



## Verbinden

Eén van de dingen die Saskia aan 't Leeuweriksveld heeft nagelaten is een zelfgemaakt bundeltje van wijsheden, spreuken, aforismen en 'tegeltje-aan-de-wand'-teksten. Allemaal citaten van bekende en onbekende (m/v) Wijzen, Meesters en Profeten. Dit bundeltje ligt nu in onze kantine. Een stapeltje A4-tjes met een touwtje erdoor, meer niet. Soms blader ik het 's ochtends even door, op zoek naar wat inspiratie voor de komende dag.

Zodoende troffen mij van de week twee citaten. Elk citaat op zich vond ik al bijzonder, maar dat deze twee samen op één bladzij durfden te staan...

Hildegard von Bingen schreef:  
"Vertrouwen wijst de weg."

Cicero schreef daaronder:  
"Door te twijfelen komen we tot waarheid."

Tegenspraak? Hm, het lijkt er op. Maar, op zoek dus naar inspiratie voor de komende dag, neem ik beide teksten in me op. En onder het spruitenplukken, prei schonen of pakketten rondbrengen probeer ik te zien waar deze twee teksten zich met elkaar verbinden. Want Saskia heeft ze niet voor niets op dezelfde bladzij gezet.

Martin

## Biologische bloembollen

U kunt vanaf volgende week bij ons ook biologische bloembollen krijgen, om de wereld nog een beetje mooier te maken.

We hebben de soorten:

**Tulpenmix** met de kleuren rood, roze en zalm  
**Narcissenmix** met de kleuren geel en geel/oranje  
**Insectenmix**: 10 verschillende soorten, waar de insecten in het vroege voorjaar voeding kunnen vinden én die natuurlijk ook mooi zijn voor het mensenoog.

**Ook belangrijk** omdat in de gangbare bollenteelt heel veel gif gebruikt wordt, en nog maar 0,25% van de Nederlandse oppervlakte bollen biologisch geteeld wordt...

## Week 46, 16 november 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Boerenkool                            | 't Leeuweriksveld   |
| Winterpostelein, radicchio of veldsla | ,,                  |
| Pastinaken                            | ,,                  |
| Spruiten                              | ,,                  |
| Peterselie (kunt u herplanten)        | ,,                  |
| Tomaten                               | Bioworld, Sexbierum |

### Volgende week verwacht:

Groene kool, knolselderij, ...

### Eten wat de pot schaft:

**Woensdag 30 november, 18 uur, € 17,50**

Aanmelding een info bij Alberta Rollema [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)  
06-19199934

### MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Mantra's in beweging, altijd met live muziek.

Data: 27 november, 11 december

Info en aanmelden bij Eleonora [etmhelder-man@gmail.com](mailto:etmhelder-man@gmail.com) 06-18887523

### En om alvast in uw agenda te zetten:

#### Donderdag 22 dec vanaf 15 uur

komen de **Midwinterhoornblazers** bij ons blazen. Afgelopen jaar hebben wij zelf voor het eerst naar hun geluisterd in Oud-Schoonebeek en het was zo mooi, dat wij spontaan het idee kregen, om hun bij ons uit te nodigen. Zo komen zij dus nu bij ons in de week voor kerst.

### Alvast een bericht voor de kersttijd:

Dit jaar gaan wij twee weken dicht: in week 52 en in week 1 leveren we niet.

In week 51 ontvangt u zoals gebruikelijk een dubbel pakket.

### Prijswijziging per 1 januari 2023, vanwege gestegen brandstof- en overige kosten:

1-persoons groentepakket € 6,30

2-persoons groentepakket € 11,-

3-persoons groentepakket € 15,-

4-persoons groentepakket € 18,-

combipakket € 12,-

1-persoonscombipakket € 7,80

Aardappelpakket € 4,95

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

### **Crèmesoep van pastinaak met walnotencoulis**

*Walnotencoulis: 3 eetl walnoten, ½ bosje (platte) peterselie, 1 theel zeezout, 4 eetl olijfolie*

*Soep: 300 gram pastinaak, 500 ml bouillon, 125 ml slagroom, peper en zout,*

Hak de walnoten en de peterselie fijn. Meng het zeezout en de olijfolie erdoor, pureer en laat afkoelen in de koelkast.

Schil de pastinaak en snijd de pastinaak in blokjes. Kook de pastinaakblokjes in 10 tot 15 minuten gaar in de bouillon. Pureer de soep.

Voeg de room toe en breng op smaak met peper (eventueel nog wat zout). Serveer met op elk bord een eetlepel van de walnotencoulis.

### **Gevulde tomaten uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*4 stuks of 500 gr tomaten, 80 gr paneermeel of gemalen beschuit, 2 teentjes knoflook, 50 gr Parmezaanse kaas, 1 uitje, klontje boter, ½ bosje peterselie, 1 theel (gemalen) tijm, peper en zout, 1 eetl olijfolie*

Verwarm de oven op 180°C. Snijd het bovenste gedeelte van de tomaat (hoedje) en schep het waterige gedeelte met de pitjes er uit en doe in een kom. Bestrooi het binnenste gedeelte van de tomaat met een beetje peper en zout. Hak de uien knoflook fijn en bak 3 minuutjes in de boter in een koekenpan. Doe het uimengsel in een kom en schep de kaas en het paneermeel of beschuit door de ui. Hak de peterselie fijn en roer samen met de tijm door het mengsel. Doe het waterige gedeelte van de tomaat in een zeef en vang het vocht op. Voeg 1 à 2 eetl tomatenvocht toe aan het uienmengsel. Vul de tomaten met het mengsel en besprenkel de bovenzijde met een paar druppels olie. Doe het dekseltje weer op de tomaten. Zet ze in een ovenschaal en bak ze 25 min in de oven.

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

### **Spruitjes met amandelschaafsel en nootmuskaat**

bijgerecht voor 2 personen

*500-600 gr spruitjes, amandelschaafsel, nootmuskaat, peper, zout, olijfolie*

Schil de spruitjes en was ze. Breng water aan de kook en kook de spruitjes ca 10 min. Bak ze eventueel nog even in een koekenpan met olie.

Voeg amandelschaafsel, peper, zout en nootmuskaat toe

### **Boerenkool met gehakt uit de oven**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappels, 50 ml melk, zout en peper, 100 gram geraspte jong-belegen kaas, 2 eetl boter, 1 stronk boerenkool (of 300-400 gram gesneden), scheut slagroom, 100 ml kippen- of groentebouillon, 250 gr rundergehakt of tofugehakt, 1 theel. kerriepoeder*

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en kook ze met wat zout in 25 min gaar. Verwarm de melk. Stamp de aardappels met de warme melk tot een puree. Roer er 50 gram geraspte kaas door en breng op smaak met zout en peper. Verhit 2 eetl. boter en roerbak hierin de boerenkool ca. 5 minuten tot de boerenkool geslonken is. Roer de slagroom en bouillon er door en laat alles op zacht vuur ca. 10 minuten stoven. Breng de kool op smaak met zout en peper. Bak het gehakt in 2 eetl boter rul. Voeg de kerriepoeder, zout en peper toe en laat het mengsel nog ca. 5 minuten sudderen. Schep de boerenkool in een ovenschaal, schep hierop het gehakt en eindig met de aardappelpuree. Bestrooi het gerecht met de laatste geraspte kaas en gratineer het in ca 30 minuten in het midden van de oven.

Bron: smulweb

### **Sla met tonijn**

bijgerecht voor 2 personen

*½ krop sla of 150 gr winterpostelein of 150 gr veldsla, 1 ei, 1 kleine tomaat of 2 cherry-tomaatjes, ¼ komkommer, ½ blikje tonijn op water of olie*

*Dressing: 50 ml volle yoghurt, ¼ theel. mosterd, ¾ eetl citroensap, 1 eetl. olie, zout, peper, 5 gr verse bieslook*

Kook het ei hard en laat afkoelen. Pel het ei en snijd het ei in plakjes. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd het eventueel kleiner. Was de tomaat en komkommer en snijd ze in plakjes of stukjes. Giet het blikje tonijn af. Knip de bieslook fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing en maak op smaak met zout en peper. Meng de sla met de tomaat, komkommer en tonijn en de dressing. Garneer met de plakjes ei.

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

**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)

