



## Week 40, 2 oktober 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bindsla	't Leeuweriksveld
Spinazie	”
Rode biet	”
Broccoli	”
Venkel	”

**Week 41 verwacht:** koolrabi, andijvie, rode eikebladsla, prei, ...

### Om alvast in de agenda te zetten:

Er komt weer een **KLEDINGRUILBEURS**

Op zaterdag 9 november bij ons op 't Leeuweriksveld. We weten al van een aantal mensen, waaronder wijzelf, dat ze de kledingkast even flink doorsorteren, dus er zal weer genoeg te ruilen zijn op die dag.

### Antroposofische bieb

Thema: Inwijding en mysteriën

De christelijke inwijding en de mysteriën van de oudheid R.Steiner

Egyptische mythen en mysteriën R.Steiner

Mysterieplaatsen en inwijdingswegen R.Steiner

### 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@oogstencokeneneten.nl](mailto:info@oogstencokeneneten.nl) of: 06-19199934

### MantraDans met Dansen van Universele Vrede.

In Sleen bij het Banyancentrum

Drie data – Drie workshops – Dans, zang en meditatie

Na de eerste keer op 22-09 nu nog twee keer:

zondag – 6 oktober

zondag – 3 november tijd: 13:15-15:30u

Informatie en aanmelding:

Eleonora Helderma 06-18887523

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

### Oogstfeest en andere boerenzaken

Wat hebben we de laatste dagen extra van de regen genoten, nadat ons afgelopen zaterdag de weergoden met heerlijk weer verblijd hebben! Het oogstfeest op de boerderij was weer een groot succes. Veel mensen hebben zelf een portie groentes geoogst, er was van alles te zien, te proeven en te kopen bij een tiental mooi gevarieerde kraampjes en de appelpers heeft weer honderden kilo's appels tot heerlijke sap geperst. De winkel was goed bezocht, en de gelegenheidsband heeft de hele dag voor sfeervolle muziek gezorgd. Soms waren er wel 6-7 muzikanten met elkaar vrolijk bezig. Zelfs de regenbui tussen half drie en half vier kon de pret niet drukken. Boerenkrant "Nieuwe Oogst" was ook aanwezig en heeft een mooi filmpje ter ere van deze dag gemaakt. Hij is te bekijken op volgende link:

[https://www.nieuweoogst.nl/nieuws/2019/09/30/tv-hele-dag-updates-boerenprotest-op-nieuweoogst-nl?utm\\_source=nieuwsbrief&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=nieuwsbrief-30-09-2019](https://www.nieuweoogst.nl/nieuws/2019/09/30/tv-hele-dag-updates-boerenprotest-op-nieuweoogst-nl?utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=nieuwsbrief-30-09-2019)

Zondagochtend hebben we heerlijk uitgeslapen, om dan 's middags onze preparatendag te houden. Een wat meer ingetogen feest, waar altijd heel wat filosofische gedachtes gewisseld worden. Dit bv: de mens heeft de neiging, om in zijn doen zijn omgeving te willen beheersen, ikzelf krijg dan het gevoel, dat ik de samenklank verlies met mijn medebewoners op aarde: de dieren, planten en elementen. Het probleem ligt hem eigenlijk niet zo zeer in het doen, maar in het tempo, en dat alles altijd nuttig en effectief moet zijn. Zelfs bij de preparaten, die eigenlijk uit zichzelf al op een ander vlak werken, komt toch altijd weer de vraag naar een zicht- meet- en tastbare werking. Maar tijdens het werk ermee spreken de dingen mooi voor zichzelf. In dat opzicht is het toch heel passend, dat de boeren vandaag (dinsdag) voor 1000km files = tempoverlaging in Nederland hebben gezorgd. Wij waren er zelf niet bij, ik denk dat onze oude trekker die reis niet zou overleven, en met onze manier van landbouw zijn we eigenlijk elke dag een beetje aan het protesteren, en dan wel op een iets langzamer tempo.

Kathinka.

### **Venkel op z'n Italiaans**

bijgerecht voor 2 personen

*2 kleine venkelknollen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 tomaten, 50 gr champignons, 1½ eetl olijfolie, ½ dl. witte wijn (of water), peper en zout, ketchup*  
Eventueel: *1 courgette (in plakjes)*

Verwijder de stengels van de venkelknollen, bewaar het fijne groen. Harde voet van de knollen afsnijden, eventueel buitenste harde of bruine delen verwijderen. Was de venkel en snijd ze kleiner. Pel de ui en snijd deze in ringen. Maak de champignons en snipper ze fijn. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.

Was eventueel de courgette, snijd deze in plakjes en bak het even aan in een koekenpan. Bak in een hapjespan de ui en de knoflook in de olie tot de ui glazig is, dan de tomaten toevoegen en 5 minuten laten smoren. Voeg daarna de venkel, (optioneel de courgette), de wijn, peper en zout toe. Laat alles met deksel op de pan ongeveer 10 minuten smoren. Daarna de champignons toevoegen en alles nog 5 minuten laten smoren. Garneer met fijngesneden venkelgroen.

### **Gebakken bietenplakken**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr bieten, 1-2 eieren, paneermeel, kruidenzout naar smaak, boter om in te bakken*  
Bieten schillen, in plakken van 1 cm snijden, net onder water zetten en in ongeveer 20 min. gaar koken. Ei loskloppen. Een mengsel maken van paneermeel en kruidenzout. De bietenplakjes eerst door ei en dan door paneermeel halen en dit nog een keer herhalen. Bietenplakjes in hete boter aan beide kanten goudbruin bakken.

### **Koolrabi met kerriesaus**

NB: dit recept kan ook met broccoli

bijgerecht voor 2 personen

*1 grote of 2 kleine koolrabi's, 1 ui, snuffe zout, olie, 1 bouillonblokje, 2 of 3 theel. kerrie, 2 dl. melk, ½ eetl. maïzena of ander bindmiddel*  
Schil de koolrabi en snijd de koolrabi in blokjes. Pel en snipper de ui. Kook de koolrabi in 10 tot 15 min. beetgaar. Giet de koolrabi af, vang het kookvocht op. Fruit de ui met de kerrie in olie en voeg er 2 dl. koolrabivocht, de melk en het bouillonblokje aan toe. Goed mengen. Bind de saus met maïzena en serveer ze over de koolrabi. Heerlijk bij bulgur of een andere gekookte graansoort. Variatie: gebruik geen kerrie, maar roer een ruime eetlepel (kant en klare) basilicumpesto door de saus.

### **Griekse salade met bindsla van Jamie Oliver**

bijgerecht voor 2 personen

*5 eetl olijfolie, kruiden- of rode-wijnazijn, handjevol zwarte olijven, 1 kleine sjalot, ½ theel gedroogde oregano, 175 gr feta, 3 rijpe tomaten, 1½-2 eetl citroensap (ongeveer het sap van ½ citroen), ½ krop bindsla*

Sjalot pellen en in fijne blokjes snijden. Feta verkrumelen. Tomaten in stukjes van 1 cm snijden. Tomaatstukjes in een kom door elkaar husselen met de olijven, sjalot, het grootste deel van de oregano, een paar scheutjes van de azijn, een scheut olijfolie en peper en zout. 5 minuten laten staan. Van de bindsla eventueel de buitenste bladeren verwijderen, de overige bladeren wassen, drogen en in kleinere stukken scheuren. Dressing: citroensap mengen met olijfolie en zout en peper. Proef de dressing op een blaadje sla en breng hem eventueel op smaak met nog wat zout en/of peper. Slabladeren in kom doen en mengen met een beetje dressing. Sla op een grote schaal verdelen, tomaatstukjes erover scheppen en de blokjes feta erover verdelen. Besprenkelen met wat olijfolie en rest van de oregano erover strooien.

### **Penne met wilde spinazie, pijnboompitten en gorgonzola**

hoofdgerecht voor 2 personen

*150 gr penne rigate of andere pasta, 500 gr wilde spinazie, zout, versgemalen peper, 2 eetl pijnboompitten, 2 eetl olijfolie, 150 gr gorgonzola in blokjes*

Kook de penne in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwijder eventueel de wortels van de spinazie en was de spinazie in ruim water. Dep of slinger de spinazie droog.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omscheppend in ± 2 minuten lichtbruin.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem, voeg de spinazie toe en laat die al omscheppend op hoog vuur in ± 4 minuten slinken.

Laat de penne uitlekken en in een warme schaal glijden. Schep er de gorgonzola, spinazie en versgemalen peper door en bestrooi met de pijnboompitten.

### **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)

