



## Week 45, 10 november 2021

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bindsla/sla divers	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Boerenkool	„
Snijbiet	„
Waspeen	Topfresh, N.O.P.

**Week 46 verwacht:** Spruitjes, winterpostelein, prei, ...

**Gezocht:** kruiken van metaal en warmwaterzakken. Neem contact op met Miny Katerberg tel 0591-620923, als u een over heeft. Via de pakketleveringen kunnen wij de bezorging regelen.

**\*Eten wat de pot schaft op 24 november,**  
aanschuiven om 18.00 uur voor een  
3 gangen biologisch vegetarisch menu. Bijdrage:  
€ 15,- pp en drankjes €  
2,50. Opgave (evt met dieetwensen);  
[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl). of  
0619199934 Alberta Rollema

**\*Marokkaanse avondmaaltijd.**

**Datum 11 DECEMBER.**

Begin 17:45 Prijs: 15,50 euro pp  
Aanmelding graag 5 dagen van tevoren bij:  
0615396114 of [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com)  
Bij voorbaat dank. Mina Bahnini

**Van kleding met een verleden**

**...naar kleding met een Toekomst**

Workshop met Linda Dijkstra van Bee dressed

Data: **19 nov, 10 dec. 2021 14-17 uur**

Op de zolder van 't Leeuweriksveld

We kunnen kleding met een verleden 'fixen en pimpen' Of we kunnen op maat gemaakte circulaire fashion outfits maken. Zo werken we aan kleding voor de toekomst. Doe je mee?

-Informatie en opgeven bij: [linda@bee-dressed.nl](mailto:linda@bee-dressed.nl)  
Kleurrijke Groet, Linda Dijkstra- Bee-Dressed

### Alles biologisch

Ik las een bericht in Biojournaal dat het gebied Valposchiavo in Zwitserland voor 100% biologisch wil gaan. Biologische landbouw is daar al 95% (!) maar de winkels en de touristische sector zullen ook biologisch worden. Als je daar dus naar een restaurant gaat, krijg je dan dus gewoon een biologisch menu. Wat een idee, als dat hier in Nederland ergens zou gebeuren! In de Flevopolder, waar de hoogste percentage biologisch is, staat de teller nu op 17%, dus daar is nog even wat werk aan de winkel.

Landelijk staat de teller op 4,1%. Maar dat weerhoudt me even niet, om me voor te stellen, dat het toch ooit 100% wordt. Het heeft veel te maken met een kijk op wat we efficiënt noemen.

In Zwitserland is de situatie natuurlijk al door het landschap een veel bewerkelijkere, zodat het waarschijnlijk veel minder verschil is, om over te stappen. Hier zou van alles gebeuren: meer mensen in de landbouw, een herverdeling van de veebezetting en ook een omdenken in wat nu eigenlijk duur voedsel is. Het doet me denken aan het voorbeeld van de efficiëntie van voortbeweging: Als je alle energie, kosten en bewegingen mee rekent, dan zijn fietsen en wandelen de meest goedkope én snelste manier van voortbewegen. En toch lijkt het zo snel, om even de auto te pakken, als die toch voor de deur staat. Hetzelfde in de landbouw: als een boer op z'n ééntje 100 ha en meer wil bewerken, dan heeft die grote machines nodig. Super efficiënt. In hetzelfde Biojournaal was ook een artikel van een workshop voor kleinschalige boeren, die van afgedankte elektrische rolstoelen kleine landbouwmachines hebben gebouwd, licht, weinig energie, weinig herrie, geen stank. Daar kan in efficiëntie alleen nog een paard tegenop!

Kathinka.

### Hypotheekactie

Er is al meer dan de helft binnen als voorschot, dus de extra aflossing kan hoe dan ook doorgaan, dank aan iedereen. Wil je alsnog meedoen, neem contact op: [info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) of bel 0591-381445

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

### **Snijbiet à la Jacqueline**

voor 2 personen

*400 gram snijbiet, scheut olijfolie, 2 eetl. zure room, 1 eetl. bindmiddel (bijv. arrowroot of maïzena), 100 gr blauwschimmelkaas, zout, peper*

De snijbiet wassen, daarna in stukjes snijden van 2 à 3 cm. Wokken in de olijfolie, tot het beetgaar is. Zout en peper naar smaak toevoegen. De zure room toevoegen. Het vocht binden met arrowroot, of een ander bindmiddel. Op het laatst de blauwschimmelkaas in blokjes erover verdelen en kort mee verwarmen.

(Een recept van de echtgenote van Hans Meijer. Hij levert regelmatig eieren aan onze winkel.)

### **Sla met appel**

bijgerecht voor 2 personen

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

Pluk de sla blaadjes van de krop en was de sla. Laat de sla goed uitlekken. Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes. Besprenkel meteen met citroensap. Pel en snipper de halve ui. Meng de sla met de appelstukjes en de ui. Roer de ingrediënten van de dressing goed door elkaar en meng de dressing door de sla.

### **Worteltjes met verse gember**

Bijgerecht voor 2 personen

*500 gr waspeen, 20 gr boter, 1 theel vloeibare honing, 2 cm verse gemberwortel, 1 eetl sesamzaad, zout, peper*

Was of schrap de waspeen en snijd ze in stukken van 4 centimeter. Schil de gember en rasp deze. Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze bruin zijn, pas op voor aanbranden. Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook en kook de wortels hierin in 4 minuten beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet en spoel af met koud water. Verhit de boter in een grote koekenpan en voeg de wortels, honing en gemberwortel toe. Bak alles 2 minuten onder voortdurend omscheppen. Maak op smaak met zout en peper. Strooi het sesamzaad erover.

### **Boerenkoolstamppot met peer en geitenkaas**

bijgerecht voor 2 personen

*600 gr kruimige aardappels, boerenkool (400 gr gewassen en gesneden), 50 ml melk, ½ rode paprika, 30 gr boter, 125 gr geitenkaas (dikke plak), 1 stevige handpeer, zout en peper*

Schil de aardappels en snijd deze kleiner. Was de boerenkoolbladeren goed, verwijder eventueel dikke bladnerven en snijd het blad fijn. Kook de boerenkool 15 minuten in een laag water, doe de aardappels erbij en kook nog 15 minuten. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de kaas in blokjes. Was de handpeer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in reepjes. Bak de rode paprika kort in 15 gram boter. Verwarm de melk. Maak van de boerenkool en aardappels met de warme melk en de rest van de boter een stamppot. Meng de rest van de ingrediënten erdoor en laat nog even doorwarmen. Maak op smaak met zout en peper. Ook lekker met uitgebakken spekjes of met kerriesaus.

### **Pompoensoep Jamie Oliver**

*1 pompoen, 1 eetl korianderzaad, 1 theel paprikapoeder, 1 klein gedroogd pepertje, zout, 250 ml runderbouillon, 250 ml melk*

Verhit de oven voor op 200 graden. Snijd de pompoen doormidden en ieder stuk weer in vieren. Haal de draden en pitten eruit. Stamp in een vijzel korianderzaad, paprikapoeder, pepertje en zout goed fijn tot poeder. Leg nu de stukken pompoen in een grote diepe schaal, voeg een flinke scheut olie toe en meng zodat alle stukken ingelied worden. Strooi het poeder eroverheen en meng nogmaals goed. Zet de stukken pompoen met de punten naar boven in een platte ovenschaal. Schuif ze de oven in. Laat in ongeveer een uur gaar worden (tot de randjes donker beginnen te kleuren; controleer door in de pompoen te prikken). Haal de stukken uit de oven en doe ze in een middelgrote pan. Voeg bouillon en melk toe, breng alles even aan de kook en pureer met de staafmixer helemaal glad.

### **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)

