



Februari

Of het nu voorjaarsachtig warm is of winters koud, toch komt er begin februari een duidelijke nieuwe impuls in de natuur. De dagen worden echt een stuk langer, vogels beginnen te zingen (ook dit onafhankelijk van de temperatuur) het licht wordt anders. In de bomen beginnen de sappen te stromen. Dit jaar hebben we dan even weer winter gekregen, daarmee ook eindelijk weer zonnige dagen, misschien nog de gelegenheid om te schaatsen, dat zou ondergetekende erg op prijs stellen!

We hebben wel uit voorzorg afgelopen zaterdag nog prei uit de grond gehaald, zolang het nog ging.

Verder zijn we naast het boerenwerk ook weer met de muzikale kunsten bezig: voor de lezing van Wouter met collega Gerard hebben we maandag in de mooie kerk in Oosterhesselen geoefend, en hiernaast vindt u een uitnodiging voor een koorproject.

Kathinka.

Creatieve inspiratiedag in de natuur: het wonder van kiemkracht

De levenskrachten in de natuur wachten ondergronds tot de tijd rijp is, voor een nieuw begin. Wat leeft er in jouw binnenste aan kiemen die zich willen ontploegen?

25 februari van 10.30-17.00 uur op

't Leeuweriksveld. Zie:

www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl

Gesprekscafé : praten over leven en sterven

vrijdagochtend 16 februari van 10.00 tot 11.30 u in woonwijkcentrum Holdert, vergaderzaal 2, op de begane grond. Hondsrugweg 101, 7811AB, Emmen. volgende data: 16 maart en 13 april aanmelden en informatie: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Agenda OKeE

'Eten wat de pot schaft EXTRA' 14-2.

Ayurvedische maaltijd (recepten beschikbaar) met aansluitend een lezing door Liesbeth Damman. 18-21.00 uur € 30,-.

'Suikervrij bakken' NOG IX! 17-2, . Door

Gineke te Velde. 10-13.00 uur € 35,-

Opgave uiterlijk 2 dagen tevoren

info@oogstenkokeneneten.nl 061919993

Week 6, 7 februari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Savooiekool	Hospers, Marknesse
Rode bieten	Reggy Waleson, Warmonderhof
Aubergine	via Udea (es)
Bleekselderij	„

Week 7 verwacht: Winterpeen, aardpeer,...

Koorproject met het "Magnificat" van Arvo Pärt

Zangers gezocht

Arvo Pärt's schoonheid en eenvoud vind je in het Magnificat terug als in een notendop. Op zondag 3 juni 2018 wordt de muziek een onderdeel van een kerkdienst in de Grote kerk Emmen met ds Menso Rappoldt. We gaan het koorwerk instuderen tijdens 5 repetities in mei/juni, waarvan 2 keer in de Grote kerk.

Het Magnificat is kort, (7 minuten) en toch nemen we een maand de tijd om te oefenen. Arvo Pärt's muziek komt namelijk pas goed tot zijn recht, als de zangers met elkaar als één geheel kunnen klinken. In de repetities zullen we daarom ook de verschillende oefeningen doen rond de thema's: samenklank, intervallen, het koor als één groot instrument.

Olv. Kathinka Kamphuis, zij studeerde muziek in Hamburg en is actief als koordirigente sinds 1994.

Oefendata en kosten:

donderdag 10 mei koordag vanaf 11 uur
vrijdagavonden 11, 18, 25 mei en 1 juni 19:30 u
Kosten € 30,- per persoon (incl. bladmuziek)

Info en aanmelding: Kathinka Kamphuis e-mail: wenkamphuis@gmail.com tel. 0591-381445

Dit project is in samenwerking met amateurskoor De Leeuwerikken. Zij oefenen al aan het Magnificat op vrijdagavonden vanaf januari 2018. Wil je graag meedoen, maar ben je niet zo'n "snelle zanger" dan ben je van harte welkom bij de Leeuwerikken.

Wil je alvast een indruk krijgen:

<https://www.youtube.com/watch?v=GikNUma4-dY0>

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Vegetarische lasagne met aubergine

hoofdgerecht voor 2 personen

300-400 gr aubergine (of 1 aubergine en 1 courgette), 200 gram hüttenkäse, 60 gram tomatenpuree, 4 tomaten, 1 ui, 2 teentjes knoflook, verse of gedroogde basilicum, peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de aubergine en courgette in dunne plakken (gebruik hiervoor bijvoorbeeld een kaasschaaf). Snijd de ui, knoflook en de tomaten in dunne plakken. Vet een ovenschaal in met een beetje kokosolie of olijfolie. Begin met een laagje aubergine op de bodem van de ovenschaal. Leg hierop in laagjes de andere groentes, vergeet niet de tomatenpuree er netjes tussen te verdelen. Ook kun je de kruiden er lekker twee keer naar smaak tussen strooien. Bedek alles tot slot met de hüttenkäse en basilicum. Laat de lasagne in 20 minuten in de oven gaar worden.

Bron: www.aubergine.nl/

Winterposteleinsalade met appel

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 1 appeltje, 1 eetl olie, sap van ½ citroen, ½ theel mosterd, kruidenzout, ½ fijn gesnipperd uitje, paar takjes peterselie, ½ theel paprikapoeder

Was de winterpostelein goed en snijd het in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de appel. Meng de olie met citroensap en voeg mosterd, zout en peterselie toe. Snipper het uitje en doe dit ook in het oliesausje. Schep de postelein, de appels en het sausje door elkaar en strooi er wat paprikapoeder overheen.

Rode bietjes met witte bonen

bijgerecht voor 2 personen

400 gr rode bieten, 1 ui, scheutje olie, 1 potje witte bonen in tomatensaus of 1 potje gekookte kikkererwten of linzen, een handvol rozijnen, scheutje azijn, 2 fijngemalen kruidnagelen, 1 sinaasappel, 1 eetl. verse tijm of 1 theel. gedroogde tijm, eventueel salami in kleine stukjes gesneden

Pel en snipper de ui. Schil de bietjes en snijd ze in kleine blokjes. Pers de sinaasappel. Fruit in een ruime bakpan de ui in olie en voeg de kruidnagel toe. Voeg de bieten en het sinaasappelsap aan de ui toe en kook het in ongeveer 15 min. gaar. Voeg nu alle overige ingrediënten toe en schep de massa een paar maal om. Laat het geheel nog even goed

doorwarmen. Lekker met gekookte aardappel, gierst of rijst.

Groene kool met cashewnoten en shiitake

bijgerecht voor 2 personen

100 gr shiitakepaddestoelen (kastanje-champignons kan ook), 300 gr gesneden groene kool, 75 gr mais (uit pot), 2 eetl olie, 1 klein teentje knoflook, 75 gr cashewnoten, ½ theel. laos, peper, zout, ½ eetl oestersaus

Shiitake met keukenpapier schoonvegen en halveren. Van de kool eventueel lelijk blad verwijderen. In tweeën snijden. stronk verwijderen. De bladeren goed wassen en de kool in dunne reepjes snijden. In een zeef de maiskorrels laten uitlekken. In een wok 1 eetl olie verhitten. Knoflook pellen, en erboven uitpersen. Shiitake ca 2 min. meebakken. Shiitake op bord scheppen. In de wok 1 eetl olie verhitten. Kool 3 min. roerbakken. Cashewnoten, mais en laos toevoegen en 1 min. meebakken. Shiitake in wok terugdoen en 1 min. meewarmen met de oestersaus. Op smaak brengen met peper en zout. Lekker met rijst.

Bleekselderijstampot met gorgonzola en spekjes

bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, 1 kleine struik bleekselderij, 125 gr gerookte spekreepjes, 1 rode ui, 1 tomaat, melk, 75 gr gorgonzola kaas
Schil de aardappelen en snijd deze in stukken. Kook de aardappelen gaar. Was de bleekselderij en snijd deze in reepjes. Kook de bleekselderij de laatste 5 minuten mee. Pel en snipper de ui. Bak de spekreepjes uit tezamen met de gesnipperde ui. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Giet de aardappelen/bleekselderij af en laat even droogkoken. Stamp deze fijn met wat melk. Voeg daarna de tomaten en gorgonzola toe en roer even door. Tot slot het spekreepjes/ui-mengsel erbij voegen. Laat dit even doorwarmen totdat de kaas volledig is opgenomen. Lekker met pikante jus met saucijsjes. Ook lekker met nog wat verse rode paprika door de stampot.

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

