



## Week 15, 10 april 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode biet	Bioromeo, Ens
Aubergine	Eko Erica
Bindsla	via Udea, NL
Moesappels	Boomgaard W'hof, Dronten
Spitskool	via Bionoord (es)

### Week 16 verwacht: ?

#### Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft, de aanschuiftafel op 't Leeuweriksveld. Elke laatste woensdag van de maand. € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:

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

#### Antroposofische bieë:

Thema Pasen

R. Steiner: inzicht in het mysterie van Golgotha

E. Bock: van de Jordaan tot Golgotha. De drie

jaren van Christus

F. Benesch: Pasen, kiem van menswording.

Opstanding als huidige en toekomstige werkelijkheid.

#### Workshop etherische oliën

Zondag 14 april van 13.30 tot 16.00

Op 't Leeuweriksveld, € 10,-/pp.

Door Helen Norp, Aroma Therapeute

Aanmelding: [info@vitalworks.nl](mailto:info@vitalworks.nl) of 06-51527015

Neem iemand mee, een extra deelnemer levert je een leuke attentie op. Etherische oliën zijn 100% puur en plantaardig. Ze worden al sinds mensheugenis ingezet voor de ondersteuning bij onze gezondheid.

Ik werk samen met doTERRA wat betekent:

**Geschenken van de Aarde.**

#### Kom proeven bij 't Leeuweriksveld!

Donderdag 11 en zaterdag 13 april kunt u proeven en kennismaken met mijn broden voor de Paasdagen.

Ik laat u o.a. de volgende broden proeven:

-Traditionele Paasbrood of Paasbrood met noten.

-Luxe Paasbrood met room en appel

-Zoet brood en vlechtbrood

-Brioche met Rozijnen.

Voor de prijzen kijk op mijn website

[www.bakhuustillybraams.nl](http://www.bakhuustillybraams.nl) of bij de winkel van 't Leeuweriksveld. U kunt deze broden bestellen voor 15 april bij 't Leeuweriksveld.

Met vriendelijke groet, Bakhuus Tilly Braams

### Preparatenmiddag woensdag 3 april

Onze halfjaarlijkse preparatendag was dit jaar op een doordeweekse middag. We werkten samen met een mooi grote groep, uitgraven van de compostpreparaten, de composthoop prepareren, en tenslotte het roeren en uitbrengen van het hoornmestpreparaat. De groep was mooi gemengd met een aantal "oude rotten" en voor sommigen was het voor het eerst.

Onderstaand gedicht is een poëtische samenvatting van Pieter, die ook het begrip van het "geladen water" geïntroduceerd heeft. Want wat doe je eigenlijk ook anders, als je een heel klein beetje substantie 1 uur in water roert, dan dit op te laden? En deze lading kan dan mooi over het hele land verdeeld worden.

#### Gedicht:

Een vindingrijk mens brengt cohesie in het sociaal en natuurorganisme weer terug van weggeweest!

Speuren naar horens in vruchtbare grond

Gevuld met mest van koeien gezond

Speuren naar horens op het land

Gevuld met kiezels fijngestampt

Graven naar duizendblad, kamille en

paardebloem,

brandnetel begraven zes maanden in het

plantsoen

Wat gebeurde mysterieus tijdens de lange winternachten?

Welke processen met subtiele hemelkrachten?

Aanbreekt de lente, brengend beweging,

gespetterd het mestwater

voor rijke oogst later..

Preparaten afzonderlijk in mesthoop geplaatst

Vijzel van kiezel opnieuw gestampt, en een weinig toegevoegd, op het laatst.

Verdwenen verbindingen keren weer terug

De natuur een handje geholpen, vlug

Mens bouwt brug,

Uitgeputte mensen en aarde weer geladen

Eten en mensen dan niet te versmaden..

Kathinka.

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

### **Hete bliksem met bosui en kaas**

hoofdgerecht voor 2 personen

*700 gr kruimige aardappels, 700 gr appels, 75 ml melk, 1 eetl olijfolie, 2 bosuitjes, 50 g geraspte emmentaler of andere kaas, peper, zout*  
Schil de aardappels en snijd ze in dobbelstenen. Kook ze in 20 min. gaar.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de bosui in ringetjes. Rasp de kaas. Was de appels (schillen is niet nodig) en verwijder eventueel lelijke plekken. Snijd de appels in dobbelstenen. Leg de stukken appel op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met peper en zout en laat het 15 min. garen in de hete oven. Verwarm ondertussen de melk. Giet de aardappels af en stamp met de olie en de melk tot een romige puree. Voeg peper en eventueel zout naar smaak toe. Meng de helft van de bosui en alle kaas door de puree. Schep op het laatste moment voorzichtig de appelblokjes erdoor zodat deze heel blijven. Strooi voor het serveren de rest van de bosui over de hete bliksem.

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

### **Aubergine met gehakt en champignons**

bijgerecht voor 2 personen

*1-2 aubergines, 1 ui, 10 gr boter of olie, 150 gr runder- of vegetarisch gehakt, 125 gr champignons, 100 gr tomatenpuree, 125 ml slagroom, 125 gr jong belegde geraspte kaas*  
Verwarm de oven voor op 180-200 °C. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Was de aubergine en snijd ze in de lengte in ca. 1 cm dikke plakken. Bestrooi de plakken met zout en laat ze ca. 10 minuten staan. Fruit intussen de ui in de boter of olie. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de champignons toe. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg room, zout en peper toe. Dep de aubergines droog met keukenpapier en braad ze kort aan in hete olie. Leg de plakken naast elkaar in een ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel over de plakken aubergine. Bestrooi de schotel met kaas en gratineer het 20-25 minuten in de oven.

Lekker met pasta of rijst.

### **Spitskool met kokos**

bijgerecht voor 2 personen

*300-400 gr kool, ½ rode peper, 2 eetl olie, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1½ cm verse gemberwortel, 100 ml kokosmelk (uit blik), zout, peper, 1 eetl verse koriander*

Snijd de kool in vieren, verwijder de harde stronk en snijd de kool in repen. Verwijder eventueel de zaadjes uit de peper en snijd de

peper in reepjes. Pel en snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Rasp de gemberwortel. Hak de koriander grof. Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook, gember en rode peper tot het gaat geuren. Schep de kool erdoor en roerbak alles 3-4 minuten. Voeg de kokosmelk toe en laat de kool in nog 3-4 minuten zachtjes gaar worden. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Schep de koriander erdoor.

### **Zoetzure biet**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr rode bietjes, 15 gr boter, 2 eetl. gehakte ui, 50 gr suiker, 1 eetl. maïzena, 1 theel. zout, 5 eetl. azijn*

Schil de bietjes en kook deze gaar. Snijd de bieten in plakken. Fruit de ui 5 min. in de hete boter. Roer suiker, maïzena, zout en azijn erdoor en laat al roerende indikken. Draai het vuur lager en verwarm de bieten in de saus. Roer af en toe. Warm of koud serveren.

### **Caesarsalade met bindsla en croutons**

bijgerecht voor 2 personen

*2 eieren, 1 kleine krop bindsla of ½ grote krop, ½ komkommer, ½ blikje ansjovisfilets, 25 gr versgeraspte Parmezaanse kaas of oude kaas*  
*Croutons: 1 teen knoflook, 2 sneetjes witbrood, (olijf)olie*

*Dressing: ½ teentje knoflook, 75 gr Griekse yoghurt, 1 eetl mayonaise, 1 theel mosterd, ½ eetl citroensap, zout, peper*

Kook de eieren ca. 10 min en pel ze. Snijd ze in stukjes. Was de sla en scheur hem in stukken. Was de komkommer en snijd deze plakjes. Snijd de ansjovisfilets in stukjes. Pers de knoflook boven een kommetje. Meng het met de yoghurt, mayonaise, mosterd, citroensap, zout en peper. Snijd de korsten van het witbrood en snijd het in blokjes. Pel de knoflook en pers deze uit in de pan. Fruit de knoflook in wat olie, doe de blokjes brood erbij en besprenkel met olijfolie. Bak mooi bruin. Meng in een schaal de sla met stukjes ei, ansjovis en komkommer. Besprenkel met de dressing en bestrooi het met kaas en croutons. Tip: uitbreiden van de salade kan met stukjes tomaat, 25 gr uitgebakken spekjes of 50 gr gerookte kipstukjes.

**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)

