



## **Week 38, 18 september 2019**

### **Inhoud groentepakket**

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Spinazie	„
Paksoy	„
Koolrabi	„
Knolselderij met loof	„
Cherrytomaatjes	„

**Week 39 verwacht:** Spinazie, sla+rucola, rode biet, andijvie, pompoen.

Aanmelden voor appels laten persen bij:

Anneke van Berkum:

tel 0524-550715

[anneke@andri.nl](mailto:anneke@andri.nl)

### **Kiezelpreparaat roeren en spuiten**

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

### **Antroposofische bieb**

Thema: Leven na de dood:

De bovenzinnelijke mens. Het leven na de dood  
R.Steiner

Over de grens van leven en dood R.A.Moody/  
P.Perry

Dood is niet meer dood

H.Adema van Scheltema

### **Eten wat de pot schaft**

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:

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

### **MantraDans met Dansen van Universele Vrede.**

In Sleen bij het Banyancentrum

Drie data – Drie workshops – Dans, zang en meditatie

Los van elkaar te bezoeken maar alles is beter in drie! Voor snelle beslissers is de eerste datum:

zondag 22-09 en verder: 13:15-15:30u

zondag – 6 oktober

zondag – 3 november

Informatie en aanmelding:

Eleonora Helderma 06-18887523

[etmhelderma@gmail.com](mailto:etmhelderma@gmail.com)

### **Update oogsteest en Dornfelder druif**

Over anderhalf weken is het zover: zaterdag 28 sept. is het dus feest op de boerderij. Het mooie nieuws: er komen nog steeds kraampjes bij voor de markt. Dus u kunt lekker zelf oogsten, maar ook genieten van de oogst van anderen. De Pomologen zijn ook weer te gast, als u nog appels of peren in uw tuin heeft, waar u de soort niet weet, neem wat vruchten mee en laat ze determineren. Zorg- en schapenmelkboerderij 't Schoone schoap uit Nieuw Schoonebeek komt met verschillende schapenkazen en een andere zorgboerderij komt met eigengemaakte jams en gebak. Ik mocht al weten wat OogstenKokenen Eten en Bakhuus Tilly Braams voor de hapjes en de lunch bedacht heeft, en dat belooft wel wat. (maar ik ga het niet verklikken).

En verder had ik vandaag mijn eigen oogstfeestje bij het plukken van de blauwe druiven bij onze winkelingang. Ooit wat stekjes van een klant gekregen, hadden ze 5 jaar nodig om naar het water te groeien, en toen barstte ook de vruchtgroei los! Sinds drie of vier jaar kunnen we van de overheerlijke Dornfelder druiven genieten. Deze week gaan ze ook in onze combipakketten.

Kathinka.

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

### **Pittige roerbakspinazie**

bijgerecht voor 2 personen

*600 gr spinazie, 2 á 3 rode uien, 2 á 3 tenen knoflook, scheutje olijfolie, 2 á 3 eetlepels ketjap manis, 2 eetlepels kerriepoeder (afgestreken), zout en peper naar smaak*

Was de spinazie goed en verwijder eventueel lelijke bladeren. Pers de tenen knoflook. Pel de uien en snijd ze fijn.

Fruit in een wok in een scheutje olijfolie de ui samen met de knoflook. Voeg hier de kerriepoeder en ketjap manis toe en zout en peper naar smaak. Voeg vervolgens op hoog vuur hand voor hand de bladspinazie toe, blijf flink omscheppen en bak het hooguit 3 minuten. Lekker met gnocchi of andere pasta en vegetarische roerbakreepjes.

### **Sla met appel**

bijgerecht voor 2 personen

*½ krop sla, 1 zure appel, citroensap, ½ ui, 2 eetl kwark of yoghurt, ½ eetl azijn, , zout, peper, mosterd*

Pluk de sla blaadjes van de krop, haal eventueel de nerven er uit en was de sla. Laat de sla goed uitlekken. Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes. Besprenkel meteen met citroensap.

Pel de ui en snipper hem fijn. Meng de sla met de appelstukjes en de ui.

Meng de kwark met azijn, beetje zout, beetje peper en een mespunt mosterd. Klop dit goed door elkaar en meng deze dressing door de sla.

### **Paksoi met tomaat en cashewnoten**

bijgerecht voor 2 personen

*1 paksoi, 1 ui, 1 theel. djinten (komijn), 1 theel. kerrie, ½ bouillonblokje, 50 gr. cashewnoten, 1 tomaat, 1 theel. garam masala*

Pel en snipper de ui. Hak de cashewnoten grof. Paksoi wassen, in dunne repen snijden en uit laten lekken. Tomaat in stukjes snijden.

Ui, djinten en kerrie in wat olie fruiten.

Cashewnoten erbij, even meebakken. Half bouillonblokje verkruid toevoegen. Tomaat en paksoi toevoegen en al omscheppend in 5 min. beetgaar bakken. Garam masala toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met basmatirijst en tzatziki (komkommersalade).

### **Knolselderijsoep met paddenstoelen**

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

*1 ui, 2 eetl zonnebloemolie, 250 gr knolselderij, 100 ml (kook)room, 375 ml kippen- of groentebouillon (van tablet), 100 gr gemengde*

*paddenstoelen of kastanjechampignons, ca 25 gr bladselderij*

Schil de knolselderij en snijd deze in blokjes.

Was het selderijblad en snijd 25 gr fijn. Pel en snipper de ui. Maak de paddenstoelen of kastanjechampignons schoon en snijd deze in plakjes of reepjes. In soeppan in de helft van de olie de ui goudbruin fruiten. Knolselderij erdoor roeren en 5 min. meebakken. Kippen- of groentebouillon toevoegen en 15 min. zachtjes laten koken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en de paddenstoelen op hoog vuur 5 min. bakken, op smaak brengen met zout en peper.

Met staafmixer soep pureren, room toevoegen en even verwarmen. Maak op smaak met zout en peper.

Soep over twee kommen verdelen en paddenstoelen erin leggen. Fijngesneden bladselderij erover strooien.

### **Koolrabi met mosterdsaus uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*1 grote koolrabi of 2 kleine, 20 gr margarine, 15 gr bloem, 100 ml slagroom, 50 ml melk, ½ eetl grove mosterd, mespunt bouillonpoeder, peterselie, bieslook, peper en zout naar smaak, 25 gr geraspte kaas*

Oven voorverwarmen op 220°C (hetelucht oven: 200°C). Schil de koolrabi dik, verwijder de stelen en het stronkje. Snijd de koolrabi in plakken van ca ½ cm dik. In pan met weinig water en zout in 10 minuten gaar koken. Goed laten uitlekken.

Saus maken: In steelpan margarine smelten en bloem toevoegen. 1 minuut laten koken. Dan in 1 keer de room en melk toevoegen. Goed doorroeren en langzaam aan de kook brengen. Ondertussen de mosterd, bouillonpoeder, peper, bieslook en peterselie naar smaak toevoegen. Proeven en eventueel iets zout toevoegen. De plakken koolrabi in de ovenschaal leggen en saus er over gieten. Over saus geraspte kaas strooien. Nog 13-15 minuten in de voorverwarmde oven zetten.

**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)

