



## 't Leeuweriksveld

### Lezing in Sleen

Afgelopen dinsdagavond heeft Wouter een lezing gehouden in de bibliotheek in Sleen over ons bedrijf en de biologisch-dynamische landbouw. Eerst was er een informatief gedeelte over de achtergrond van biologisch-dynamisch en hoe wij dat zo goed mogelijk in praktijk proberen te brengen op ons bedrijf, met de kleine veestapel, de vruchtwisseling van de verschillende teelten en het gebruik van de biologisch-dynamische preparaten. Al tijdens dit gedeelte was er een levendige uitwisseling met het publiek en na de pauze kwam het gesprek goed op gang, want er zaten genoeg eigenwijze mensen bij elkaar! Een vraag die opkwam was, of de mens eigenlijk dan wel zo goed is voor de aarde? De meningen waren zeer uiteenlopend: een uitspraak als: "de mens is een plaag", wat bevestigd werd met de stelling dat het toch nooit goed gaat komen, en dat de wereldbevolking veel te hard groeit, stond recht tegenover de stelling, dat er precies zoveel mensengeesten zijn, als de aarde goed aankan, dat de mens in wezen goed is, en dat je anders toch ook niet naar verandering zou streven, als je daar geen zin in ziet. En we hebben een melkveehouder uit Noord-Sleen leren kennen, die begonnen is, zijn bedrijf om te schakelen naar biologisch. Dat vraagt op dit moment echt een behoorlijke portie lef, want je wordt er niet voor beloond, als je die stap zet. Voor ons is dat toch weer een mooie bevestiging van stelling twee, en dat we met onze idealen niet alleen staan.

Kathinka.

Op tweede paasdag, 17 april a.s., houden we weer onze traditionele **preparatendag** met als hoogtepunt het besprenkelen van het land met het hoornmestpreparaat - een soort feestelijke inwijding van de akkers voor het nieuwe seizoen. Belangstellenden zijn van harte welkom, wel even aanmelden, we beginnen om 13u.

## Week 14, 5 april 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Aardperen	't Leeuweriksveld
Kropsla	Venhuis, Uithuizermeeden
Winterpeen	Gerbrandastate, Sexbierum
Courgette	via de Zaai-ster
Paksoy	„

**Week 15 verwacht:** Bonte snijbiet,...

### Workshop smeewortelzalf

zo 9 april vanaf 9:30 uur op 't Leeuweriksveld Kosten: € 15,00. Inclusief materiaal, koffie of thee, en een werkbeschrijving. De workshop duurt ongeveer 3 uur. ZELF meenemen: theezeefje, schilmesje en een hard plastic roerstaafje of een van glas. En als je hebt: elektrisch kookplaatje. Heb je een van deze dingen echt niet, laat het dan even weten. Voor meer informatie mail naar [ankabults@hotmail.com](mailto:ankabults@hotmail.com) of bel 0591631895

### Agenda OKeE

12 april Eten wat depotschaft 18.00 uur € 10,-

15 april Workshop SUIKERVRIJE BONBONS 10.00–13.00 uur € 30,-

19 april Eten wat de pot schaft 18.00 uur € 10,-

26 april Eten wat de pot schaft 18.00 uur € 10,-

Opgave en informatie 0619199934 of [in-fo@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

### workshop GEZONDE DARMFLORA

op donderdagavond 20 april van 19.00 tot 22.00 uur. € 25,-. Tineke Jacobs van Natuurlijk Gezond Drenthe

([www.natuurlijkgezonddrenthe](http://www.natuurlijkgezonddrenthe)) zorgt voor de theorie en OKeE ([www.oogstenkokeneten.nl](http://www.oogstenkokeneten.nl)) laat u kiezen uit 4 verschillende soorten groentes die u, klaar om te fermenteren, meeneemt naar huis met instructies voor de komende weken.

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

Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

**Data :** Zaterdag – 8 april

Zondag – 21 mei, Zondag – 2 juli

**Tijd:** Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

**Bijdrage:** €17,50 per keer

**Informatie en aanmelding -**

Eleonora Helderman

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

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

### **Pasta pesto met courgette en champignons**

hoofdgerecht voor 2 personen

*300 gr courgette, 250 gr champignons, 1 rode ui, 4 eetl. crème fraîche, 3 theelepels pesto, zout en peper, 150 gram pasta (penne of fusili), (olijfolie, geraspte kaas*

Was de courgette en snijd deze in plakjes.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en snipper de ui.

Breng een pan met flink gezouten water aan de kook en kook de pasta een minuut minder dan de aanwijzingen voor een al dente garing op de verpakking Verhit intussen in een grote koekenpan of een hapjespan een scheutje (olijfolie). Bak hierin de ui zachtjes tot deze glazig ziet. Voeg de champignons toe en bak ze een paar minuten mee. Bak daarna de courgette even mee. Schep een beetje kookwater uit de pan waarin je de pasta kookt en doe dit bij het champignon-courgettemengsel. Voeg daarna de crème fraîche en de pesto toe en roer dit goed door. Kruid met zout en peper naar smaak. Giet de pasta af en doe die bij de saus. Roer door en laat dit even goed doorwarmen. Serveer met geraspte kaas.

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

### **Pittige vegetarische hutspot**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr kruimige aardappelen, 600 gr winterpeen, 2 à 3 grote uien, ½ rode peper, olijfolie, 1 eetl. kerriepoeder, scheutje melk, boter, zout en peper naar smaak, 25-50 gr fetakaas (of andere kaas), 25 gr walnoten of pecannoten (of notenmix), 1 eetl gefruite uitjes, ½ bosje verse koriander, Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Schil of schrap de winterpeen en snij ze in plakjes. Snijd de uien in ringen. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar met wat water en zout. Bak ondertussen in een wok in ruim olijfolie de uien en wortelen met de kerriepoeder tot deze zacht zijn, in ongeveer 10-15 minuten. Maak de rode peper schoon, verwijder eventueel de zaadjes en snijd hem in fijne reepjes en voeg deze bij het wortelmengsel. Stamp de aardappelen met een scheutje melk een beetje boter tot een smeùige puree. Voeg het wortelmengsel toe en stamp tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de hutspot met verkruimelde fetakaas, uitjes, korianderblaadjes en noten.*

### **Geroosterde aardperen met rozemarijn**

bijgerecht voor 2 personen

*375 gr aardperen, ½ bol knoflook, 1 takje rozemarijn, 1 rode uien, 2 eetl olijfolie, zout*

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardperen met een dunschiller en snijd in parten. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Haal de tenen knoflook los en leg ze tussen de aardperen. Pel de ui en snijd deze in parten. Ris de naaldjes van het takje rozemarijn. Bestrooi de aardperen met de rozemarijn en leg de ui ertussen.

Besprenkel met de olie en bestrooi met zout. Rooster de groente in ca. 45 min. in het midden van de oven gaar. Lekker met biefstuk en stokbrood.

bron: [www.ah.nl/allerhande](http://www.ah.nl/allerhande)

### **Romige paksoi**

bijgerecht voor 2 personen

*2 eetl boter, 1 struik paksoi, 4 eetl roomkaas of zachte geitenkaas*

Was de paksoi en snijd deze in reepjes. Verhit de boter en stoof de paksoi in ca. 8 minuten gaar. Voeg de kaas toe en laat deze al roerend smelten. Breng de groente op smaak met zout en peper.

### **Kropsla met sinaasappel**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine of ½ grote kropsla, 1 handsinaasappel, 2 dadels, 65 gr magere kwark, ½ eetl. peterselie, zout en peper*

Sla wassen, uitslaan en in grote stukken plukken. Een halve sinaasappel uitpersen en het sap opvangen. De rest van de sinaasappel pellen en in partjes verdelen. De sinaasappel-partjes in kleine stukjes snijden. Dadels ontpitten en in stukjes snijden. In een kom een sausje roeren van de sinaasappelsap, kwark en peterselie. Saus op smaak brengen met zout en peper. Leg de sla in een slakom, verdeel de sinaasappel en dadels erover en schep de slasaus erdoor.

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

### **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

