



Week 8, 21 februari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Aardperen	't Leeuweriksveld
Prei	„
Taugé	de Peuleschil, Rottevalle
Zuurkool	Kramer, Zuid-Scharwoude
Rode paprika	via Udea (es)
Bindsla	„

Week 9 verwacht: Koolraap, rode biet, ...

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.

Er zijn al aanmeldingen binnen, maar er kunnen zeker nog zangers bij!

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. Wil je alvast een indruk krijgen van de muziek:

<https://www.youtube.com/watch?v=GiKNUma4-dY0>

Workshop smeewortelzalf op 't Leeuweriksveld

Zondag 4 Maart van 12.30 tot 15.30/16 uur.

Kosten : € 15,00

Inclusief materiaal, koffie of thee, en een A4 werk beschrijving/receptuur .

We gaan eerst het veld in om daar de wortel te zoeken en te oogsten, en om 13.00 uur gaan we aan de slag op het Leeuweriksveld. Tijdens de workshop is er ruimte voor vragen en wordt er alles verteld over de plant en werkzame eigenschappen.

ZELF meenemen: steelpannetje, elektrisch kookplaat, theezeef, schilmes en een hard plastic roerstaaf of een van glas. Als je niet aan een kookplaatje kunt komen, dan zijn er een paar andere warmtebronnen beschikbaar.

Heb je een van deze dingen echt niet, laat het dan even weten. Voor meer informatie en aanmelding, mail naar ankabults@hotmail.com of bel 0591631895 of 0625236873

Wintergroenten

Soms is het wel handig om even te weten, wat er nu op dit moment echt uit de regio komt: In februari staat bij ons op het land en in de tunnels: prei, spruiten, boerenkool, palmkool, aardperen, winterpostelein, veldsla, snijbiet en een beetje raapsteel. In de bewaring hebben we nog aardappels. Van Nederlandse collega's kunnen we nu krijgen: winterpeen, gewassen peen, pastinaken, rode biet, knolselderij, koolraap, schorseneren, kliswortel, uien, de laatste groene pompoenen, witte, rode en groene kool, witlof, champignons, kiemen en zuurkool.

Veel mensen denken nu dat ik toch nog iets vergeten ben: want andijvie is toch echt een Nederlandse wintergroente? Maar helaas, ze kan niet tegen vorst...

Kolen en knollen zijn altijd compact en zo lijkt het winterpakket vaak wat dunner dan het zomerpakket met al z'n weelderige bladgewassen, terwijl er aan gewicht toch hetzelfde inzit.

De 5 meest gegeten groentes in Nederland zijn: tomaten, komkommer, uien, paprika en bloemkool, voor de top 10 komen er nog bij: sla, champignons, sperziebonen, witlof, wortels. Vier van die groentes zijn nu Nederlands.

Gelukkig komen de wintergroentes veel beter uit de verf, als je naar de "gezondste" groenten kijkt: hier staan boerenkool(echt een topper), spruiten, uien, wortelen en rode bieten hoog in de ranglijsten.

Kathinka.

Agenda OKeE

Eten wat de pot schaft 28-2, 18.00 - 19.15 uur
€ 10,-

Ayurvedische kookworkshop 3-3, 14.30- 20.00u.

Na een lezing door Liesbeth Damman gaan we samen koken en eten. Recepten mogen mee naar huis. € 35,-

Opgave uiterlijk 2 dagen van tevoren
info@oogstenkokeneten.nl tel. 06-19199934

Creatieve inspiratiedag in de natuur: het wonder van kiemkracht

25 februari van 10.30-17.00uur op

't Leeuweriksveld. Zie:

www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl

Zuurkool met paprika en appel

2 el (olijf)olie, 2 uien, 1 rode paprika (ev 2 kleine) (zonder zaadjes, in smalle repen), 1 tl paprikapoeder, 1/2 tl chilipoeder, 500 gram zuurkool, 2 grote appels

Schil en snipper de uien. Snij de paprika doormidden, haal de zaadlijsten eruit en snij de paprika in smalle repen. Verhit 1 el olie en smoor hierin de ui, paprika, paprikapoeder en chilipoeder. Schep de zuurkool erdoor, voeg een scheutje water toe en stoof zachtjes 20 minuten, voeg ev. een zoetmiddel toe zoals 2 tl honing of rijststroop of 1 tl suiker.

Boor de klokhuizen uit de appels, schil ze en snijd ze in plakken. Bak de appelplakken in de rest van de olie lichtbruin.

Serveer de zuurkool met de appelplakken erop, geef er aardappelpuree bij.

Tip: als u de zuurkool wat minder zuur wilt hebben, spoel hem dan voor het koken even met water.

Aardperen met prei en kaassaus

450g aardperen, 300g prei, 200ml water, kruidenzout, klontje boter, 1 teentje knoflook, peper, kerrie, 100g geraspte kaas, bloem

Boen de aardperen goed en snijd ze in schijfjes van 2 cm dik. Maak prei schoon en snijd ze in brede ringen. Kook groenten samen in een laag water met een klontje boter en kruidenzout beetgaar. Giet het kookvocht over in een sauspannetje en bind het met bloem. Voeg al roerende geraspte kaas, kerrie, geperste knoflook en peper naar smaak toe en blijf roeren tot een gaar gladde saus ontstaat. Dien de groentemix op met een gekookte graansoort en serveer de saus erover.

Ovenschotel van aardperen

450 gram aardpeer, 1/2 tot 1 bakje (zure) room, 250 gram spekreepjes, tijm, zout, peper, zakje Parmezaanse kaas, paneermeel

Was en borstel de aardperen goed. Snijd de aardperen dwars door midden in 2 stukken en eventueel overlans in kleinere stukken en leg ze in een ovenschotel. Leg daar bovenop de spekreepjes. Giet de room erover heen tot de aardperen en de spekjes goed in de room liggen. Strooi dan wat zout en peper eroverheen en voeg de tijm toe. Strooi de parmezaanse kaas voor de helft erover en meng dan de room, aardperen en spekjes door elkaar. Strooi de andere helft van de parmezaanse kaas erover heen en het paneermeel. Zet 45 minuten in een voorverwarmde oven op 225 gr.C.

Paprika-Taugé Salade

2 kropjes bindsla, 1 rode paprika, 1 bakje verse taugé, 4 el (wijn)azijn, 8 el sinaasappelsap, 4 el olie, 4 tl mosterd, zout en peper, 2 el gehakte peterselie

Was de bindsla en snijd of scheur de bladeren. Maak de rode paprika schoon en snij ze in fijne reepjes. Giet kokend water over de verse taugé en laat de knapperige groente goed uitlekken. Verdeel samen met de paprika over de sla. Maak een dressing van 4 eetlepels witte wijnazijn, 8 el sinaasappelsap, 4 theelepels olie, 4 theelepels mosterd en 2 el gehakte peterselie. Voeg er naar smaak een beetje zout en peper aan toe. Schenk de dressing over de salade.

Broodje met gehakt, taugé, prei en paprika

200g gehakt, 100g taugé, 1 prei, 1 teen knoflook, ca 2 el ketjap manis, peper, zout, ca 1 tl sambal, 1/2 rode paprika

Taugé wassen. Prei wassen en in dunne ringetjes snijden. Paprika in kleine stukjes snijden. Knoflook uitpersen. Gehakt rul bakken. Prei en paprika toevoegen en even meebakken. Alle kruiden erbij en goed doorroeren. Op het laatste de taugé erbij en plm. 3 minuten meebakken. Lekker op een broodje of met rijst serveren.

Preisoep

2-3 preien, 600 gram aardappelen, 1 ui, 2 teentjes knoflook, peper, 1/2 tl kerrie, 1l (groente)bouillon, olijfolie

Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook. Fruit de ui samen met de knoflook in de pan met olie aan. Snijd de preien in ringen, schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Voeg de helft van de prei en 1/3 van de aardappelblokjes bij de ui en bak dit even mee. Breng op smaak met peper en kerrie. Voeg de bouillon er bij en laat dit 15 minuten koken. Pureer de soep glad en voeg bijna alle achtergehouden prei en blokjes aardappel toe. Laat dit nog 10 minuten meekoken tot de aardappel gaar is. Snijd de overgebleven prei heel fijn. Serveer de preisoep met fijngesneden prei, en naar wens met gebakken spekjes.

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

