



Week 7, 13 februari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pompoen	„ + Henrike's farm
Rode biet	Hospers, Marknesse
Rode ui	Poppe, Nagele
Witlof	Krops, Schokland

Week 8 verwacht: Veldsla, stoofperen, ...

Nieuwe kratten voor de groentepakketten en bestelpakketten.

Zoals in week 5 aangekondigd zullen we de meeste pakketten binnenkort in onze nieuwe kratten leveren.

Antroposofische bieb:

Thema: Over sprookjes.

C.J. Schuurman: er was eens...er is nog... de symbolische betekenis van sprookjes.

A. Woutersen-van Weerden: de man in alle kleuren. Wat sprookjes vertellen over de geheimen van het leven.

R. Steiner: de beeldtaal van de sprookjes.

Agenda OKeE:

20-2 'Zuivelvrije toetjes'; 13.30 - 16.30; € 25,- incl koffie en thee

27-2 'Eten wat de pot schaft', 18.00 uur; € 12,50
info@oogstencokeneneten.nl, Alberta Rollema
06-19199934

Workshop: Vital Aroma Lifestyle

Pure etherische oliën zijn inzetbaar voor je gezondheid, de schoonmaak, je emotionele balans en veel meer. Natuurlijke oplossingen, puur en vooral met respect voor de natuur en haar bewoners. Etherische oliën zijn sterk geconcentreerde plantaardige oliën die worden geperst of gedestilleerd zonder verdere toevoegingen. Je kunt ze topisch, aromatisch en soms ook inwendig gebruiken, om het zelfoplossend vermogen in je lichaam en geest te ondersteunen. Naast de uitleg over de werking kun je ook zelf een oliërolletje maken.

www.vitalworks.nl

Zondag 17 maart van 13.30 – 16 uur op 't

Leeuweriksveld Door: Helen Norp,

natuurgeneeskundig en aroma/massage

therapeut. Kosten: 10 euro p.p. Aanmelding:

T: 0651527015

E: info@deveenstraat.nl

Vegetarisch preparaat

Biologisch dynamische landbouw: aan de éne kant werken met het oeroude landbouwprincipe van het grondgebonden bedrijf met gesloten kringlopen en gemengde bedrijfsvoering, op de andere kant bewust omgaan met levens- ziel- en geestkrachten in alles om je heen. Dat laatste vraagt nogal wat oefening in ons materialistisch tijdsperk. Mooi oefenmateriaal hiervoor zijn de bd-preparaten. Ik noem het graag een soort bemesting op energetisch niveau: verschillende stoffen worden op zo'n manier bewerkt, dat de krachten van de stoffen ook vrij van hun stoffelijke basis kunnen werken. Bij de bd-preparaten wordt meestal een plantelement op een originele manier verbonden met een dierlijk element. In de landbouwcursus van 1924 door R. Steiner staan hiervoor de handleidingen. In het vervolg zijn ook andere mensen met de ontwikkelingen van preparaten verder gegaan. Het idee, om als het ware de stof ontvankelijk te maken voor de krachten om ons heen staat centraal. Afgelopen week waren wij bij een workshop Vegetarisch preparaat maken. Dit is halverwege de 20^e eeuw ontwikkeld door Maye Bruce, en in Nederland opgepakt door Guurtje Kieft en Carmencita de Ruiter. De basis zijn de kruiden: eikeschors, kamille, duizendblad, brandnetel, paardebloem en valerian. De eerste vijf hebben we elk voor zich heel fijn gevijzeld. Hun oorspronkelijke gestalte verdwijnt zo steeds meer, en er ontstaat een verbazend mooi gekleurd poeder. De vijf poeders worden dan aan het einde gemengd met een drupje honing. Het preparaat wordt toegevoegd aan de compost. Een mooie, intense middag was het. Ik vond hierbij heel goed passend de cursus van Marjanne Husing:

Werken met plantenenergie. Er is zoveel meer om ons heen dan dat wat alleen met de zintuigen waarneembaar is, we hebben nu een veel te beperkte wetenschap!

Op 22 februari is de eerste dag van de cursus op 't Leeuweriksveld, aanmelden kan bij:

www.marjannehusing.nl

Kathinka.

Winterposteleinsalade met hazelnotenpesto

bijgerecht voor 2 personen

100 gr winterpostelein, 100 gr mozzarella

Pesto: 50 gr gepelde hazelnoten, 1 teen

knoflook, een paar takjes verse peterselie, 1½ dl

noten- of olijfolie, zeezout, 1 theel

balsamicoazijn

Winterpostelein wassen, uit laten lekken en uitspreiden op een platte schaal. Mozzarella in plakjes snijden en op de winterpostelein verdelen. Maak de pesto: Pel de knoflook. Hak deze samen met de andere ingrediënten zeer fijn en meng alles goed. Gebruik eventueel een vijzel of keukenmachine. Verdeel de pesto over de salade.

NB: Deze pesto is ook lekker bij gebakken groenten.

Tip: Zelfgemaakte pesto is enkele weken houdbaar. Je kunt dus ook een grotere hoeveelheid in één keer maken. Zorg dat er altijd een laagje olie op de pesto staat.

Pompoen-bonenschotel

bijgerecht voor 2 personen

½ grote pompoen of 1 kleine pompoen, 2 eetl.

tomatenspuree, 350-500 gr gekookte (zwarte)

bonen, 3 teentjes knoflook, 2 theel. gemalen

komijn, 1 theel. (of meer) chilikruiden, ½ theel.

gemberpoeder, peper en zout, 100 gr harde

(geiten)kaas, 2 eetl. crème fraîche

Snijd de halve pompoen doormidden. Verwijder de pitten uit de pompoen en was de schil aan de buitenkant.

Zet de pompoenkwarden half onder water en kook ze in ongeveer een kwartier gaar. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn. Snijd de kaas in kleine stukjes. Giet de pompoen af en vang het kookvocht op.

Haal de pompoen voorzichtig uit de pan, schep het gare vruchtvlees uit de schil. Roer het gare vruchtvlees met wat kookvocht tot een smeùge puree. Voeg gekookte bonen, tomatenspuree, komijn, chilipoeder, knoflook, gember, peper en zout toe.

Roer alles door elkaar tot een mooie dikke saus. Meng de kaas op het laatst door de saus. Serveer het gerecht met een flinke eetlepel crème fraîche er bovenop. Geef er vers afgebakken brood of een gekookte graansoort als rijst of gierst bij.

Variatie met maïs: Voeg gekookte suikermaïskorrels toe aan dit gerecht om het gevulder en feestelijker te maken.

Witlof met honing en tijm

bijgerecht voor 2 personen

600 gr witlof, paar takjes tijm, klontje boter, 25

gr pijnboompitten, 4 eetl vloeibare honing

Snij het kontje van de witlof en haal de blaadjes los. De binnenste blaadjes zijn wel erg klein;

haal die niet uit elkaar, maar snij het complete hart in de lengte in vier parten. Ris de

tijmblaadjes van de takjes. Verhit wat boter in een wok. Doe de pijnboompitten erin en bak ze

zachtjes lichtbruin. Doe de witlof, tijm en wat

zout erbij en zet het vuur hoger. Bak al

omscheppend in 4-5 minuten beetgaar. Voeg op

het laatst de honing toe.

Klassieke uiensoep met gruyère

hoofdgerecht voor 2 personen

40 g boter, 3 grote uien, ½ eetl tijmblaadjes, 1

laurierblaadje, ½ eetl bloem, 100 ml witte wijn,

750 ml groente- of runderbouillon, 6 sneden oud

stokbrood, 75 gr geraspte gruyère kaas

Pel de uien en snijdt ze in dunne ringen. Smelt

de boter in een grote pan. Doe de uiringen, tijm

en laurier erbij, plus wat zout. Verhit 40 minuten

op heel laag vuur tot ze glazig en heel zacht zijn,

maar niet verkleurd. Roer de bloem erdoor. Voeg

langzaam de wijn toe, en dan de bouillon. Breng

de soep aan de kook; laat 'm 20 minuten

pruttelen. Verwarm de grill van de oven voor.

Leg de sneden stokbrood op een bakplaat,

bestrooi ze met twee-derde van de gruyère en

laat de kaas in 2-3 minuten smelten onder een

hete grill. Verwijder uit de soep de

laurierblaadjes en gooi ze weg. Proef de soep en

voeg indien nodig nog wat zout toe. Schep de

soep in verwarmde kommen en leg op elke kom

een snee brood. Bestrooi met de rest van de

gruyère, zet de kommen op de bakplaat onder de

hete grill tot de kaas na ongeveer 2 minuten

bubbelt en goudgeel is. Serveer de soep meteen.

Bron: www.jamiemagazine.nl

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

