

## ***Week 10, 8 mrt 2017***

### **Inhoud groentepakket**

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei 't Leeuweriksveld

Koolrabi óf raapstelen „

Aubergine via de Zaai-ster

Winterpeen Gerbrandastate, Sexbierum

Witlof Krops, Schokland

**Beste Leeuweriks-klanten,**

Ik wil jullie graag verrassen met mijn eigen  
vrijheid van "dichtheid" □ □

Have fun!

Van Marco Peters

"Wanneer je "dingen" loslaat, heb je je handen vrij om iets anders vast te pakken!"

"Soms moet je boven bepaalde mensen staan."

"Een dichter kan vaak een heleboel emoties openen"

*Marco werkt al jarenlang als vrijwilliger mee op 't Leeuweriksveld. Eén van zijn hobby's is taal, en hij verrast ons regelmatig met taalgrappen en woordspelingen tijdens de pauzes.*

**Week 11 verwacht:** Winterpostelein, bonte snijbiet, ...

### **Mededeling voor de aardappelabonnees:**

Onze eigen aardappels zijn nu nagenoeg op, reden waarom u vanaf week 9 Ditta-aardappels van Jan Bokdam aantreft.

**Tip:** U kunt lid worden van de bd.-vereniging, ontvangt dan 6x per jaar het boeiende tijdschrift *dynamisch perspectief* en steunt de bd. landbouw in Nederland en Vlaanderen. Zie [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl)

**'Eten wat de pot schaft'** iedere woensdagavond in maart; 1, 8, 15 en 29, om 18.00 uur. Kostprijs € 10,-

**'Oogsten, koken en eten'** 4 maart, om 15.00 uur of aanschuiven om 18.00 uur. € 25,-  
Dietwensen graag doorgeven.

Opgave uiterlijk 2 dagen tevoren. [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934, Alberta Rollema

### **De houten veer**

Arne Lauwaerts, de vriend van juf Tessa die op 't Leeuweriksveld lesgeeft, maakt met de hand goed en ecologisch houten speelgoed. Belangrijk voor kinderen die in deze tijd in deze wereld opgroeien! Hij is op zoek naar crowdfunding voor zijn bedrijfje in oprichting:

<https://www.voordekunst.nl/projecten/5342-de-houten-veer-houten-speelgoed>

Arne is kleuterleider van beroep.

## “Opnieuw Beginnen”

### MantraDans - Zingen & Dansen (met Dansen van Universele Vrede)

Een serie van vier bijeenkomsten in een concentratie van samenzijn, met verschillende thema's

Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. (V/M)

Dansen van Universele Vrede, met chants en mantra's uit alle verschillende stromingen, hebben een verbindende werking op je zelfbeeld en jouw beeld van de wereld om je heen.

Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

Door tekst, zang en repeterende bewegingen hebben deze dansen een verzachtende hartopenende werking, waardoor je vrede met jezelf en de wereld kunt ervaren. Zelfs in tijden van heftige stress.

De teksten en simpele bewegingen worden je stapsgewijs aangeleerd en zijn niet moeilijk te volgen.

Veel mensen zeggen dat ze niet kunnen zingen maar bij de zang van deze dansen zullen ook zij merken dat echt iedereen kan zingen! En wat een bevrijding dat geeft! Zorg voor comfortabele kleding en sloffen of dikke sokken. We dansen op een houten vloer.

Neem een grote sjaal mee en/of een matje wanneer je bij het ontspannen wilt liggen.

#### Locatie: –

'Leeuweriksveld'

Adres; Zandzoom 72

7814 VJ Wilhelmsoord/Emmen

#### Tijd –

Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

#### Bijdrage -

€17,50 per keer\*

#### Data :

Zondag – 19 maart

Zaterdag – 8 april

Zondag – 21 mei

Zondag – 2 juli

#### Informatie en aanmelding -

Eleonora Helderman

06-18887523 of [etmhhelderman@gmail.com](mailto:etmhhelderman@gmail.com)

\*Bij frequente deelname spaar je voor een aantrekkelijke korting (van € 2,50 per bezochte datum). Deze korting geldt dan voor de laatste bijeenkomst op 2 juli.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### Koolrabisoep met grove mosterd

hoofdgerecht voor 2 personen

*de koolrabi uit het pakket, 1 grote aardappel, 1 ui, 1 knoflookteen, 2 kruidenbouillonblokjes, 1 dl slagroom, 2 eetl. grove mosterd, eventueel bieslook, klontje boter, peper & zout*

Snipper de ui en knoflook en fruit ze zachtjes in wat boter in een soeppan. Schil de koolrabi dik en verwijder lelijke plekken. Schil de aardappel. Snijd de koolrabi en aardappel in blokjes. Spoel af onder de kraan. Doe ze bij de ui. Voeg 1 liter water toe, de bouillonblokjes en zout en peper. Kook zachtjes circa 15-20 minuten tot de groenteblokjes zacht zijn. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Roer de mosterd door de soep. Verdeel de soep over borden of kommen. Giet een scheutje room in het midden en trek er met de achterkant van een lepel een stervorm in. Strooi er fijngeknipte bieslook over.

Bron: [www.kokenmetkarin.nl](http://www.kokenmetkarin.nl)

### Aubergine met gehakt en champignons

bijgerecht voor 2 personen

*1-2 aubergines, olie, 1 ui, 10 gr boter of olie, 150 gr runder- of vegetarisch gehakt, 125 gr champignons, 100 gr tomatenpuree, 125 ml slagroom, 125 gr jong belegen geraspte kaas*

Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Snijd de aubergines in de lengte in ca. 1 cm dikke plakken. Bestrooi de plakken met zout en laat ze ca. 10 minuten staan. Dep ze droog met keukenpapier en braad ze kort aan in hete olie. Leg de plakken naast elkaar in een ovenschaal. Fruit de ui in de boter of olie. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de champignons toe. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg room, zout en peper toe. Verdeel het gehaktmengsel over de plakken aubergine. Bestrooi ze met kaas en gratineer ze 20-25 minuten in de op 180-200 °C voorverwarmde oven.

### Preistamppotje met cashewnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappelen, zout, ½ grote of 1 kleine rode paprika, 125 gr jong belegen kaas, 50 gr gezouten cashewnoten, 1 eetl olijfolie, 350 gr gewassen en gesneden prei, 1 theel kerriepoeder, ca. 50 cl melk, peper*

Schil de aardappels, snijd de grote in stukken en kook ze in water met zout in ca. 20 minuten gaar. Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes. Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in dobbelsteentjes. Houd 1 eetlepel cashewnoten apart en hak de rest grof. Verhit de olie en bak de prei met het kerriepoeder al omscheppend in ca. 5 minuten beetgaar. Neem de pan van het vuur. Giet de aardappels af en stamp ze met de prei, de paprika, de gehakte cashewnoten en de melk tot een smeùige stampot. Schep de kaas erdoor en breng de stampot op smaak met peper en zout. Garneer met de rest van de cashewnoten.

### **Gestoofde wortels op z'n Zuid-Afrikaans**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr wortels, 1 eetl boter, 1 mandarijn of ½ sinaasappel, ½ eetl honing, ½ eetl gembersiroop, ½ eetl ketjap manis, zout & versgemalen peper, 1½ eetl koriander of peterselie*

Schrap de wortels en snijd ze in schuine plakken. Schil de mandarijn of sinaasappel en snijd de schil in mooie dunne reepjes. Pers de sinaasappel of mandarijn. Schep de wortels, citrusschil, citrussap, boter, honing, gembersiroop en ketjap in een braadpan. Zet de pan op de warmtebron, zodat de boter smelt en het vocht aan de kook komt. Roer om, dek de pan af en zet hem op een lage stand. Stoof ca 10 min. nèt gaar. Schud tussendoor af en toe. Neem de deksel van de pan en laat het stoofvocht iets inkoken. Schep de wortels op een schaal en bestrooi ze met koriander of peterselie. Lekker bij kip en gele rijst.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65**

**tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen**

