



Het Warmonderhofkookboek

Afgelopen zondag kregen we een doos met kookboeken binnen, vers van de pers, en niet zomaar kookboeken, maar hét kookboek van de Warmonderhof. Voor wie het nog niet weet: op de Warmonderhof wordt de opleiding tot biologisch(dynamische) boer gegeven, misschien wel de leukste opleiding van Nederland met z'n unieke combi van praktijk, theorie en ook nog samen wonen. De tweedejaars gaan elk jaar op excursie om ook bij andere bioboeren in de keuken te kijken, en dit jaar wordt er dus een deel mee gefinancierd door de uitgave van het Warmonderhofkookboek. We hebben er al een beetje in geneusd en naast dat het boordevol leuke recepten zit, voor ieder smaak, dieet en dit soort dingen is er wat te vinden, krijg je ook een mooie inkijk in het "hofleven" van de studenten met hun leraren/bedrijfsleiders. Voor € 22,- kun je jezelf of iemand anders tracteren op een heerlijk boek.

En als ik toch al met kookboeken bezig ben, kan ik al een tipje van de sluier lichten, want binnenkort verschijnt het boek **Emmen aan tafel**. Ook een verrassend boek, want het is een verzameling van recepten van mensen die in Emmen wonen, maar uit het buitenland komen. Nieuwsgierig geworden? U kunt beide boeken bij ons bestellen via info@leeuweriksveld.nl of bellen kan ook en binnenkort zijn ze ook in onze webwinkel te vinden

Kathinka.

P.S. naar aanleiding van de vorige column zijn er al een aantal mensen die een groene boerenzakdoek gaan bestellen. Op internet is keuze genoeg. Leuk detail: verschillende bioverenigingen hebben het "groenboerenplan" aan de regering voorgelegd en ook daar staat het groene boerenzakdoek symbool erbij.

Preparatendag

Op zondag 9 okt a.s. vanaf 14u maken we de preparaten voor komend jaar. U bent welkom om mee te doen, aanmelden via info@leeuweriksveld.nl

Week 39, 28 september 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsbergsla	't Leeuweriksveld
Koolrabi	„
Venkel	„
Spinazie	„
Suikermais óf tomaten	„

Volgende week verwacht:

Sla, andijvie, palmkool, knolselderij met loof, ...

Weekendcursus Werken met de water-elementwezens

Met Nicolaas de Jong, 8 en 9 okt op 't Leeuweriksveld. Meer info en aanmelding: tel. 06-40228769, email jaspisschool@gmail.com

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Na een spetterende seizoensopening op 18 september zijn er de volgende data:

16 oktober, 27 november, 11 december

Info en aanmelden bij Eleonora etmhelder-man@gmail.com 06-18887523

Eten wat de pot schaft:

Woensdag 26 oktober, 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema info@oogstenkokeneten.nl

06-19199934

Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op de volgende zondagen: **23 oktober, 20 november van 13- 17 uur. €**

49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahnini, info@habous-shopping.com of 06-15396114

Seminar met Heidjer Reetz en Wouter Kamp-huis

Het begint al een traditie te worden, de seminars op 't Leeuweriksveld. Aan de hand van een brandactueel thema gaan we samen aan de slag met het oefenen in denken met je hart. Het volgende seminar is in het weekend van 28 t/m 30 oktober. Neem contact met ons op voor meer info!

Maiskolf met citroenboter

bijgerecht voor 2 personen

2 maiskolven, 40 gr (room)boter, ½ citroen, 4 sprietten bieslook, peper, zout

Kook de maiskolven met schutblad en baard in hun geheel ca. 20 min in water. Pas na het koken pellen. Zo zijn de korrels het smaakvolst. Rooster de maiskolven eventueel op een barbecue of in de oven in ca. 5 minuten bruin. Roer de boter zacht. Rasp wat van de schil van de schoongeboende citroen en pers de citroen uit. Was de bieslook en knip de sprietten klein. Meng geraspte citroenschil, wat citroensap, de bieslook, peper en zout door de boter en geef dit bij de mais.

Maaltijdsoep met venkel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleinere venkelknollen, 50 gr boter, 45 gr bloem, 1 theel milde kerriepoeder, 3 tabletten voor kippen- of groentebouillon, 3 tot 4 eetl (kook)room, eventueel 150 gr gekookte ham in dikke plakken, ca. 50 gr geraspte oude of overjarige goudse of Parmezaanse kaas, stokbrood, kruidenboter

Was de venkel schoon en verwijder de stengels en het kontje. Bewaar het fijne groen. Snijd de venkel in smalle reepjes. Zeef de bloem. Snijd eventueel de ham in uiterst kleine blokjes. Verhit een pan met dikke bodem. Laat de boter smelten en wacht tot het schuim begint weg te trekken. Roer de bloem en kerriepoeder door de boter. Roer tot een vrij gladde smeulige massa is verkregen. Laat 4 tot 5 minuten zachtjes pruttelen.

Schenk er, onder voortdurend roeren, 1 liter water bij. Blijf zolang roeren tot het kookpunt is bereikt. Bouillontabletten erin oplossen. Venkelreepjes toevoegen. Laat alles 7 tot 9 minuten zachtjes koken. Venkelgroen zo fijn mogelijk hakken. Roer de room door de soep. Voeg het venkelgroen en de gekookte ham pas vlak voor het opdienen aan de soep toe. Geef de geraspte kaas apart erbij. Serveer met de stokbrood met kruidenboter.

Spinazie volgens Turks recept

bijgerecht voor 2 personen

500 gr spinazie, 2 eieren, 2 teentjes knoflook, ½ klein potje tomatenpuree, vers gemalen peper, zeezout naar smaak, olijfolie

Spinazie wassen in ruim water, worteltjes verwijderen en blad zonodig in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijn hakken. Een flinke laag olie verwarmen in een pan met dikke bodem. Knoflook toevoegen en een paar minuten fruiten op een laag vuur. Tomatenpuree toevoegen. Roeren. Spinazie toevoegen onder voortdurend

omscheppen totdat de spinazie is geslonken en er vocht vrij komt. Zout en peper toevoegen. Maak met een lepel per persoon een kuiltje in de spinazie en breek daarboven de eieren zodat deze in de kuiltjes vallen. Het is de bedoeling dat de dooiers heel blijven. Met deksel 10 min zachtjes stoven tot het eiwit gaar is en de dooiers nog zacht. Lekker met couscous of Turks brood om in het groentenat te dopen.

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 en 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. Mosterd en bouillonpoeder toevoegen en peper, bieslook en peterselie naar smaak. Proeven en eventueel iets zout toevoegen. De plakken koolrabi in de ovenschaal leggen en saus erover gieten. Over saus geraspte kaas strooien. Nog 13-15 minuten in de voorverwarmde oven zetten.

Fruitage salade

bijgerecht voor 2 personen

1 kropje sla, 1 peer, 1 kiwi, 1 eetl. citroensap, 50 gr walnoten

Dressing: 1 eetl. (appel)azijn, 1 theel. honing, ½ theel. mosterd, peper, zout, 2 eetl. walnootolie, 2 eetl. olie

Sla in grote stukken verdelen, wassen en droogslingeren in een theedoek of slacentrifuge. Peren schillen, in dunne plakjes snijden en met citroensap besprenkelen (tegen het bruin worden). Kiwi's in schijfjes snijden. Dressing kloppen van de ingrediënten. Walnoten grof hakken. Sla schikken op bordjes. Schijfjes kiwi en plakjes peer en walnoten erop leggen. Dressing erover sprenkelen.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

