



## Week 42, 14 oktober 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Koolrabi superschmelz	„
Groenlof	„
Pastinaak	„
Krulpeterselie	„
Puntpaprika Leeuweriksveld, aangevuld met paprika van Wouters, Ens	

#### Wie doet er mee:

Elk jaar hebben we de mogelijkheid om 10% van onze hypotheek af te lossen. Dat kan op den duur een boel rente schelen, waardoor er minder druk op de bedrijfsvoering zit en zo kunnen wij meer aandacht besteden aan de “immateriële” zaken (die in de gewone economie niks opbrengen).

Zoals ruime vruchtwisseling, meer natuurplekken, wat meer vee voor eigen mest. Ideeën genoeg!

We mogen dit jaar € 20.000,- aflossen. Dat zou mogelijk kunnen worden, als een aantal van jullie een voorschot wil geven op de wekelijkse boodschappen of abonnementen. In de praktijk zou dat er dan zo uitzien: u legt een bepaald bedrag in en binnen 20 weken wordt dit bedrag in termijnen afgetrokken van de boodschappen.

Voorbeeld: U legt € 100,- in, dan krijgt u de volgende 20 weken € 5,- korting op de boodschappen. Of: u legt € 500,- in en krijgt dan de volgende 20 weken € 25,- korting.

Minimum inleg is € 100,-

Heeft u interesse om mee te doen? Neem dan contact met ons op via de mail of de telefoon.

Wouter en Kathinka.

#### Af te geven van het neerzetpunt in Coevorden:

Een yoghurtweekapparaat voor 10 potjes yoghurt. Laat het ons weten als u interesse hebt, ev. kunnen wij het apparaat meenemen en weer doorgeven.

Wie zich nog wat breder wil informeren over de huidige situatie in ons land: hier heel goed onderbouwde achtergrondinformatie en een petitie.

<https://www.nederlandterugnaarnormaal.nl/>

<https://samenterrugnaarnormaal.nl/>

**Week 43 verwacht:** Sla, snijbiet, prei, romanesco/bloemkool, ...

#### Neem nu een aardappelabonnement

Onze aardappeloogst 2020 smaakt weer heerlijk en ziet er prima uit! Nu alles binnen is, is het een goed moment om een aardappelabonnement te nemen. Eéns per twee weken ontvangt u dan 3 kg aardappels in een papieren zak met uw naam erop. Desgewenst kunt u voorkeur voor een ras of soort (kruimig/vastkokend) aangeven. De kosten bedragen € 4,20 per keer.

#### Afwezigheid melden:

Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

Op de workshopzolder van 't Leeuweriksveld: **MantraZang en MantraDans, met Dansen van Universele Vrede.**

Ook in deze tijd van afstand door maatregelen kunnen we de verbinding blijven voelen met elkaar en in eenheid zijn. Chants en mantra's van Dansen van Universele Vrede, vormen de leidraad van deze bijeenkomsten. Drie zondagen – 25 oktober – 15 november (speciale viering – 13 december 13.15 tot 15.30u

Voel je welkom in de Kring!

Graag aanmelden bij Eleonora Helderman [etmhelderma@gmail.com](mailto:etmhelderma@gmail.com), 06-18887523

28 oktober 'Eten wat de pot schaft' 18.00 uur € 15,-, met aansluitend: 'Alle kleine beestjes helpen', lezing door Marc Siepman; 20.00 uur, vrije gift. Maximaal 20 personen. De lezing is ook apart te bezoeken.

Opgave: [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl), 0619199934, Alberta Rollema (Wij zorgen ervoor dat u 1,5 meter afstand kunt houden).

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

### **Jamie Oliver: pasta peperonata**

hoofdgerecht voor 2 personen

*2 paprika's, extra vierge olijfolie, 1 rode ui, 1 teentje knoflook, 1 handvol verse peterselie, de blaadjes fijngehakt, de steeltjes apart gehouden, 1 eetlepel rode wijn- of*

*balsamicoazijn, 1 handvol vers van het stuk geraspte Parmezaanse kaas, desgewenst 1 opgehoopte eetlepel mascarpone of crème*

*fraîche, 225 gr rigatoni of penne of spaghetti*

Was de paprika's, verwijder de pitjes en snijd de paprika's in ringen. Pel de ui en snijd deze in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn. Bak de paprika's zachtjes met een beetje olijfolie en een snuffje zout en peper in een grote koekenpan op matig vuur. Leg het deksel op de pan en laat de paprika's 15 minuten op laag vuur bakken tot ze zacht zijn. Doe de uiringen erbij en laat alles nog eens 20 minuten op het vuur staan. Kook intussen in een grote pan met gezouten water de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af boven een kom, bewaar wat van het kookvocht. Doe de knoflook en peterseliesteeltjes bij het paprikamengsel, hussel en houd daarbij alles in de pan in beweging. Laat het mengsel nog ongeveer 3 minuten bakken. Proef en breng op smaak met wat peper en zout. Giet de azijn erbij en hussel nog eens. Doe er nu een handvol van de Parmezaanse kaas en eventueel de mascarpone of crème fraîche bij en zet het vuur heel laag. Doe de paprika, pasta en peterselieblaadjes in een grote voorverwarmde kom. Hussel en giet er wat van het kookvocht en een paar flinke scheuten extra vierge olijfolie bij. Strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over en zet de pasta meteen op tafel.

Bron: [www.okokorecepten.nl](http://www.okokorecepten.nl) / kookboek "Jamie's dinners" van Jamie Oliver

### **Pittige-pastinaken-soep**

maaltijdsoep voor 2 personen

*2 rode uien, 500-600 gr pastinaak, 2 teentjes knoflook, 1 of 2 verse pepers, 3 theel.*

*currypoeder, 1 bouillonblokje, 100 ml soja- of kookroom, 750 ml kokend water, peper en zout, paprikapoeder of peterselie*

Pel de uien en snijd deze fijn. Schil de pastinaken en snijd ze in blokjes. Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn. Snijd de peper(s) in stukjes. Verhit een klein beetje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui in de olie tot deze zacht is, ongeveer 5 minuten.

Voeg de pastinaak, knoflook, currypoeder en peper toe aan de ui en bak alles een paar minuten. Kook in een aparte pan 750 ml water en

voeg het bouillonblokje toe. Voeg het kokende water met bouillon toe aan de pan met pastinaak. Goed mengen. Kook ongeveer 15 minuten tot de pastinaak zacht is. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de room erdoor en voeg wat zout en peper naar smaak toe. Garneer het met wat paprikapoeder en/of peterselie. Lekker met geroosterd brood met roomboter.

Bron: [metliefdegekookt.nl](http://metliefdegekookt.nl)

### **Gebakken koolrabi met frisse saus**

bijgerecht voor 2 personen

*1 grote of 2 kleine koolrabi's, zonnebloemolie, 1 theel. paprikapoeder, zout*

*Saus: 3 eetl. notenmoes of geroosterde noten (grof gehakt), 1 dl volle yoghurt, 3 eetl. volle kwark, 1 eetl. olijfolie, peper en zout, 2 tenen knoflook, 3 eetl. fijngehakte peterselie en/of stengeluitje en/of basilicum en/of koriander*

Schil de koolrabi dik en snijd deze in blokjes.

Kook de groente ongeveer 5 min. in water met een snuffje zout beetgaar en laat ze uitlekken.

Roerbak ze daarna 5 min. in zonnebloemolie met paprikapoeder. Pers knoflooktenen en klop dit met de overige ingrediënten voor de saus door elkaar. Lekker met bulgur of aardappelen.

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

### **Groenlof met seitan**

bijgerecht voor 2 personen

*½ krop groenlof, 1 uitje, 1 teen knoflook, 1 theel gemalen komijn (djinten), 1 theel kerrievoeder, 1 à 2 eetl citroensap, 200 gr seitan (pot), 1 theel kaneel, peper en zout, olie om in te bakken*

Was de groenlof en snijd het in smalle reepjes.

Pel de ui en snijd deze in stukjes. Pel de knoflook en snijd deze fijn.

Fruit ui, knoflook, kerrie en komijn in wat olie.

Laat de seitan even uitlekken, snijd eventueel wat kleiner en voeg de seitan toe aan het uimengsel. Besprenkel het geheel met citroensap en voeg kaneel toe. Roerbak ongeveer 5 minuten. Schep de groenlof erdoor en laat alles onder regelmatig omscheppen in 5 à 10 minuten beetgaar stoven. Breng op smaak met peper en zout. Lekker met rijst of aardappelpuree.

### **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)

