



## Kunst in de regio

Wij landbouwers zijn heel hard bezig met goede voeding. De laatste twee weken zijn daarvoor al weer heel wat planten en zaden de grond ingegaan, soms was het werken: zittend in de kou, soms zwetend in de tunnelkassen, maar het resultaat is dan ook al weer mooi om te zien. Eerst stonden er nog de laatste bedden “lentepostelein” geurig te bloeien, met daarnaast kroppen sla, andijvie, paksoi, spinazie, die inmiddels alweer bijna allemaal geoogst zijn, en nu zitten de tunnels al weer vol met tomaten- en komkommerplanten. Buiten zit de groei er ook goed in, we moesten wel al weer een handje helpen met de beregening en de eerste teelten hebben ook al hun eerste “wiedbeurt” gehad. De bomen worden groen en de vogels fluiten gestaag door, het zal wel lente zijn! Maar ook op het vlak van de “innerlijke voeding” is er op en rond 't Leeuweriksveld genoeg te vinden. Rechtsaan in de brief een aankondiging te Nieuw Amsterdam: één van de mooie huiskamerconcerten bij Herman Hemmen, voor sommigen al een begrip in de regio! Voor bijzondere kinderen is er bijzonder onderwijs, zie de aankondiging van een open dag van Flow Ontwikkelwijs rechtsaan. Hier op onze locatie zijn er weer een aantal data, waar we voor culturele voeding willen zorgen, hier alles op een rij:  
**Vrijdag 10 juni 19:30u** ter afsluiting van het koorseizoen van het Leeuwerickenkoor een avond met kunst van 't Leeuweriksveld: zang, verhaal, gedichten, dans, percussie, laat u meenemen in een mooi boekje van kleinkunst, ook voor het lijf zal gezorgd worden.  
**Weekendcursus 14 en 15 mei**, zaterdag en zondag van 10 – 17 uur.  
**Werken met de Lucht/Licht Elementwezens**  
De cursus wordt geleid door Nicolaas de Jong, astrosoof, landschapsheler en kunstenaar. € 150, – inclusief werkmaterialen. Reductie in overleg.  
Aanmelding: tel. 06-40228769, email [japisschool@gmail.com](mailto:japisschool@gmail.com)  
Info zie: [www.japisschool.eu](http://www.japisschool.eu)  
**Woensdag, 25 mei, 18u**  
**Eten wat de pot schaft** € 17,50.  
Eten voor lijf en gezelligheid!  
Aanmelding, vragen en doorgeven van dieetwensen: [info@oogstencokeneneten.nl](mailto:info@oogstencokeneneten.nl) of 0619199934  
Alberta Rollema. →→

## Week 18, 4 mei 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen  
Krop- of groene eikebladsla 't Leeuweriksveld  
Andijvie of rabarber „  
Wortelpeterselie óf asperges „  
Prei „  
Raapstelen óf waspeen „ /polderfresh, N.O.P.

### Week 19 verwacht:?

#### Onkruidwieders gezocht!

Vanaf half mei is er volop wiewerk op 't Leeuweriksveld. Heb je interesse, neem dan contact op met Wouter.

#### Preparatenwerk

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is op 14 mei. Graag aanmelden als je mee wilt doen.

#### Huis-theaterconcert met 'De Andersons'

Op zondag 22 mei om 12.30 en 16.00 uur in dé Huiskamer van Nieuw Amsterdam, Dommersweg 32.

De Andersons, een Zweeds-Nederlandse kleinkunst duo die worden geprezen om hun oorspronkelijke kijk op de wereld vol muziek en prikkelende teksten. Meer info:

<https://deandersons.nl> Reserveren: € 15,00 per stoel bij Herman Hemmen op [hfhfhemmen@hotmail.com](mailto:hfhfhemmen@hotmail.com) of T. 06 44186492

#### Open dag Flow Ontwikkelwijs

Een nieuwe staatsvrije school wil volgend schooljaar starten. Benieuwd: kom dan op de

#### Open dag op 28 mei

Meer info op [www.flowontwikkelwijs.nl](http://www.flowontwikkelwijs.nl)

→→ **Vrijdag 27 mei 19:30u** Mantradans met Eleonora, met muziek van Christy en Kathinka, ter voorbereiding van het Tibetaans festival op 4 juni in Emmen.

**Vrijdag 15-07 t/m zondag 17-07** Een weekendseminaar met filosofie, een kijk op de actuele situatie in de wereld, omlijst met zang en dans en een beetje buitenwerk. Met Heidjer Reetz en Wouter Kamphuis. Met stevig denkwerk vanuit het hart de diepte in (om het in een notendop te omschrijven)

**En** zoals vorige week al aangekondigd: het optreden van Café Wehmüt op **zaterdag 10 september** in de avond, precieze tijd volgt nog. Hier wordt uw heel inwendig mens heerlijk verwend met vreugde, humor en Wehmüt!

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

### **Stamppot raapstelen met spekjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappelen, 1 bos raapstelen, 125 gr rookspek, 15 gr boter, 1 dl melk, peper en zout, nootmuskaat, eventueel gedroogde gebakken uitjes of 3 sjalotjes en ruim olie*

Maak eventueel zelf gedroogde gebakken uitjes: Pel de sjalotjes en snijd ze in flinterdunne ringetjes. Giet ruim olie in een wok en bak de uitjes zachtjes lichtbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bestrooi met zout.

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in weinig water met zout gaar. Bak de spekjes uit. Was raapstelen en snijd ze in stukjes.

Verwarm de melk, stamp de gare, afgegoten aardappelen fijn en voeg zoveel warme melk toe dat een smeùige puree ontstaat. Maak die op smaak met zout, peper en nootmuskaat en schep op het allerlaatst het spek en de rauwe raapsteeltjes erdoor. Laat de stamppot nog enkele minuten doorwarmen. Strooi de gebakken uitjes over de stamppot.

### **Sla met sinaasappel en walnoten**

bijgerecht voor 2 personen

*1 krop sla, 1 sinaasappel, ½ rode ui, 150 gr walnoten*

*Dressing: 2 eetl sinaasappelsap, 2 eetl (walnoten)olie, ¼ theel zout, snuffe cayennepeper*

Was de sla en snijd het kleiner. Schil de sinaasappel en verdeel deze in partjes. Pel de ui en snijd deze in dunne ringetjes. Hak de walnoten fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing. Doe de sla met de sinaasappel, de ui en de walnoten in een grote kom. Giet er de dressing over. Meng nog eens voorzichtig door elkaar en serveer direct.

### **Ovenschotel met asperges, ham en kaas**

hoofdgerecht voor 2 personen

*600 gr verse asperges, 600 gr aardappels, 200 gr gekookte ham in dobbelsteentjes, 100 gr geraspte belegen kaas, 125 ml slagroom, 1 teentje knoflook, peper en zout, boter*

Schil de aardappels, snijd ze in plakjes, kook ze 10 minuten in water en giet ze af. Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de houtige onderkant van de asperges. Schil de asperges en snijd ze in stukken. Doe de slagroom met de uitgeperste knoflook in een pannetje en breng aan de kook. Laat de room wat inkoken tot deze dikker wordt. Maak op smaak met zout en peper.

Vet een ovenschaal in met boter. Bedek de bodem van de schaal met de plakjes aardappel. Verdeel hierover de blokjes ham. Verdeel de asperges erover en bestrooi deze met de kaas. Giet de slagroom over de schotel en zet de schaal in de oven. Bak de aspergeschotel plm. 20 minuten in de oven tot de bovenkant een goudbruine kleur heeft.

### **Lauwarme couscous met wortelpeterselie, pompoenpitten en citrusdressing**

hoofdgerecht voor 2 personen

*100 gr couscous, 2 dl liter water/groentebouillon, 15 gr boter, ¼ theel kaneel, ¼ theel gemalen korianderzaad, 75 gr pompoenpitten, 350 gr wortelpeterselie, ½ bosje bladpeterselie, ¼ sinaasappel, ¼ citroen, 25 ml olijfolie*

Verwarm de oven voor op 170°C. Schil de wortelpeterselie en snijd deze in blokjes van 2×2 cm. Leg ze op een bakplaat en besprenkel ze met olijfolie, peper en zout. Meng goed.

Spred de pompoenpitten uit op een tweede bakplaat. Schuif beide platen in de oven.

Haal de pompoenpitten er na 10 minuten uit en laat de wortelpeterselie nog 10 minuten (in totaal 20 minuten) roosteren, tot ze beetgaar zijn.

Breng 2 dl water of groentebouillon aan de kook. Snijd de boter in blokjes. Doe de couscous, de boter, kaneel en korianderzaad in een schaal, giet er het hete water of bouillon op en dek de schaal af met een passende deksel of huishoudfolie. Laat de couscous 8 minuten wellen. Verwijder de deksel of folie en roer de couscous rul met een vork.

Rasp met een fijne rasp het buitenste laagje van de schil van de citroen en de sinaasappel af, voeg die toe aan de couscous. Pers het sap uit beide vruchten en voeg er de olijfolie aan toe.

Roer deze dressing luchtig door de couscous.

Breng op smaak met peper en zout.

Hak de bladpeterselie grof. Roer met een spatel de wortelpeterselie, pompoenpitten en bladpeterselie door de couscous.

Bron: [www.biobudget.nl](http://www.biobudget.nl), Lisette Bossert

**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)

