



**HET MOOIE VAN
LOKALE INITIATIEVEN
IS DAT ZE OVER
DE HELE WERELD
PLAATSVINDEN**

Loesje

Johan Engels
VEEL LICHPUNTEN IN 2022

Wendy

Kathinka

Eleonora

Roos ☺

Martin ☺☺☺

Wouter

Christy ☺

Alberda



Overal lichtpunten

We kwamen het Loesje plaatje tegen en werden er meteen heel blij van, dit klopt gewoon. Doe je ogen dicht en dan zie je het beeld van de aarde met allemaal kleine lichtpunten erop: dat zijn al die vele lokale initiatieven, die de wereld een stuk mooier maken. En daar zijn de laatste jaren alleen maar meer bijgekomen. Loesje vond het ook een leuk idee, om eens in de pakketbrief van 't Leeuweriksveld te staan, één lokaal initiatief neemt plaats in een ander.

Ons lokaal initiatief was het afgelopen jaar weer een plek, waar zich van alles ontplooidde. De belangstelling voor lokale en biologische producten is nog steeds in de lift en het bleef maar druk in de (web)winkel, bij de groentepakketten, en daarmee ook op het land, want er moest ook meer gezaaid, geplant, gewied en geoogst worden. We waren wel blij met het weer, eindelijk eens een wat "hollandse" zomer, de beregening is dit jaar maar één keer aan geweest! De meeste gewassen zijn dan ook goed gegroeid en we hadden gelukkig genoeg helpende handen bij het onkruid wieden, want dat groeit ook beter met wat vocht. Onze nieuwe huisdieren, de kippen, zijn het hele jaar door met hun mobiele stal over het bedrijf gegaan: in het midden van de zomer scharrelden ze op een leeg geoogst kool- of slabed, later in de rode bessen, eind van de herfst mochten ze los in de blauwe bessengaard en nu bevolken ze weer ons erf. We hebben twee keer Open dag gehouden. Dat lijkt al weer héél lang geleden, maar we houden het als zomerlichtkracht in ons hart. We hebben een wisseling in de wacht gehad, één van onze trouwste vrijwilligsters is naar het Noorden verhuisd en haar werk wordt nu voortgezet door nieuwe mensen.

En we zijn zo blij met de burens en de uitbreiding van ons erf. Afgelopen jaar zijn er nog drie mensen bij komen wonen op Zandzoom 70 en ook op ons erf hebben we een nieuwe bewoonster mogen verwelkomen, zodat we hier nu met 9 mensen zijn. 2021 was ook het jaar van het bouwen en verbouwen: er zijn muren gemetseld, daken gebouwd, riet en leem verwerkt en op het gebied van energievoorzieningen zijn al stappen gezet voor zelfvoorzienendheid (off grid). Wijzelf hebben ons erf opgevrolijkt met nieuwe lijnolieverf op kozijnen en deuren, zonnegeel met blauw, groen en rood. →→

Week 51/52, 21 dec 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla óf winterpostelein 't Leeuweriksveld

Palmkool

„

Groenlof

„

Prei

„

Spruiten

„

Krielaardappeltjes

„

Zoete bataat

Galema, Marknesse

Zuurkool

Kramer, Z.Scharwoude

Tros-cherrytomaatjes

via Udea

Stoofpeertjes

Peter Feijtel, Dronten

Week 1 verwacht: Boerenkool, winterpostelein, ...

Doe mee aan de crowdfunding voor Het Huis van Saskia. Dat kan door middel van een donatie aan stichting Mensen voor de Aarde of een lening. Voor een donatie hebben we de mogelijkheid van een ANBI route, daardoor zijn de giften vrij van belasting! Geef je bijdrage op: NL 90 INGB 0003 8383 39 o.v.v. Het Huis van Saskia. Stichting Mensen voor de Aarde moet € 125.000,- ophalen om de lasten te dekken. Wilt u meer weten neem dan contact op met ons via info@leeuweriksveld of 0591-381445.

→→ De activiteiten op de zolder hebben zo hun weg moeten vinden tussen alle maatregelen door, een nieuwe aanwinst zijn nu de "afhaalmaaltijden" van Oogsten Koken en Eten, die toch echt in de belangstelling zijn gekomen, zelfs het kerstdiner heeft zo een grote groep eters gehad.

In oktober hebben we hier de meest intense tijd van dit jaar meegemaakt, want Saskia is in ons huis gekomen voor haar laatste levensdagen en kon hier volgens haar laatste wens tussen de kippen en eenden naar de andere kant gaan. En naast een stuk rouw heeft zij ons ook een nieuwe opgave nagelaten: haar huis en tuin is erfenis voor stichting Mensen voor de Aarde geworden. Dat is een nieuw lichtpuntje erbij. Vorige week schreven we al over de crowdfunding, die nodig is, om dit lichtpuntje te laten stralen. Zo kijken we terug op een goed gevuld jaar, de laatste week zullen we ons even in rust terugtrekken, zodat we 2022 weer als "Leeuweriksveld- lokaal- lichtpunt" verder kunnen werken. Het mooie van lokale initiatieven is ook, dat er altijd een trouw een belangstellend netwerk omheen staat, daarvoor willen wij jullie allen hartelijk bedanken.

Kathinka en Wouter.

Spruitjes on the side

bijgerecht voor 2 personen

500-600 gr spruitjes, 2 sjalotjes, 125 gr gerookte spekreepjes, 2 teentjes knoflook, 1 eetl olijfolie

Maak de spruitjes schoon. Kook de spruitjes in ruim water met eventueel wat zout in 6-8 minuten beetgaar. Prik met een vork in de spruiten om te kijken of ze al gaar zijn. Pel en snipper ondertussen de sjalotjes. Verhit de olie in een wok en voeg de spekjes toe. Bak op middelhoog vuur zo'n 5 minuten. Voeg de sjalot toe en roerbak nog 2 minuten mee. Giet de spruiten af en roerbak ze nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper, zout en knoflook

Recept van de Paleo-voedingsleer

Guacamole-creme met garnaal en zalm

bijgerecht voor 2 personen

75 gr gerookte zalm 75 gr garnalen, 2 avocado's, 1 sjalotje, 5 gr verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 tenen knoflook, ½ theel paprikapoeder, 1 eetl citroensap, peper en zout naar smaak

Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Schil de avocado's en pureer het vruchtvlies met het citroensap, de knoflook, paprikapoeder, peper en zout tot een mousse. Roer de sjalotjes er doorheen en breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Bak de garnalen in 3 minuten krokant. Knip de zalm in kleine stukken. Knip een aantal dille takjes af. Vul 2 glazen met de mousse, garnalen en zalmstukjes en garneer met de dille takjes.

Recept van de Paleo-voedingsleer

Vegetarische zuurkoolschotel

hoofdgerecht voor 4 personen

3 plakjes bladerdeeg, 6 schijven ananas, 4 gedroogde vijgen, 500 gr zuurkool, 100 gr gemengde noten, 1 banaan, 100 gr verse roomkaas, 1 dl zure room, 2 eetl rozijnen, boter om in te vetten, 100 gr komijnekaas of andere kaas in plakken, 1 ei, 2 eetl maanzaad

Ontdooi de plakjes bladerdeeg. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal in. Laat de zuurkool uitlekken. Snijd de ananas en de vijgen in kleine stukjes. Hak de noten. Pel de banaan en prak deze in een schaal fijn met de roomkaas. Meng de zure room erdoor, evenals de ananas, de vijgen, de zuurkool, de rozijnen en de noten. Roer goed door elkaar. Bedek de bodem van de ovenschaal met de plakken komijnekaas en laat 1 cm van de rand vrij. Verdeel het zuurkoolmengsel over de kaas. Rol van de plakjes bladerdeeg een lap ter grootte van de ovenschaal en leg deze op de zuurkool. Druk de randen goed aan. Klop het ei los in een kommetje en bestrijk het bladerdeeg hiermee. Strooi het maanzaad over het ei. Zet de zuurkoolschotel in het midden van de oven en

bak deze in iets meer dan een half uur gaar en goudbruin. Lekker met aardappelpuree.

Groenlof toemis

bijgerecht voor 2 personen

1 struikje groenlof, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, ½ theel. laos, ½ theel. sambal trassi, ¼ theel. citroensap, ½ eetl. plantaardige olie

Was de groenlof en snijd deze in reepjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Pel het teentje knoflook en snijd het fijn. Maal de knoflook en ui fijn in een vijzel en meng de sambal en laos erdoor. Fruit dit mengsel even aan in de olie. Doe de groenlof erbij en roerbak 8—10 minuten tot de groenlof beetgaar is. Voeg citroensap toe en roer door.

Lekker bij witte rijst.

Bron: www.receptenboek.nl

Warme aardappelsalade met bieslook en kappertjes

bijgerecht voor 2 personen

400 gr krielaardappeltjes, 3 eetl. olie, 1½ eetl. azijn, 1 theel. suiker, 1 klein teentje knoflook, 10 sprietjes bieslook, 2 bosuitjes, 1 eetl. kappertjes

Schil of schrap de krieltjes en kook ze aardappeltjes in weinig water met zout in 15 minuten gaar. Snijd de bosui in fijne ringetjes. Klop de olie en de azijn met de suiker, zout en peper tot een vinaigrette. Pel de knoflook en pers deze uit boven de vinaigrette. Knip de bieslook fijn en voeg deze toe. Roer de bosui en de kappertjes door de vinaigrette. Giet de aardappeltjes af en schep de vinaigrette erdoor.

Bron: www.okokorecepten.nl

Palmkool in sinaasappel/mandarijn sap

bijgerecht voor 2 personen

500 gram palmkool, 1 sjalot, 2 sinaasappels, 1 mandarijn, ½ appel, 1 eetl azijn, 1 eetl pijnboompitten, 1 eetl pompoenpitten, een paar walnoten in stukjes, 1 eetl olie, zout, peper en chilipoeder naar smaak

Was de palmkool, verwijder de nerven en snijd het blad klein. Pel en snipper de ui. Pers de sinaasappels en de mandarijn en vang het sap op. Fruit in een bakpan in de olie de sjalot enkele minuten. Voeg de palmkool toe, het sap en de azijn en stoof de palmkool in 20 minuten gaar. Voeg eventueel wat water toe om droogkoken te voorkomen. Snijd de appel in kleine stukken voeg deze na 15 minuten toe aan de palmkool. Laat nog 5 minuten meekoken. Bak in een andere pan in 1 eetlepel olie de pitten en de walnoten. Kruid naar smaak met zout, peper en chilipoeder. Strooi de pitten en walnoten over de palmkool. Lekker met aardappelpuree.

Bron: www.smulweb.nl

Romige preisoep met kaas en champignons

bijgerecht voor 2 personen

300 gr prei, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl zonnebloemolie, 1 kleine aardappel, 75 gram champignons (liefst kastanjechampignons), 1 kruiden- of groentebouillontablet, 600 ml water, 50 gr geraspte kaas of smeerkaas, peper, zout
Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de prei. Snijd 250 gr prei in grove stukken. Snijd 50 gr prei in smalle ringetjes. Schil de aardappel en snijd deze in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie. Bak hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg de aardappelblokjes en de grof gesneden prei hieraan toe. Roer goed door en doe er 750 ml water en de bouillontabletten bij en breng alles aan de kook. Laat 15 tot 20 minuten koken tot de aardappel zacht en gaar is. Bak intussen de champignons. Pureer de soep. Voeg de champignons toe en de ringetjes prei en laat de kaas smelten in de bouillon. Breng op smaak met peper en zout.

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Veldslalade met cherrytomaatjes en geitenkaas

bijgerecht voor 2 personen

100 gr veldsla, 4-6 cherrytomaatjes, oregano naar smaak, 100 gr geitenkaas, 2 eetl maiskorrels, 1 handje pijnboompitten, 1 handje pistachenoten, 1 ui, olie

Dressing: 4 eetl olijfolie, 2 eetl sherry of witte wijnazijn 1-2 theel mosterd, 1-2 theel honing,
Verwijder van de veldsla eventueel worteltjes en lelijke blaadjes, en was en droog de sla. Pel en snipper de ui en bak deze even in olie. Snijd de tomaatjes in halfjes en bak ze eventjes aan met wat olijfolie en oregano. Laat afkoelen. Plet de pistachenoten en rooster ze samen met de pijnboompitten in een droge koekenpan. Snijd de geitenkaas in plakjes of stukjes. Meng de veldsla, ui, tomaatjes en mais door elkaar. Meng de ingrediënten voor de dressing en roer dit door de sla. Strooi de geitenkaas, pijnboompitjes en pistachenootjes erover.

Stoofperen van Oma

na- of bijgerecht voor 2 personen

500 gr stoofperen, 1 à 2 kruidnagels, stukje citroenschil, 1 kaneelstokje, 50 gr rietsuiker of 1 100 ml diksap, 150 ml rode wijn, ½ eetl aardappelmeel of maïzena

Schil de peertjes, halveer ze en verwijder de klokhuisen. Steek de kruidnagel(s) in het stukje citroenschil. Doe de peertjes met citroenschil, het kaneelstokje en rietsuiker/diksap in een pan en schenk de rode wijn erover. Schenk er water bij zodat de peertjes net onder staan. Breng het geheel aan de kook en laat de peertjes afgedekt

in 2½ uur gaar en rood stoven. Verwijder de citroenschil en het kaneelstokje. Schep de peertjes in een schaal. Roer het aardappelmeel met een beetje perensap los en schenk het al roerend terug in de pan. Laat het geheel even inkoken tot een gebonden wijnsaus en schenk de saus over de peren.

Romige kokoskip met bataat

Hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr zoete bataat, olijfolie extra vierge, eventueel rijstolie, 125 gr champignons, 1 klein teentje knoflook, 1 ui, 100 gr gedroogde abrikozen, 100 ml kokosmelk, 2 bosuitjes of 1 sjalotje, 150 gr kipfilet

Schil de bataat en snijd ze in gelijke stukken. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de abrikozen in kleine stukjes. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes of snipper de sjalot. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Breng de bataat in een pan met water aan de kook en kook in circa 10 minuten gaar. Verhit intussen een scheut (rijst)olie in de wok en bak de champignons circa 6 minuten in de wok. Voeg de knoflook, ui en abrikozen toe en bak circa 5 minuten mee. Schenk de kokosmelk erbij en laat op laag vuur in circa 5 minuten inkoken. Roer de bosuitjes of sjalot door de groenten in de wok en laat in circa 4 minuten gaar worden. Verhit intussen een scheut (rijst)olie in een andere pan. Bak de kipfilet om en om in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Roer de kipfilet door de groenten. Giet de gare bataat af en stoom ze droog. Stamp de bataten fijn met de pureestamper en maak de puree smeug met een flinke scheut olijfolie extra vergine. Verdeel de zoete aardappelpuree over borden en schep de romige kip erbij.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

