



Week 46, 13 november 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Witte kool	„
Winterpeen	via Udea
Rode paprika	Wouters, Ens

Week 47 verwacht: Boerenkool, veldsla, raapjes, ...

Werkweekend op 't Leeuweriksveld:

Antroposofische sociale wetenschap: inzichten en praktijk

Levendig denken met praktische uitwerking.

Van vrijdag 15 november 18u – zondag 17

november 16u. Vraag ons voor meer informatie.

Planning eind van het jaar:

In week 51 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs). Week 52 leveren we geen pakketten en zijn we gesloten. In week 1 valt nieuwjaarsdag op een woensdag, daarom leveren we in deze week alle pakketten 1 dag later dan u gewend bent.

Een rijke week

De afgelopen week was weer rijk gevuld. De overgang na het koude jaargetijde is nu echt gemaakt, nadat we twee weken geleden nog 's avonds zonder jas lekker buiten waren, is het nu tijd voor de winterkleren en de avonden binnen.

Zaterdag was (al een beetje een traditie aan het worden) de kledingruilbeurs. Op zich geen nieuw fenomeen, maar ik heb het idee, dat dit soort dingen steeds meer een nieuwe dimensie krijgen, want willen we eigenlijk nog meedraaien in de bestaande kleding-economie? Met een ruilbeurs is er een eerste en ook nog leuke stap gezet in een stukje consuminderen.

Zondag waren we bij een kerkdienst in de Stefanuskerk in Westerbork. We waren gevraagd om bij de oogstdienst bij te wonen, en Wouter heeft in de dienst wat verteld over ons werk en onze idealen. We hadden een tafel met groentes uitgesteld, allemaal van eigen teelt. Dat is nog steeds een hele rijkdom, ook al is het seizoen van de bladgewassen zo langzamerhand voorbij. Het was een beetje als terugkomen naar de thuisbasis, want veel kerkgangers kenden ons van het bedrijf in Orvelte, waar we van 2007- 2009 gewoond en gewerkt hebben. De bijbeltekst van de dienst was een stuk uit de Genesis, waar de tuin van Eden beschreven wordt, waarin dan de mens zijn plek krijgt, om alles te verzorgen. In de preek kwam het thema weer terug, heel actueel met alle discussie rond de huidige landbouw, maar dan met de link naar de boer als de verzorgende mens in de natuur, en dat dit een hele belangrijke rol is voor de mens. Want de tuin van Eden staat nergens op de kaart, maar zou het niet zo kunnen zijn, dat overal, waar de mens de aarde echt goed verzorgt, er een stuk van deze tuin te vinden is? Ik vind dat een heel aanmoedigende gedachte. En aangezien wij mensen wél van de boom van de kennis hebben gegeten, hebben we nu de mogelijkheid, om bewust voorwaardes te scheppen voor een nieuwe tuin van Eden.

Na afloop van de dienst gingen we nog wandelen in de bossen van het Sleenerzand. Een plek rijk aan geschiedenis van de hunebedbouwers. De mooiste plaats vind ik altijd de "celtic fields" een stukje reconstructie van de gemeenschappelijke akkers van de boeren van toen.

Kathinka.

Spaghetti met geroosterde paprikasaus

hoofdgerecht 2 personen

1½ rode paprika, 150 gr spaghetti, 3 eetl. olijfolie, 2 kleine teentjes knoflook, 1 kleine ui, 1 theel. gedroogde oregano, 50 ml droge witte wijn, versgemalen zwarte peper, 2 takjes oregano, 75 gr pecorino of grana padano kaas, 1 eetl. kappertjes

Oven voorverwarmen op 225°C. Paprika's op bakplaat in oven in 25 min. roosteren tot vel zwartgeblakerd is. Afdgedekt 15 min. laten afkoelen. Vel en zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Vrijkomend vocht bewaren. Spaghetti in 8-10 min. beetgaar koken. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Ui pellen en snipperen. In pan 2 eetlepels olie verhitten en knoflook in 1 min. lichtbruin bakken. Op bord leggen. In bakvet ui 2-3 min. zachtjes bakken. Paprika en gedroogde oregano 2 min. meebakken. Wijn en paprikavocht toevoegen. 5 min. laten sudderen. Mengsel met staafmixer pureren en saus iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper.

Oreganoblaadjes grof hakken. Kaas in flinters schaven. Pasta afgieten en overdoen in twee warme diepe borden. Saus erop scheppen en kappertjes, knoflook, oregano en kaas erover verdelen. Nog wat olijfolie erover druppelen en peper erboven malen.

Bron: www.ah.nl

Pompoen stoofpotje

hoofdgerecht voor 2 personen

1 pompoen (ca 400 gr schoongemaakt), 2 uien, 2 teentjes knoflook, scheutje olie, 500 ml water, 150 gr koolvisfilet (zonder graat), 4 eetl. tomatenpuree of 1 dl tomatensaus, 3 blaadjes salie, 2 laurierblaadjes, 1 theel. grove mosterd, peper en zout, 1 eetl. verse dille, 1 dl yoghurt

Was de pompoen, snijd deze doormidden en verwijder het stronkje en de pitten. Snijd de pompoen met schil en al in blokjes. Pel de ui en snijd deze in ringen. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Bak de ui met de knoflook in olie.

Voeg de pompoenstukjes toe, roerbak deze even mee en voeg dan een ongeveer een halve liter water toe. Breng het geheel aan de kook en voeg laurierblaadjes, mosterd, salie, peper en zout en de koolvisfilet toe. Voeg na ongeveer 10 min. de tomatenpuree of tomatensaus toe en laat nog 10 min. doorstoven. Roer voor het opdienen de dille en yoghurt er door. Variatie vegetarisch: Maak het zonder de vis klaar, voeg op het einde van de stooftijd gekookte peulvruchten zoals bijv. kapucijners toe.

Winterposteleinsalade met sinaasappel en ei

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 1 sinaasappel, eventueel amandelschaafsel

Dressing: 4 eetl. olijf- of walnootolie, 2 eetl. azijn, 1 ei, ½ theel. mosterd, peper en zout

Kook het ei hard en laat afkoelen. Verwijder de worteltjes en eventueel lelijke blaadjes uit de winterpostelein. Was de postelein en laat het uitlekken. Pel het ei, prak het met een vork fijn en klop het met olie, azijn, mosterd, peper en zout tot een romige dressing. Pel de sinaasappel en snijd het vrucht in stukken en meng ze met de dressing door de salade. Extra feestelijk met wat geroosterd amandelschaafsel erover gestrooid.

Roerbak witte kool met kerrierijst

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr. gesneden witte kool, 4 zongedroogde tomaatjes, 1 ui, 1 teentje knoflook, 150-200 gr. zilvervliesrijst, 1 volle dessertlepel kerriepoeder, 100 ml (soja)melk, 2 volle eetlepels amandelpasta of pindakaas

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer als de rijst gaar is de kerriepoeder erdoor. Wanneer u de rijst laat droogkoken, kunt u de kerriepoeder ook toevoegen aan het kookwater.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de tomaatjes in stukjes. Snijd de witte kool in reepjes. Roerbak de ui met de tomaatjes en de knoflook totdat de ui bruin is. Voeg de witte kool toe en roerbak dit een paar minuten mee. Laat het nog 10-15 minuten op een laag vuurtje sudderen totdat de kool gaar is. Voeg eventueel een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.

Verwarm in een andere pan de (soja)melk en roer de amandelpasta of pindakaas los in de warme sojamelk. Serveer de saus bij de rijst en de kool.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

