



Een nieuwe Leeuwerik:

Misschien hebben sommigen me al op 't Leeuweriksveld bij het werken gezien als ze een keer naar de winkel toegegaan zijn. Ik ben nu bijna vijf weken aan het stagelopen voor mijn opleiding biologisch-dynamische landbouw op de Warmonderhof in Dronten. Oorspronkelijk kom ik uit Duitsland waar ik op het laatst in Kiel filosofie en oosterse studies gestudeerd heb. Nu woon ik in de buurt van Hamburg in een dorpje met de naam Tostedt met mijn vriend in een huisje met een tuin waar ik veel van de dingen die ik in mijn opleiding leer uitprobeer. We hebben en haan en vier kippen, een wormfarm, een begin van een moestuin met zaadboontjes van 't Leeuweriksveld, een paar bessenstruiken en een composthoop waar ik de volgende week voor de eerste keer de preparaten gebruiken wil.

Maar de meeste tijd werk ik nu hier en dan woon ik ook op het bedrijf en geniet van de vele events die hier altijd plaatsvinden. In september ben ik begonnen met de opleiding in deel tijd en ik hoop de volgende jaar mijn diploma in handen te houden, dan wil ik terug naar Duitsland en de "Demetergarten" opzetten. Dat is in mijn droom een leertuin, waar ik de mensen uit de buurt met methoden van de biologisch-dynamische landbouw vertrouwd wil maken, met een mooie Café en werkgelegenheden voor vluchtelingen. Maar tenminste tot augustus blijf ik voorlopig hier op 't Leeuweriksveld en werk met de vele leuke mensen die op dit bedrijf werken en wonen, leer hopelijk nog de Nederlandse taal en rijd zoveel trekker als mogelijk. Tot de volgende keer op het erf of voor de eerste keer bij en andere gelegenheid

Maya

Week 15, 12 april 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bonte snijbiet	't Leeuweriksveld
Bindsla	van Brakel, Sint Annaland
Witlof	Krops, Schokland
Witte kool	van Vilsteren, Marknesse
Gemengde kiemen	de Peuleschil, Rottevalle
Uien	Poppe, N.O.P.

Week 16 verwacht: Bonte snijbiet, paksoy, radijs, ...

PREPARATENDAG

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.

15 april: **suikervrije BonBons** en ook paaseieren maken. Voor de late beslissers: er zijn nog een PAAR PLAATSEN vrij. Donderdag 20 april is er een workshop **GEZONDE DARMFLORA**. Tineke Jacobs van Natuurlijk Gezond Drenthe (www.natuurlijkgezonddrenthe.nl) vertelt waarom het eten van gefermenteerd voedsel goed is voor onze darmen. Met theorie en praktijk. Iedere dag een hapje gefermenteerde groente helpt de darmen bij het beter verteren van ons voedsel.

AGENDA OKeE;

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

19 april Eten wat de pot schaft € 10; -;

20 april workshop GEZONDE DARMFLORA 19.00–22.00 uur € 25; -;

26 april Eten wat de pot schaft € 10; -;

Meer informatie en opgave via 06-19199934 of info@oogstenkokeneten.nl

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 : Zondag – 21 mei, Zondag – 2 juli

Tijd: Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer

Informatie en aanmelding -

Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Witte kool met kerrie, rozijnen en cashewnoten

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine ui, 1 eetl kerriepoeder, 1 eetl boter, ½ witte kool (400 gr gesneden), 30 gr rozijnen, 50 gr cashewnoten, ½ eetl bloem, scheutje bouillon, zout

Maak de ui schoon en snipper deze. Maak de kool schoon en snij deze in reepjes.

Was de rozijnen en laat ze uitlekken. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan.

Neem ze uit de pan. Verhit de boter in de pan en fruit hierin eventjes de ui en het kerriepoeder. Voeg de kool toe en bak deze al omscheppend even mee. Voeg de rozijnen toe en de cashewnoten. Doe er een scheutje bouillon en een snufje zout bij. Leg een deksel op de pan en laat de kool in ongeveer 20 minuten zachtjes gaar stoven. Lekker met een gebakken kaasplak en gebakken aardappelen.

Caesarsalade met bindsla en croutons

bijgerecht voor 2 personen

2 eieren, 1 kleine krop bindsla of ½ grote krop, ½ komkommer, ½ blikje ansjovisfilets, 25 gr versgeraspte Parmezaanse kaas of oude kaas

Croutons: 1 teen knoflook, 2 sneetjes witbrood, (olijfolie)

Dressing: ½ teentje knoflook, 75 gr Griekse yoghurt, 1 eetl mayonaise, 1 theel mosterd, ½ eetl citroensap, zout, peper

Kook de eieren ca. 10 min en pel ze. Snijd ze in stukjes. Was de sla en scheur hem in stukken. Was de komkommer en snijd deze plakjes. Snijd de ansjovisfilets in stukjes. Pers de knoflook boven een kommetje. Meng het met de yoghurt, mayonaise, mosterd, citroensap, zout en peper. Snijd de korsten van het witbrood en snijd het in blokjes.

Pel de knoflook en pers deze uit in de pan. Fruit de knoflook, doe de blokjes brood erbij en besprenkel met olijfolie. Bak mooi bruin. Meng in een schaal de sla met stukjes ei, ansjovis en komkommer. Besprenkel met de dressing en bestrooi het met kaas en croutons. Tip: uitbreiden van de salade kan met stukjes tomaat, 25 gr uitgebakken spekjes of 50 gr geroekte kipstukjes.

Maaltijdsoep met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

100 gr groene, bruine of zwarte linzen, 1 laurierblad, 1 theel. bouillonpoeder of 1 bouillonblokje, de snijbiet uit het pakket, 1 ui, 1 potje of blikje gepelde tomaten of 6 gedroogde tomaten, eventueel 100 gr gerookt spek, 1 teen knoflook, scheutje olijfolie, ½ theel. rozemarijn, 2 eetl. verse basilicum, tijm en/of peterselie, evt. peper

Kook de linzen in 500-750 ml water met het laurierblad en bouillon in 35 min. gaar. Was de snijbiet en snijd deze in heel fijne reepjes.

Pel en snipper de ui. Snijd eventueel de gedroogde tomaten in reepjes. Snijd eventueel het spek in blokjes of reepjes. Pel en snipper de knoflook. Bak in een soeppan ui, knoflook en eventueel spekjes in olijfolie. Voeg op het laatst de snijbiet toe en laat deze slinken.

Voeg tomaat en rozemarijn toe en even later de gekookte linzen met de bouillon. Laat de soep door en door warm worden en roer er vlak voor het opdienen peper en verse tuinkruiden door. Heerlijk met crackers of geroosterd brood eventueel met mozzarella belegd.

Mexicaanse omelet met gemengde kiemen

bijgerecht voor 2 personen

1 ui, 2 Spaanse pepers, ¼ theel knoflookpoeder, ¼ theel chilipoeder, 2 eetl boter, 4 eieren, 50-100 gr gemengde kiemen, 2 eetl melk, 30 gr geraspte kaas

Pel en snipper de ui. Verwijder eventueel het zaad uit de Spaanse pepers en hak ze fijn. Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui en de pepers met het knoflook- en chilipoeder. Klop de eieren los met de melk, en bak deze in de rest van de boter tot een omelet. Doe hierop het uimengsel met de gemengde kiemen en de kaas en vouw het dubbel.

Bron: www.depeuleschil.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

