



## Week 12, 20 maart 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein 't Leeuweriksveld

Aardperen

Rode kool Hospers, Marknesse

Appel Boomgaard W'hof, Dronten

Winterpeen De Lepelaar, st. Maarten

Trostomaat via BioNoord (es)

**Week 13 verwacht: ?**

### Preparatendag zondag 31 maart

We graven de in de herfst gemaakte preparaten op, roeren het hoorn-mestpreparaat en brengen dit gezamenlijk uit over de akkers van 't Leeuweriksveld. Aanvang 14u met koffie/thee, afsluiting ca. 18u met soep en brood.

Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, aanmelden bij 't Leeuweriksveld.

### Pelgrimage naar het waarachtig weten

*Voordracht en meditatieoefeningen*

met MIEKE MOSMULLER

Wo.27 maart, koffie-thee 19:00u. Voordracht

19:30-22:00u. Lauwersstraat 3, Groningen

Kosten: 25,- euro (reductie mogelijk)

Aanmelden is nodig: voor 20 maart bij Cecile van Gent, [ce12van13gent@gmail.com](mailto:ce12van13gent@gmail.com)

### Agenda OKeE:

#### 27-3-2018 18u Eten wat de pot schaft

Met aansluitend een lezing door Ynette Mulder-de Ronde, klassiek homeopaat, over hooikoorts, € 12,50 pp. Voor het eten, € 2,50 voor koffie/thee. Aanmelding t/m 25-3 bij Alberta Rollema: [info@oogstenskokeneneten.nl](mailto:info@oogstenskokeneneten.nl) of: 06-19199934

### Antroposofische bieb:

Thema Euritmie:

-Euritmie: vernieuwing in de danskunst R.

Munniks, -Besield bewegen; wat is euritmie

J.v.d. Meulen-W.Otte -Hoe karma werkt; 21 jaar drempeltheater 100 jaar mysteriedrama

C.Hendriks

### Loopeenden af te geven

We hebben 6 loopeendenmannen, voor wie we een nieuw thuis zoeken. Neem ééntje voor nieuw bloed in uw koppel, of als u een grote tuin heeft en last van slakken, kunnen de 6 mannetjes ook prima met elkaar opschieten, als er geen vrouwtje is om achteraan te zitten. Loopeenden zijn hele grappige dieren, ze eten vooral beestjes en zaadjes en zitten nauwelijks aan de planten.

### Van nat naar droog

Zondagmiddag liepen we tussen de buien door over de kale akkers. We gingen ook even onder de grond kijken, en voor het eerst was de grond tot een diepere laag weer mooi vochtig. Zo was deze regenperiode toch echt een inhaalslag van vorig jaar. Ondertussen waren wel al weer de eerste plantjes gekomen. De helft kon in de tunnelkassen geplant worden, de rest moest wachten tot we het land op konden. Gelukkig kon Wouter twee weken geleden één stuk land al ploegen aan de Wilhelmsweg, en toen maandag de zon tevoorschijn kwam, gingen de eerste planten buiten de grond in: wat kolen, sla, andijvie, koolrabi, peterselie en snijselderij, nu weer allemaal beschermd onder vliesdoek. De nacht was helder met vorst, dat betekent 's avonds doeken over de pootaardappels, die buiten staan voor te kiemen, maar dat betekent ook droog en helder weer overdag. Vandaag (dinsdag) heeft Wouter ook de eerste gewassen op de akker gezaaid: raapstelen, spinazie, rucola, rettich, radijs en raapjes. Nu maar hopen dat het nog verder afdroogt, dan kan weer een stuk land geploegd worden aan de kant van de Zandzoom en kunnen de voorgezaaide tuinbonen en peulen de grond in, ze puilen al uit de voorkiembakken. Verder hadden we vorig jaar van onze lichtwortelplant heel veel stengelknolletjes. Deze kunnen weer nieuwe planten maken, dus Wouter heeft ze ook in potjes gestopt en in de kas gezet. Lichtwortel is familie van de bataat en eigenlijk nog een veel betere aardappelvervanger dan de zoete bataat. Alleen vraagt de teelt veel aandacht. De kleine knolletjes kunnen dit jaar kleinere wortels maken. Maar om een beetje opbrengst te krijgen, kunnen ze het beste in de herfst weer geoogst worden, vorstvrij ingeslagen en dan volgend jaar opnieuw uitgeplant. Maar dan heeft de lichtwortel nogal wat eigenheden: de wortel is aan de onderkant dikker dan aan de bovenkant, dus het oogsten is een aardige klus. Verder is het een klimplant, die niet echt van wind houdt. Dus we hebben nog wat uitdagingen met dit gewas.

Kathinka.

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

### **Aardperen met eiersaus**

bijgerecht voor 2 personen

*350 gr aardpeer, 1 ei, 3 eetl. citroensap, 250 ml liter water, 10 gr boter, ¾ eetl. bloem, 50 ml room, peper en zout naar smaak, peterselie*

Kook het ei hard in 10 minuten en pel het daarna. Hak het ei grof. Boen de aardperen schoon, schillen hoeft niet. Snijd grotere aardperen kleiner en leg ze direct in water met 1 eetlepel citroensap tegen verkleuren. Kook de aardperen in 20 minuten gaar.

Maak intussen de saus: Hak de peterselie fijn. Verwarm de boter, voeg de bloem toe en verwarm deze 2 minuten mee. Haal 50 ml kookvocht van de aardperen uit de pan en meng dit door de room. Voeg het roommengsel met scheutjes tegelijk aan het boter- en bloemengsel toe en blijf roeren tot een glad gebonden saus is ontstaan. Breng de saus op smaak met peper en zout. Roer tenslotte de rest van het citroensap en de gehakte peterselie erdoor.

Giet de aardperen af en serveer met de saus.

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

### **Rode kool met appel**

bijgerecht voor 2 personen

*½ ui, 1 grote of 2 kleine appels, ½ rode kool (300 gr gesneden), 1 eetl olie. ½ theel tijm, ½ theel kaneel, 1 eetl (wijn)azijn, 15 gr boter*

Pel de ui en snipper hem grof. Was de rode kool en snijd 300 gram fijn. Schil de appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit de rode kool, ui en appel enkele minuten. Voeg 150 ml water toe en meng de tijm, kaneel, azijn en suiker erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe. Breng de rode kool op matig vuur aan de kook, draai het vuur laag en zet het deksel schuin op de pan. Laat de rode kool in 30-40 minuten gaar stoven. Schep tussendoor de rode kool af en toe door en voeg indien nodig ook nog wat water toe.

### **Gevulde tomaten uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*4 stuks of 500 gr tomaten, 80 gr paneermeel of gemalen beschuit, 2 teentjes knoflook, 50 gr Parmezaanse kaas, 1 uitje, Klontje boter, klein bosje peterselie, 1 theel (gemalen) tijm, peper en zout, 1 eetl olijfolie*

Verwarm de oven op 180°C. Snijd het bovenste gedeelte van de tomaat (hoedje) en schep het waterige gedeelte met de pitjes er uit en doe in een kom. Bestrooi het binnenste gedeelte van de tomaat met een beetje peper en zout. Hak de ui

en knoflook fijn en bak 3 minuutjes in de boter in een koekenpan. Doe het uimengsel in een kom en schep de kaas en het paneermeel of beschuit door de ui. Hak de peterselie fijn en roer samen met de tijm door het mengsel. Doe het waterige gedeelte van de tomaat in een zeef en vang het vocht op. Voeg 1 à 2 eetl tomatenvocht toe aan het uimengsel. Vul de tomaten met het mengsel en besprenkel de bovenzijde met een paar druppels olie. Doe het dekseltje weer op de tomaten. Zet ze in een ovenschaal en bak ze 25 min in de oven.

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

### **Winterpostelein met ragout van champignons en ui**

bijgerecht voor 2 personen

*120 gr winterpostelein, 25 gr roomboter, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 3 grote of 6 kleine champignons, 25 gr tarwebloem, ½ liter groentebouillon (van bouillonblokjes), grof gemalen zwarte peper, (zee)zout naar smaak*

Verhit de bouillon in een pan, voorkom dat de bouillon gaat koken. Was de winterpostelein en snijd haar in tweeën. Laat uitlekken in een vergiet. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd deze in plakjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Smelt de roomboter in een koekenpan. Fruit hierin de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de champignons toe. Bak het mengsel een paar minuten op niet al te hoog vuur. Voeg de tarwebloem toe en vermeng dit met een houten lepel met het groentemengsel. Laat eventjes doorbakken op een laag vuurtje. Schep vervolgens de hete bouillon erdoor. Roer goed met een garde zodat er geen klontjes bloem ontstaan. Voeg eventueel nog meer bouillon toe. Als de ragout te zout is, leng aan met wat water. Mocht de ragout te dun zijn maak dan een papje van eventueel nog wat bouillon met bloem, of maak het papje met water. Zorg ervoor dat de ragout niet aanbrandt. Maal er een paar flinke slagen zwarte peper over en maak verder op smaak met zout. Serveer de ragout met de winterpostelein of schep de winterpostelein op het laatste moment door de ragout en serveer dan. Lekker met aardappelen uit de oven of witte rijst.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.**

**'t Leeuweriksveld, Emmen**

