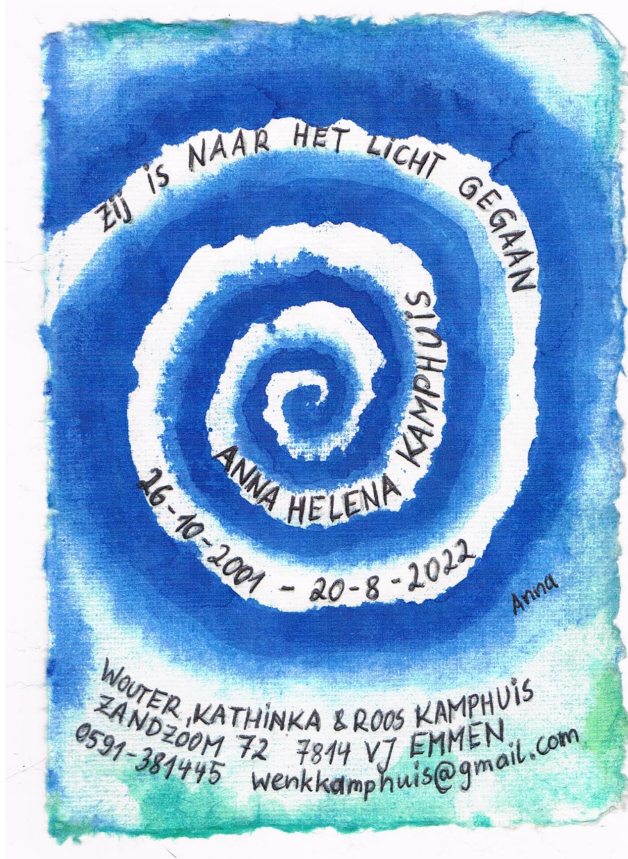


## Een kaart voor onze dochter



Ik hou van de  
Geluiden in de ochtend.  
Het zijn er niet  
Zoveel, er is eigenlijk  
Vooral veel stilte,  
Waardoor ze mooier  
Klinken.

Alles ontstaat uit stilte.

Anna Kamphuis

Woorden schieten tekort. We zijn dankbaar voor alle steun en goede hulp, die we krijgen, zodat het leven en het werk toch doorgaan.

Wouter, Kathinka en Roos Kamphuis.

## Week 34, 24 augustus 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Paksoy óf div bonen	„
Waspeen	„
Regenboogsnijbiet	„
Courgette	„

**Zaterdag 17 september** roeren en spuiten we de laatste keer van dit seizoen het **kiezelpreparaat**, u kunt zich aanmelden om mee te doen, aanvang 7u.

### Concert met Cafe Wehmut op 't Leeuweriksveld 10 september 2022

Café Wehmut is een Amsterdamse muziekgroep die eigen Nederlandstalige nummers speelt en zingt.

*Café Wehmut* bestaat uit: Eva Zwaving – viool/zang, Michel van Dijk – gitaar/zang, Jean Koolen – gitaar/zang en Jochen Hachgenei – percussie.

Meer info: <https://www.michelvdijk.nl/muzikant> en op Facebook: Café Wehmut

Aanvang 20u – kosten € 15,- graag reserveren

### MANTRADANSEN MET DANSEN VAN UNIVERSELE VREDE IN EMMEN.

*Dit keer een samenwerking van drie Dansleiders! Datum is zondagmiddag 18 september.*

*Ook kinderen en jeugd zijn hierbij zeer welkom.*

We maken een programma waarbij ook zij mee kunnen dansen en maken er samen een feestelijke opening van het Danseizoen van, waarbij we ook kunnen eten met elkaar. (*Potluck*)

Op 't Leeuweriksveld in Emmen.

Nadere informatie volgt binnenkort. (Tijden en kosten en zo meer) Houdt de datum en de middag maar alvast vrij. En nodig mensen uit !

Informatie en aanmelding op [etmhelderma@gmail.com](mailto:etmhelderma@gmail.com) bij Eleonora.

### Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 25 september, 23 oktober van 13- 17 uur.** € 49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahnini, [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com) of 06-15396114

### **Gegratineerde courgette met feta en olijven**

Voor 2 personen

*100 gram rijst of 100 gram basmatirijst, 2 courgettes, 2 theel. olijfolie, 2 sjalotjes, 8 cherrytomaatjes, 4 theel. rode pesto, 8 zwarte olijven, 100 gram feta, 2 eetl pijnboompitten*

Kook de rijst gaar. Pel en snipper de sjalotjes. Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de courgette in de lengte. Hol ze uit met een lepel, zorg dat er een laag van circa 1 cm dik achterblijft en bewaar het vruchtvlees. Leg de courgettehalften in een ovenschaal, bestrooi met zout en zet 10 minuten in de oven. Snijd het vruchtvlees van de courgette fijn. Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de olijven (zonder pit) in plakjes. Snijd de feta in blokjes. Giet de gare rijst af.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de sjalot circa 2 minuten. Voeg de fijngesneden courgette, tomaatjes, pesto, olijven, rijst, de helft van de feta en de helft van de pijnboompitten toe en bak circa 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Neem de courgette uit de oven. Verdeel het rijstmengsel erover en druk goed aan. Bestrooi met de overige pijnboompitten en feta. Bak in de oven in circa 20 minuten gaar en goudbruin.

### **Paksoi met ananas**

bijgerecht voor 2 personen

*1 struikje paksoi, 1 ui, evt. 1 teentje knoflook geperst, een scheutje olijfolie, ½ theel. gemberpoeder, 1 theel. kerriepoeder, 2 tot 3 schijven ananas, peper en zout*

Was de paksoi en snijd deze in reepjes van een paar cm. Pel en snipper de ui. Snijd de ananas in stukjes. Fruit de ui met de knoflook, kerrie en gemberpoeder in olie en voeg paksoi toe. Laat het geheel 5 tot 10 min. stoven. Maak op smaak met peper en zout. Roer de ananas erdoor en laat het geheel goed warm worden. Lekker bij rijst met gebakken gekruide tofureepjes of met geroosterde gemengde noten.

### **Snijbietburgers**

voor 2 à 3 personen

*500 gr snijbiet, 150 gr haverhout, 1 ei, 1 à 2 teentjes knoflook, 1 rode ui, 50 ml olie, 50 gr paneermeel, 1 theel zout, versgemalen peper, klein handje verse peterselie*

Week de haverhout een nacht of minimaal 2 uur in water om het zacht te maken.

Was de snijbiet goed en blancheer kort in kokend water met wat zout. Laat de snijbiet goed uitlekken en hak het blad en de stelen heel fijn. Pel en snipper de ui en knoflook. Fruit de ui in olijfolie glazig, voeg dan de knoflook toe. Zodra de knoflook geur afgeeft, voeg je de snijbiet toe en laat dit wat slinken. Laat de haverhout

uitlekken in een zeef en druk het water er zoveel mogelijk uit. Voeg de haverhout toe aan het uitsnijbietmengsel. Was en snijd de peterselie fijn. en voeg dit samen met wat zout toe aan het mengsel. Meng dit goed door elkaar en laat het mengsel afkoelen.

Voeg daarna het ei toe en kneed dit er goed door. Maak van het mengsel een aantal burgers en rol ze door het paneermeel. Bak de burgers in wat hete olie aan beide kanten bruin.

Lekker op een broodje of bij een salade.

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

### **Worteltjes met mosterdsaus**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr wortels, verse peterselie, 3 dl. volle melk, 20 gr bloem, 15 gr boter, mosterd naar smaak, zeezout naar smaak*

Peterselie fijn hakken. Worteltjes los snijden, wassen en in een bodempje water in ong. 10 min. gaar koken. Boter smelten in een pan met dikke bodem. Bloem toevoegen en al roerende 2 min. laten garen op een zacht vuur. Melk toevoegen aan het meelbotermengsel en roeren totdat de saus glad is. Zout, mosterd en peterselie toevoegen. Serveer de worteltjes met mosterdsaus.

### **Ijsbergsla met komkommer, mais en ei**

bijgerecht voor 2 personen

*1 ijsbergsla, ½ komkommer, 1 ei, 1 handje pijnboompitten, 2 eetl mais.*

*Naar smaak: augurken, zilveruitjes, eventueel cherrytomaatjes.*

*Dressing: 2 eetl mayonaise, ½ eetl mosterd, 4 eetl azijn, peper, zout, 2 theel kerrie, 1 theel paprikapoeder, 1 theel kurkuma, 1 eetl honing*

Kook het ei en laat het afkoelen. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.

Meng in een grote slakom de ingrediënten van de dressing. Was de ijsbergsla en snijd deze in dunne reepjes. Schil de komkommer en snijd deze in blokjes. Snijd de augurkjes/zilveruitjes in kleine partjes. Snijd het ei in plakjes. Meng alle ingrediënten door de dressing, garneer met de plakjes ei en pijnboompitten.

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

### **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)

