



Poezie en fotografie

Vorig jaar hebben we Zatarra Rafaël leren kennen bij het preparaten roeren. Zij is dichteres en fotografe. Hier een kleine indruk van haar mooie kunst:

**In den nieuwe morgen
straalt een licht
is het de raaf die zingt:**

“Laat los, laat los je zorgen”

**Sta toe, sta toe je verbeelding
voor het is je grootse kracht
creatie voor een wereld die lacht**

“Laat los, laat los je zorgen”

**Verwacht geen lofzang van een ander
wees zelf het lied dat je graag horen wil
in de nieuwe wereld in den morgen.**



Zatarra Rafaël

<https://www.zrphoto.nl>

De raaf, die op 't Leeuweriksveld gespot werd heeft haar geïnspireerd tot dit gedicht.

Bij **Gluren bij de burens op 2 februari** gaan we samen met haar en met het koor optreden met een mooi programma: “Van de liefde en de zee”.

Lezing over de lichtwortel

De Chinese lichtwortel is een zeer bijzondere plant, bevorderlijk voor ons denkvermogen. Op 't Leeuweriksveld telen we hem sinds 2011. Op **zaterdag 8 februari om 14u** geeft Wouter samen met Yenna Leenbeek (acupuncturiste te Schoonebeek; afkomstig uit China) een lezing over deze, in Europa nog maar weinig bekende plant. Plaats: 't Leeuweriksveld.

Aankondiging seminar “Denken, voelen en handelen” Deze keer: De idee van het kennen, toetssteen voor het eigen bewustzijn **vrijdag 24 januari 19.30 uur t/m zondag 26 januari 14.00 uur**

op 't Leeuweriksveld. Meer informatie zie: www.driegeleding.nl

Week 3, 15 januari 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruiten	't Leeuweriksveld
Prei	„
Winterpostelein	„
Pastinaak	„
Winterpeen	„

In week 4 verwacht: Winterpostelein, aardperen, zuurkool, stooferen, ...

Hoe ging het verder met de crowdfunding:

Inmiddels zitten we op de helft. Zowel met de looptijd van de actie, als met het opgehaalde bedrag. Samen met de giften en twee toegezegde leningen is er meer dan € 60.000,- van de € 120.000,- binnen. Wow!

Doe mee: Maak je bijdrage over via NL 90 INGB 0003 8383 39 t.n.v. stichting Driegeleding (ANBI), o.v.v. "Mooi Weer". De crowdfunding loopt tot 15 februari 2025.

Wil je op een andere manier bijdragen dan horen wij dit graag: info@mensenvoordearde.nl of bel met Sabijn Peeters 0654255011 Kijk ook op: www.mooiweedinge.nl

Michaël lees- en studie groep te Emmen

Start in Januari 2025 : *Meditatie*

Aan de hand van het boek van Mieke Mosmuller: Meditatie, gaan we de wil, het denken en het voelen onderzoeken, evenals drie vormen van meditatie. Opgave en verdere informatie: cvgent@hotmail.nl of 06-52594394

Workshop Seizoenskoken onderdeel 'de winter' op 15 februari

Op 't Leeuweriksveld organiseren we samen met [Velt](http://Velt.nl) het eerste deel van **Kook het seizoen**.

Tijdens deze workshop nemen Ilse Müller (Velt-docent) en Alberta Rollema (OKeE) ons mee in de wintergroenten. Wat kun je oogsten, wanneer moet je dan beginnen en vooral proeven hoe het allemaal smaakt. Daarbij maken we gebruik van de seizoenskalender van Velt. De workshop is op zaterdag 15 februari van 14.30 uur tot 19.30 uur en kost voor Velt-leden € 28,50 en voor niet-leden € 33,50. Meer informatie staat op de website van Velt.

Zin om mee te doen? Geef je op bij de activiteitencommissie van Velt via info.ecovangrondtotmond@velt.nu

Eten wat de pot schaft

Woensdag 29 januari 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Geroosterde spruiten met cranberry, sinaasappel en kaneel

500 g spruiten, 2 el olijfolie, 1 el ahornsiroop, 1 el balsamicoazijn, 2 tl kaneelpoeder, 50 g gedroogde cranberries, 2 el granaatappelpitjes, sap en rasp van 1 grote (bloed)sinaasappel, zout naar smaak.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Week de cranberries 10 minuten in het sinaasappelsap. Maak de spruiten schoon, halveer grote exemplaren. Meng de spruitjes met de cranberries, olijfolie, ahornsiroop, balsamico en kaneel. Spreid uit over een bakplaat. Strooi er wat zout over.

Rooster ze in ongeveer 20 minuten beetgaar en licht bruin. Controleer of de spruiten gaar zijn, maar nog wel bite hebben. Geef ze anders nog een paar minuten in de warme oven. Leg de spruiten en cranberries op een schaal. Strooi granaatappelpitten en flink veel sinaasappelrasp over de spruiten.

Prei-pastinaaksoep

50 gr prei in ringen gesneden, teentje knoflook fijngesneden, 1 ui kleingesneden, 200 gr pastinaak geschild en in blokjes gesneden, 1 liter groente of kippenbouillon, 1-2 eetlepels olijfolie, mosterd en peterselie

Braad de ui en knoflook in de olijfolie, roer het tijdens het braden totdat het glazig ziet. Voeg daar de ringen gesneden prei en in blokjes gesneden pastinaak bij toe. Smoor dit mengsel een minuut of 5. Schenk de bouillon erbij en laat het 20 minuten zachtjes koken. Pureer het mengsel met de staafmixer. Breng het op smaak met mosterd. Kijk of de soep niet te dik is, indien nodig, verdunnen met water. Als het nodig is, breng het op smaak met peper en/of zout. Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Worteltartaar (voorgerecht of op een toastje)

4 winterwortelen (600 g), 1 el olijfolie, 2 el tomatenketchup, 2 el (vegan) mayonaise, 3 tl mosterd, 2 tl (vegan) worchestershiresaus, 1 sjalotje, 50 g kappertjes, 3 augurkjes, zout en peper naar smaak.

Voor een extra lekkere smaak rooster je de wortels in de oven. Daarvoor verwarm je je oven voor op 180 °C. Schil de wortels en snij er blokjes van. Meng er in een kom wat olie en een klein beetje zout en peper door. Leg de blokjes op een met bakpapier beklede ovenplaat en rooster ze 25 minuten. Laat daarna goed afkoelen. Hak de geroosterde wortel samen met het sjalotje, de kappertjes en augurkjes in het hakbakje van je staafmixer of in een keukenmachine fijn, maar stop op tijd. Het moet

een grove tartaar blijven. Meng er mosterd, ketchup, worcestershiresaus en 2 el mayo door. Proef! Voeg eventueel nog een beetje extra van 1 van deze ingrediënten toe.

Gebruik een bakring om mooie cirkeltjes tartaar op de bordjes te maken. (6-8 tartaartjes)

Preistoofpot

1 eetl. olie, 150 gr (vegetarisch) gehakt, 500 gr prei, ½ -1 eetl. kerrie, zout, 1-2 dl. water, 500 gr

vastkokende aardappelen, 1½ eetl. peterselie

Was de prei en snijd deze in grove stukken.

Schil de aardappelen en snijd deze in plakken van 1 cm. Bak in een ruime pan in de olie het gehakt kruimelig. Doe de prei, kerrie en het zout erbij en smoor dit even mee. Blus het met 1 dl. water en leg de aardappels erop (niet omscheppen). Laat alles aan de kook komen, doe het deksel op de pan en temper het vuur. Stoof in ong. 15 min. gaar. Voeg eventueel tussendoor nog wat water toe. Schep voor het opdienen de peterselie erdoor.

Stamppot met winterpostelein

600 gr aardappelen, 1 zakje winterpostelein, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel mosterd, stukje harde (schapen)kaas, 100 gram pompoenpitten, beetje groentebouillonpoeder, scheutje melk

Schil de aardappelen en kook deze in 20 minuten gaar. Eventueel wat zout en peper meekoken. Snij de kaas in blokjes. Pel en snipper de ui. Was de postelein goed en laat deze uitlekken. Haal de slechte blaadjes eruit en snijd het eventueel kleiner. Bak de pompoenpitten in een droge koekenpan. Haal de pompoenpitten uit de koekenpan. Bak de ui in een beetje olie totdat hij glazig wordt. Pers het teentje knoflook erboven uit en fruit dit even mee. Voeg het bouillonpoeder toe, samen met de mosterd. Voeg een scheutje melk toe. Warm dit even op. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen fijn. Meng het uienmengsel, de kaas en de pompoenpitten door de puree. Voeg de postelein toe en meng dit goed met de aardappelpuree. Serveer direct

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

