicoazijn, 1 handvol vers van het stuk geraspte Parmezaanse kaas, desgewenst 1 opgehoopte eetlepel mascarpone of crème fraîche, 225 gr rigatoni of penne of spaghetti

Was de paprika's, verwijder de pitjes en snijd de paprika's in ringen. Pel de ui en snijd deze in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn. Bak de paprika's zachtjes met een beetje olijfolie en een snuffje zout en peper in een grote koekenpan op matig vuur. Leg het deksel op de pan en laat de paprika's 15 minuten op laag vuur bakken tot ze zacht zijn. Doe de uiringen erbij en laat alles nog eens 20 minuten op het vuur staan. Kook intussen in een grote pan met gezouten water de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af boven een kom, bewaar wat van het kookvocht. Doe de knoflook en peterseliesteeltjes bij het paprikamengsel, hussel en houd daarbij alles in de pan in beweging. Laat het mengsel nog ongeveer 3 minuten bakken. Proef en breng op smaak met wat peper en zout. Giet de azijn erbij en hussel nog eens. Doe er nu een handvol van de Parmezaanse kaas en eventueel de mascarpone of crème fraîche bij en zet het vuur heel laag. Doe de paprika, pasta en peterselieblaadjes in een grote voorverwarmde kom. Hussel en giet er wat van het kookvocht en een paar flinke scheuten extra vierge olijfolie bij. Strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over en zet de pasta meteen op tafel.

Bron: www.okokorecepten.nl / kookboek "Jamie's dinners" van Jamie Oliver

Griekse komkommer

bijgerecht voor 2 personen

een halve of een kleine komkommer, 2 eetl. olijfolie, 1 theel. zout, 1 à 2 eetl kwark of yoghurt, het blad van een bosui, verse munt, 1 teentje verse knoflook, wat zwarte peper

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en leg de helften met het snijvlak op de plank. Snijd ze in de lengterichting in 8-10 dunne slierten en deze in ca. 1 cm. grote stukjes. Vermeng de kwark met de olie en het zout tot er geen olie meer te zien is. Klop alle andere ingrediënten erdoor en schep deze saus door de komkommerstukjes. Niet laten staan anders komt er teveel vocht vrij.

Kerrierijst met savooiekool

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr (vegetarisch) gehakt, 1 ui, 1 eetl kerriepoeder, 1 teentje knoflook, 150 gr rijst, ½ kruidenbouillontablet, 250 gr gesneden kool, 1 appel, 2 eetl rozijnen, ± 1 eetl ketjap asin, peper, zout

In braadpan olie verhitten en het (vegetarisch) gehakt rul bakken. Op smaak maken met peper en zout. Intussen de ui pellen en snipperen. Ui en kerriepoeder 2 min. meebakken met het gehakt. Knoflook persen en erdoor mengen. Rijst erdoor scheppen en even meebakken. Dan 2 ½ dl water met kruidenbouillon toevoegen. Met deksel op de pan ± 5 min. koken. Intussen groene kool wassen, in dunne reepjes snijden en uit laten lekken. Groene kool toevoegen en 10 minuten mee laten koken. Daarna de appel schillen en in stukjes snijden. Dit met de rozijnen door het rijstmengsel scheppen en nog 5 min laten sudderen. Op smaak maken met ketjap.

Hutspot met oude kaas

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, 500 gr winterpeen, 275 gr ui, 1 laurierblaadje, 30 gr boter, 250 ml melk, 200 gr oude kaas, zout, zwarte peper

Was de aardappels en winterpeen en schil of schrap ze. Pel de uien. Snijd de aardappels in vieren en de wortels en uien in grote stukken. Zet een pan met 5 deciliter water op het vuur en breng dit aan de kook. Doe de aardappels in de pan, dan de wortels en dan de ui. Voeg 1 eetlepel zout, 1 theelepel versgemalen zwarte peper en het laurierblaadje toe. Doe de deksel op de pan en kook zo'n 20 minuten. Snijd de kaas in kleine blokjes. Giet nu het water af, haal de laurierblaadjes eruit en stamp de hutspot met een stamper. Roer de boter, de melk en de kaas erdoor en warm goed door. Breng de hutspot op smaak met peper en zout.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

