



Week 48, 28 november 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pastinaak	„
Spruiten	„
Raapstelen	„
Zoete bataat	Galema, Marknesse

Week 49 verwacht: Snijbiet, winterpeen, prei, groenlof, ...

Prijswijziging per 1-1-2019

Per 1 januari gaat het BTW-tarief op groenten en fruit omhoog van 6 naar 9%. Als gevolg daarvan gaan de prijzen van de abonnementen omhoog:

<i>Eénpersoonspakket</i>	€ 5,70
<i>Eénpersoonscombi</i>	€ 7,20
<i>Tweepersoons</i>	€10,-
<i>Vierpersoons</i>	€16,50
<i>Combi</i>	€11,-
<i>Aardappels</i>	€ 4,20

Als u uw abonnement betaalt middels een periodieke overboeking, denkt u er dan a.u.b. aan het bedrag daarvan per 1 januari aan te passen? Dat bespaart ons administratiewerk.

Deze zaterdag: Kledingruilbeurs

1 december van 10-16 uur komt er weer een kledingruilbeurs op 't Leeuweriksveld.

Bieb:

Sinterklaastijd- tijd voor anderen:

R. Steiner: Interesse voor de ander

S. Knijpenga: wie is mijn naaste; leidraad door het Lucas-evangelie

H. Schlegtendal: eenlingen; 9 uitzonderlijke biografieën.

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Op de zolder van onze schuur hebben we die ingericht. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werkdagen. Wees welkom!

Agenda OKeE:

Kerstdiner met muziek en poëzie vrijdag 21 dec.

18 uur. Er is keuze mogelijk voor een menu met vlees, vegetarisch of veganistisch. € 25,- per persoon. Aanmelding:

info@oogstencokenet.nl of 0619199934,

Alberta Rollema

Biologisch-dynamisch boeren

Deze week zijn we bezig, de laatste vorstgevoelige gewassen van het land te halen. Wortels, knolselderij, andijvie. Er was al een kans op hevige vorst, maar dat viel gelukkig mee. We betrappen ons telkens weer bij de gedachte, dat het jaar al weer bijna voorbij is, maar dat dit door de lange warmte en droogte nog helemaal niet zo voelt. Tot voor kort hebben we nog tomaten, pepers en paprika uit de tunnelkas geoogst, op het land stond nog van alles aan bladgewassen, echt uitzonderlijk voor de maand november. En ook deze dinsdag hebben we weer van alles geoogst voor jullie klanten en voor collega's. Het is mooi, dat de groenten, die we dan zo'n hele periode onder onze hoede gehad hebben, hun weg vinden naar zoveel mensen.

Dat is de zichtbare kant van ons werk. De andere kant zit hem in onze ideeën en idealen. Ik vind het altijd prettig, als ik ook aan deze kant een soort van teeltseizoen kan beleven. En ik kan zeggen, in deze tijd gebeurt dat ook zeker. Maandagmiddag waren we weer bij een bijeenkomst met demeterboeren en medewerkers van Stichting demeter, om te werken aan de vraag: hoe kun je de boeren, die een demeterkeurmerk hebben, hierop beoordelen? In feite is dat eigenlijk alleen een kwestie van vertrouwen, alleen, daar heeft onze huidige cultuur niet echt een boodschap aan. Er moeten meetbare feiten op tafel, er moet gecontroleerd worden, of iedereen zich aan de regels houdt enz. Over dit dilemma waren we samen in een levendig gesprek.

Afgelopen woensdag zijn we weer gestart met de werkgroep over sociale driegering. Het was een mooi begin, ook hier levendige gesprekken en goede gedachten. Verandering in je denkgewoontes is een heel praktisch begin, om anders in de wereld te kijken, en dan ook anders te handelen.

Bij deze levendige gesprekken heb ik het beeld, dat we de bodem grondig aan het bewerken zijn, en dat we de eerste zaden en planten gezet hebben. Als we ze nu verder goed verzorgen, kunnen we straks een mooie oogst thuisbrengen.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met raapstelen

Bijgerecht voor 2 personen

150 gram pasta, 1 bosje raapstelen, ½ of 1 oranje/rood pepertje, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel rode wijnazijn, 3 eetlepels olijfolie, 100 gram broodkruim

Laat het brood goed drogen en snijd het in blokjes. Snijd de wortels van de raapstelen en was de raapstelen goed. Laat ze uitlekken en snijd de raapstelen in grove stukken. Pel en snipper de knoflook. Halveer de peper en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Snijd de peper fijn.

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de knoflook en peper 1 minuut in 1 eetlepel olie. Doe er de raapstelen en 1 flinke eetlepel water bij. Doe het deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen.

Bak in een koekenpan het brood in 2 eetlepels olie, tot het mooi bruin is. Breng op smaak met zout.

Doe de azijn bij de raapstelen. Meng de pasta en het raapstelenmengsel door elkaar en schep het broodkruim er overheen!

Pastinaak gegratineerd met oude kaas

bijgerecht voor 2 personen

400 gr pastinaken, 1 eetl citroensap, 1 eetl bloem, 25 gr boter, 50 ml kippen- of groentebouillon, ½ theel. geraspte of gemalen nootmuskaat, 50 gr geraspte oude kaas

Verwarm de oven voor op 250°C. Schil de pastinaken, snijd ze in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes van 1 á 2 cm.

Klop de bloem in een beetje koud water vrij van klontjes. Breng in een ruime pan water aan de kook en voeg wat zout, de citroensap en de bloem toe. Doe de pastinaken erbij en laat ze 5 minuten op een hoog vuur koken.

Smelt in een braadpan de boter, voeg de bouillon en nootmuskaat toe en peper en zout naar smaak. Laat de pastinaken uitlekken in een vergiet en voeg ze toe. Smoor ze 5 minuten. Vet een ovenschaal in.

Schep een laag pastinaken met saus erin en strooi er wat geraspte kaas over. Dan de volgende laag. Eindig met geraspte kaas. Zet 15 min. in het midden van de oven.

Lekker met vlees of vis.

Salade van winterpostelein met appel

bijgerecht voor 2 personen

150 gr winterpostelein, 1 zure appel, 1 fijn gesnipperde rode ui of 2 stengels lente-ui, 2 eetl olijfolie, sap van 1 citroen, 2 theel mosterd, zout en peper, paar takjes peterselie

Was de winterpostelein en verwijder eventueel lelijke blaadjes. Snij de appel in stukjes. Maak een dressing van olijfolie, citroensap, mosterd, peper en zout.

Pel en snipper de ui. Hak de peterselie. Schep de postelein, appel en de dressing goed door elkaar. Garneer met een takje peterselie.

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.

Vegetarische chili met zoete bataat

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetl. kokosolie of olijfolie, 400 gr. zoete bataat, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper, 1 paprika, 400 gr. zwarte bonen (pot), 400 gr. tomatenblokjes uit blik, 1 theel. cayennepeper, 1 theel. komijn, 1 theel. kaneel, zout, peper, 15 gr. koriander

Pel de ui en snijd deze fijn. Pel de knoflook en hak deze fijn. Hak de peper fijn. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Schil de bataat en snijd deze in kleine blokjes. Smoor in een wok met de olie de bataat op laag vuur in 15 minuten bijna gaar. Voeg eventueel wat heet water toe om aanbranden te voorkomen. Voeg de knoflook, rode peper en paprika toe en bak even mee. Spoel eventueel de bonen af en voeg toe. Voeg de tomatenblokjes en de kruiden toe. Warm nog even goed door.

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

