



Een week rond

Als ik terugblik op afgelopen week, kan ik haast niet geloven, dat er maar zeven dagen liggen tussen deze brief en de laatste!

Woensdag kwamen twee mensen van de Zaadgoedfirma "Bingenheimer Saatgut" op bezoek. Het was erg boeiend om met hun rond te kijken, en te merken dat zij dan in een heel ander stuk van de keten met precies dezelfde vragen te maken hebben: je hebt een groot ideaal, maar je wilt dat zo praktisch mogelijk omzetten. Zo gaan we bv. volgend jaar onze opkweker vragen, om meer van hun zaden voor onze plantjes te gebruiken.

Donderdag was ik bij een bijeenkomst in Sleen voor het thema: Michaëlsfeest. Iedereen heeft wel een idee hoe kerst te vieren, maar een Michaëlsfeest? We hebben naar de vrijheid van de mens gekeken en daarna heerlijk het hoofd vrijgemaakt: met bonte plaatjes soulcollages gemaakt.

Zaterdag was er pesto maken bij OKeE. Heerlijk, als het hier gonst van de bedrijvigheid en ik heb er zelf geen werk mee! (op 11 oktober heeft u nog een tweede kans, zie agenda rechts)

Zondag hebben we een aantal preparaten gemaakt, voor de fijnstoffelijke voeding van ons bedrijf. Het was een stralende 1^o oktober, echt weer een geschenk van de kosmos voor deze bezigheid.

En dan is het weer twee dagen oogsten, en daarnaast nog van alles voorbereiden voor ons

OOGSTFEEST op 14 oktober

We zijn met een groepje mensen bezig met de PR, in en om de yurt moet nog het eea.

verbouwd worden, en het is weer een goede gelegenheid, om alles mooi aan kant te maken! Er zijn ook werkelijk genoeg appels, zodat de pers zeker gaat komen.

Verder hebben we deze week kennis gemaakt met zelfs twee melkveehouders hier in de buurt, die recent hun bedrijf helemaal omgeschakeld hebben naar biologisch, dat is mooi om nog wat meer collega's van dichtbij te hebben. In de winkel hadden we al een kaas uit Holsloot (die al weer schoon op is, maar: eind oktober is de volgende partij klaar voor de verkoop).

En last but not least is er op 15 oktober ook weer gelegenheid om te zingen en te dansen op ==>

Week 40, 4 oktober 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Spitskool/4pers.:bloemkool	,,
Suikermais	,,
Venkel	,,
Waspeen	Cor Zenhorst, N.O.P.

Week 41 verwacht: Rode bataviasla, knolselderij met loof, rode kool, raapstelen, ...

14 oktober:

Oogstfeest en appelsapdag op 't Leeuweriksveld

~Zingen en Dansen ~

Locatie: – 't Leeuweriksveld'

Zondag - 15 oktober , zondag – 19 november

Zondag – 17 december*

Tijd – Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer* (*Sparen voor korting)

info en opgave: Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

AGENDA OKeE oktober 2017

- 30 september Pesto maken
13.30 tot 15.50 uur € 15,-
Aanmelden uiterlijk 29 september
- 11 oktober Pesto maken
19.00 tot 21.00 uur € 15,-
Aanmelden uiterlijk 9 oktober
- 18 oktober Workshop 'SUIKERVRIJE BON
BONS' 19.00 tot 22.00 uur € 30,-
Aanmelden uiterlijk 16 oktober
- 21 oktober Ayurvedische workshop, theorie
en praktijk 15.30 tot 20.00 uur € 30,-
Aanmelden uiterlijk 19 oktober
- 25 oktober Eten wat de pot schaft
18.00 tot 19.15 uur € 10,-
Aanmelden uiterlijk 23 oktober
- 28 oktober Workshop Zuurkool maken
13.30 tot 15.30 uur € 20,-
Aanmelden uiterlijk 26 oktober

Meer informatie en aanmeldingen via
0619199934 of info@oogstenkokeneneten.nl

==>'t Leeuweriksveld, zo kan de drukte van het Oogstfeest weer lekker van ons afglijden!

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Maiskolven met peterselieboter

bijgerecht voor 2 personen

2 takjes peterselie, ¼ kleine ui, 40 gr. boter of margarine, ½ teentje knoflook, zout, peper, 1 theel. citroensap, 2 maiskolven

In kopje de takjes peterselie zeer fijn knippen. Ui pellen en boven peterselie raspen. In een kom de boter zacht roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui en peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. In koelkast in ongeveer 15 min. laten opstijven. Van maiskolven bladeren en draden verwijderen. Wassen. In een grote pan met ruim water de maiskolven in ongeveer 15 min. gaarkoken. De maiskolven op 2 bordjes leggen. In elk uiteinde 2 houten cocktailprikkers steken. Peterselieboter erover verdelen.

Spitskool met feta, zonnebloempitjes en koriander

bijgerecht voor 2 personen

½ spitskool of 1 kleine spitskool, 150 gr feta kaas, 50 gr zonnebloempitjes, ½ bosje verse koriander of peterselie, klein scheutje ketjap manis, olijfolie

Eventueel lelijke bladeren van de spitskool verwijderen. De spitskool wassen en in smalle reepjes snijden, in ongeveer 10 min. gaar stoven in olie en een klein scheutje water.

Zonnebloempitjes roosteren in een droge koekenpan. Koriander fijn hakken. Feta in kleine blokjes snijden en samen met de koriander door de spitskool roeren. Zonnebloempitjes afblussen met ketjap en over de groente strooien. Lekker met rijst of een ander graan en een wortelsalade.

Knolvenkel in de oven

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, 2-3 eieren, 150 ml yoghurt of zure room, 100 gr geraspte kaas, zout

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de venkel. Snijd de venkel in vieren en verwijder de kern. Snijd de venkel in stukjes. Kook de venkel in 5 minuten beetgaar. Laat uitlekken en leg de venkel in een ingevette ovenschaal. Klop de eieren los en meng ze met de yoghurt, kaas en wat zout. Giet het mengsel over de venkel. In de oven bakken tot de oppervlakte mooi bruin is.

Pasta maaltijdsalade met ijsbergsla en tonijn

hoofdgerecht voor 2 personen

100 gram pasta (bijv. vlindermacaroni), ½ kruidenbouillonblokje, ½ krop ijsbergsla, 1 blikje tonijn in olie of in water, 1 (vlees) tomaat, ½ teentje knoflook, 6 gevulde olijven, 1 eetl. citroensap, ½ eetl. kappertjes, 1 eetl. Italiaanse keukenkruiden (oregano, basilicum, salie), peper, zout, 1 eetl. olijfolie

Kook in een pan met ruim water en het halve kruidenbouillonblokje de pasta met een beetje zout al dente. Giet af en laat de pasta afkoelen. Was de sla en scheur of snijd deze in kleine stukjes. Laat de tonijn uitlekken in een zeef, vang het vocht op en bewaar dit. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de knoflook in fijne stukjes. Meng in een ruime schaal alle ingrediënten. Voeg tot slot nog wat olie van de tonijn of anders 1 eetlepel olijfolie toe. Maak op smaak met zout en peper.

Pittige wortels met rijst

bijgerecht voor 2 personen

150-200 gr rijst, 500 gr wortels, ½ theel. kurkuma of gemberpoeder, ½ theel.

mosterdzaad, 1 teen knoflook, 1 theel. sambal of chilipeper, zout, 2 eetl. olie, 1 theel. honing, 1 eetl. citroensap

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de wortel in schijfjes, pers de knoflook. Kook de wortelstukjes 3 minuten in een laagje water zo dat ze nog niet echt gaar zijn. Fruit de knoflook met specerijen 5 minuten in hete olie en voeg er de uitgelekte wortelstukjes aan toe. Voeg honing en zout toe en roer het geheel een paar maal om. Laat nog een paar minuten met deksel op de pan op een laag pitje staan. Voeg eventueel een klein scheutje water toe om aanbakken te voorkomen. Besprenkel deze pittig gekruide wortelen met citroensap vlak voor het opdienen. Serveer met de rijst.

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

