



Week 26, 24 juni 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Dank!

Deze week donderdag gaan we met stichting Mensen voor de Aarde de koop van het buurperceel met huis definitief tekenen. Een bijzonder moment, en we kijken vol verwondering en dankbaarheid terug op de maanden die eraan vooraf gingen. In februari zijn we met de crowdfundingactie gestart voor dit project, we waren toen een beetje aan het zoeken, waar we deze actie het beste onder de aandacht konden brengen. We stuurden advertenties naar Driegonaal, BioJournaal, Antrovista en de nieuwsbrief van stichting Demeter, er ontstond een plan voor een grote veiling van kunst en andere ludieke objecten, maar dat werd met één klap van tafel geveegd door de coronamaatregelen. Een moment, waar we dachten: hoe nu verder? Iedereen kon wel zelf bedenken, dat een lockdown niet goed uitpakt voor de economie, en zouden dan de meeste mensen toch hun geld liever oppotten? Al snel bleek dat allerm minst waar te zijn. Zoals bij onze eerdere koopacties kregen we bijdrages van vrienden, familie en klanten, maar er kwam nu ook nog een nieuwe groep mensen erbij, die echt de grootste bijdrage bij dit project hebben gegeven: en dat zijn mensen, die herkenning vonden (en vinden) in het ideaal “grond is geen koopwaar” vanuit de idealen van de sociale driegeleding. Met projecten als deze kunnen we in het klein een begin maken met een stukje praktijk. Oefenen met het principe van “tijdelijk eigenaarschap”. Als men niet meer zijn hele leven moet ploeteren voor torenhoge grond- en woonlasten, kunnen mensen in de ware zin van het woord duurzamer leven en werken. Beheerders en geldgevers kunnen nu samen een begin maken. We willen hier alle gulle gevers alvast van harte dank zeggen. We willen jullie graag in september hier op de nieuwe plek uitnodigen, hierover volgt nog meer informatie, maar sommigen van jullie kennen we dus alleen van de bijdrage op de bankrekening. Graag zouden we een mailadres willen ontvangen van iedereen, die een bijdrage geleverd heeft. Intussen zijn we ook een heel boeiend en spannend traject ingegaan met een groep mensen, die naast ons willen komen wonen en werken. Een proces van kennismaking waar we nu middenin zitten, mooi om mee te maken.

Kathinka

(Ijsberg)sla	't Leeuweriksveld
Spitskool	„
Snijbiet	„
Andijvie	„
Peulen of asperges	„

Week 26 verwacht: Groenlof, capucijners, tuinbonen...

Gratis af te geven:

Ca 70 weckflessen van 1 liter. Geef het aan ons door als je interesse hebt. Minder dan 70 is ook goed.

Agenda OKeE:

29 juli, 18 uur eten wat de pot schaft: een buffet in de boerenschuur, met een 3 gangen biologisch vegetarisch menu. U mag uw eigen (camping)tafeltje meenemen, stoelen zijn er. U mag uw eigen plek zoeken; op het erf, in de schuur of op de zolder, als het maar 1,5 meter van de andere tafeltjes is. U mag ook uw eigen bord en bestek meenemen. Kosten € 15,- pp en drankjes € 2,50. Max 30 personen. Aanmelden tot 22 juni info@oogstenkokeneneten.nl, Alberta Rollema.

Een heel goed interview met klinisch ethicus Dr Erwin Kompanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=rlnfnsFz6c8>

Voor een breder kijk op het coronagebeuren.

Paddenstoelen-peultjesschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

120 gr peultjes, 125 à 175 gr (eier)mie of rijst, ½ eetl arachide- of zonnebloemolie, 2 kleine sjalotjes, 1 teentje knoflook, ½ rode peper, 250 gr paddenstoelen(bv: kastanjechampignons, oester- zwammen of shiitakes), 1 eetl sojasaus of oestersaus

Kook de mie of rijst beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de peultjes af, kook ze 1 minuut, giet ze af en spoel er koud water over. Pel de sjalotjes en snipper ze fijn. Pel de knoflook en hak deze fijn. Verwijder van de peper de zaadjes en snijd de peper in stukjes. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie en fruit hierin de sjalotjes, knoflook en rode peper 2 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze op hoog vuur 4 minuten. Voeg de peultjes toe en bak 2 minuten. Meng de sojasaus erdoor. Serveer met de mie of rijst.

Dit recept kan ook met **kapucijners** in plaats van peultjes: Dop de kapucijners, was ze en kook ze in ca. 8 minuten gaar in ruim kokend water met zout. Meng ze als laatste door het pastagerecht.

Tortilla's met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

1 bos snijbiet, 1 grote ui, olie om in te bakken, 350 gr gekookte kidneybonen (uit pot of blik), 1 dl. tomatensaus (gezeefde tomaten of milde tacosaus), 4 kant-en-klare tortilla's, 1 à 2 eetl tacokruiden of Mexicaanse kruiden, geraspte kaas, ½ dl. zure room, 75 gr feta

Pel en snipper de ui. Was de snijbiet en snijd deze klein. Laat de bonen uitlekken. Snijd de feta in kleine stukjes of blokjes. Bak de ui in olie in een ruime pan, voeg de snijbiet toe en laat dit slinken. Voeg de bonen, tomatensaus en de kruiden toe. Laat het geheel op een laag pitje doorwarmen. Bak ondertussen de tortilla's in een koekenpan totdat ze wat opbollen aan beide kanten. Leg de gebakken tortilla's op een bord, schep in het midden een schep snijbiet-bonenmengsel en voeg aan elke tortilla feta, zure room en geraspte kaas naar smaak toe. Rol de tortilla's op en smullen maar. Lekker met een frisse salade.

Variatie met champignons: voor dit gerecht kunt u ook stukjes champignon of portabella meebakken en deze in plaats van de feta toevoegen.

Andijvie in roomsaus

bijgerecht voor 2 personen

1 krop andijvie (400 gr gesneden), 100 ml melk of slagroom, 15 gram boter, ½ eetl maizena, zout en nootmuskaat naar smaak

Was de andijvie goed in ruim water, laat uitlekken en snijd de andijvie in reepjes. Breng in een pan een bodempje water met wat zout aan de kook. Doe de andijvie in de pan en laat in 15 minuten slinken, roer af en toe. Voeg daarna de melk/room en de boter toe. Leng de maizena aan met een beetje kookvocht en bind hiermee de saus. Maak op smaak met zout en nootmuskaat.

Roergebakken spitskool met appel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, 1 appel, 300 gr grof gesneden spitskool, scheutje olie, 1 eetl milde kerriepoeder, ½ theel gemberpoeder, zout, 1 eetl rozijnen, 2 eetl kokos, 2 eetl fijngehakte cashewnoten

Pel en snipper de ui. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Verhit de olie in een wok en laat op hoog vuur goed warm worden. Doe de ui in de pan en pers het teentje knoflook erboven uit. Voeg de kerrie- en gemberpoeder toe en schep alles door elkaar. Doe de blokjes appel en rozijnen bij de ui in de pan en bak deze al omscheppend even mee. Voeg de spitskool en een beetje zout toe. Schep alles door elkaar. Zet het vuur lager en roerbak de groenten enkele minuten tot de spitskool nog net knapperig is. Strooi tenslotte de gehakte noten en de kokos er over.

(Ijsberg)sla met ananas

bijgerecht voor 2 personen

½ krop (ijsberg)sla, 1 ananas, 1 rode ui, 3 eetl olijfolie, 1 eetl citroensap, zout, 1 eetl zoete chilisaus

Was de (ijsberg)sla en snijd deze in dunne reepjes. Snijd de rode ui in ringetjes. Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de slareepjes met ananas en uiringen in een kom door elkaar. Meng de olijfolie met citroensap, chilisaus en zout tot een dressing. Voeg de dressing toe aan het slamengsel en meng alles goed door elkaar.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

