



Elk jaar rond deze tijd denken we dan dat het toch nu eens wat rustiger kan worden, nu de dagen korter worden, maar als ik op de laatste dagen terugkijk, en ook een stuk vooruit, dan zijn er al weer zoveel dingen, dat deze plek hier waarschijnlijk te klein is om alles te noemen. Afgelopen week zijn de laatste aardappels geoogst en staan nu veilig in de koeling. Eén grote kist met knolselderij en één met rode biet staan er ook en zo is de grote koeling aardig vol. Verder hebben we voor het eerst Yacon geteeld dit jaar, maar dat is een hele wetenschap, hoe deze behandeld moeten worden: de knollen zijn erg kwetsbaar, dus heel voorzichtig uit de grond trekken! Daarna moeten ze even buiten liggen, zodat de schil wat steviger wordt. Aangezien er nachten met vorst kwamen, hebben we ze zaterdagmiddag als grote trossen in een kuubskist naar binnen gereden. En dan zijn ze nog niet te eten, want ze moeten een tijd lang echt verwarmd worden, om hun zoete smaak te ontwikkelen. Dus we moeten nog een slimme 'kuubskistenverwarming' gaan bouwen. De cavia's zijn weer naar binnen verhuisd, en deze week zullen we ook de koeien op stal gaan zetten, want hoe minder voer buiten, hoe meer kans dat ze 's nachts aan de wandel kunnen gaan. En binnen wacht ook het nodige "papierwerk". We doen mee aan een ontwikkelingsgroep voor de toetsing van de bd landbouw, met de vraagstelling: hoe kan je goed en zo simpel mogelijk in kaart brengen, of je je aan de regels houdt, en hoe kun je de niet telbare waarden ook een zinvolle plek geven? En dan is het deze week al weer een goed gevulde aanschuifafel met "Eten wat de pot schaft" en daarna deze keer een lezing van natuurgeneeskundige praktijk "Inlijn" Voor laatste kunnen snelle beslissers nog komen op deze woensdag 31-10 om 19:30 uur. Entree € 10,- zie www.inlijn.nu En alvast een vooraankondiging: op zaterdag 1 december komt er weer een kledingruilbeurs op 't Leeuweriksveld. Dus duik alvast in uw kledingkasten en kom graag. Voor € 1,- voor de onkosten en minimaal 3 kledingstukken bent u van harte welkom. De nieuwe "bieb" zal vanaf nu hier af en toe een paar boeken voorstellen. (zie rechter kolom) Kathinka.

Week 44, 31 oktober 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene bataviasla	't Leeuweriksveld
Spruitjes	„
Groenlof	„
Rode biet	„
Cherrytomaatjes	„
Bloemkool	Bakkerbio, Munnekezijl

De sla heeft een tikje van de eerste nachtvorst gehad, bij voorkeur snel consumeren en u zult er nog wel iets af moeten plukken.

Week 45 verwacht: Andijvie, waspeen, prei, sla divers, ...

lezing Bianca Wilms www.inlijn.nu woe 31 okt om 19.30 uur op 't Leeuweriksveld € 10,00

Nieuwe antroposofische bibliotheek

Op de zolder van onze schuur hebben we een antroposofische bibliotheek ingericht. De boeken zijn afkomstig uit een erfenis van een goede vriendin, die een rijke verzameling bezat. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Boeken rond Allerzielen:

R. Steiner: De dood; een andere vorm van leven.

F. E. Reitsma: Het leven na dit leven. Op weg naar een nieuwe incarnatie.

Selma Lagerlöf: De weg tussen hemel en aarde.

Bezield waarnemen

In deze workshop spreken we ons vermogen aan om bezield waar te nemen en verbinden we ons met de stromende scheppingskrachten in de natuur. 3 nov. 10-13u, Lauwersstraat 3 Groningen. O.l.v. Lydia van Oort en Yvonne Jonkers, meer info: info@ecoatelier.nl

Agenda OKeE: Suikervrije bonbons 10 nov 10.00 - 13.00 uur, met Gineke te Velde www.BonBonGina.nl

€ 35,00. Aanmelden tot 6 nov.

Ayurvedisch koken 10 nov Workshop met lezing door Liesbeth Damman (www.foodivation.nl) en samen koken met ayurvedische recepten. 10 nov, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50. Aanmelden tot 6 nov.

Eten wat de pot schaft 28 nov, 18.00 - 19.15 uur € 12,50 met Mina Bahnini (www.habous-shopping.com) info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Spruitjes met walnoten en brie

bijgerecht voor 2 personen

400 gr spruitjes, 1 grote ui, 1 kleine appel, hand vol gedopte walnoten, 150 gr brie of camembert, 1 theel. gedroogde tijm, olijfolie

Spruitjes schoonmaken, eventueel halveren en in een bodempje water in 5 à 10 min. beetgaar koken. Ui pellen en fijn snijden. Ui fruiten in olie. Noten fijn hakken. Appel in kleine stukjes snijden. Tijm, noten en appel aan de ui toevoegen en warm laten worden. Brie in plakken snijden. Spruitjes aan het uimengsel toevoegen, roeren en afdekken met kaas. Met deksel de brie in een paar minuten laten smelten. Lekker met rijst of een ander graan en een wortelsalade.

Sla met ei in remouladesaus

bijgerecht voor 2 personen

½ grote of 1 kleine krop sla, 2 eieren, 2 augurken, 1 ui, ½ bosje verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 1 eetl. mayonaise, 1 eetl. volle kwark, zeezout naar smaak, vers gemalen peper
Eieren koken zodat ze hard zijn en af laten koelen. Sla wassen en uit laten lekken. Augurken klein snijden. Ui fijn snipperen. Dille fijnhakken. Eieren pellen en klein snijden. Sla in smalle reepjes snijden en op een platte schaal verdelen. Overige ingrediënten mengen en serveren op de sla.

Gegratineerde groenlof met spekjes, paprika en ui

Bijgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote groenlof, ½ rode paprika, 1 ui, 1 teen knoflook, 150 gram gerookt spek, 100 gr geraspte kaas, boter, olijfolie

Was de groenlof en snijd deze in reepjes. Snijd de paprika in stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd het spek in stukjes. Verwarm de oven op 180 graden. Bak in een koekenpan of wok het spek zachtjes uit. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en laat even meebakken. Voeg de groenlof toe en bak al roerend even mee. Vet een ovenschaal in en verdeel het groenlofmengsel over de schaal. Strooi de geraspte kaas erover. Laat 30 minuten in de oven bakken.

Lekker met aardappelpuree.

Bron: www.kookkij.nl

Fusilli met bloemkoolpesto

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine bloemkool, 2/3 dl. olijfolie, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, 200 gr fusilli of andere pasta, 1 eetl. kappertjes, handje verse basilicumblaadjes of 1 eetl. kant en klare pesto, chilipoeder en zout naar smaak

Bloemkool in roosjes verdelen, stronk dik schillen en in fijne stukjes snijden. Ui en knoflook fruiten in een scheut van de olie, vuur laag draaien, bloemkool toevoegen, en alles in 20 min. beetgaar bakken.

Zo nodig af en toe een scheutje water toevoegen. Intussen de pasta beetgaar koken.

Bloemkoolmengsel met de rest van de olie, de kappertjes, de basilicumblaadjes en zout en chilipoeder kort pureren. Pasta afgieten, even laten uitlekken en in een schaal serveren met de bloemkoolpesto erover.

Lekker met een groene salade met tomaat.

Bietensoep met appel en balsamicoazijn

Bijgerecht voor 2 personen

500 gr bieten, 3 eetlepels olijfolie, 1 rode ui, 350 gr aardappels, 1 theel. gemalen komijn, 1 appel (Boskoop of Goudreinet), 600 ml groentebouillon, 1 laurierblad, verse tijmblaadjes, balsamicoazijn, room of crème fraîche, zout, peper

Kook de bieten gaar, laat afkoelen en verwijder de schil. Pel en snipper de rode ui. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Schil de appel snijd deze in partjes. Verhit in een soeppan met dikke bodem de olijfolie en fruit de ui glazig in ca. 10 minuten. Voeg de aardappel en komijn toe en bak kort mee. Meng er de bieten en appel doorheen en giet de groentebouillon erbij.

Voeg het laurierblad toe en naar smaak tijmblaadjes. Laat de soep 20 minuten op laag vuur koken. Verwijder het laurierblad en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Druppel er voor het opdienen wat balsamicoazijn over en roer er room of crème fraîche doorheen.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

