



## 't Leeuweriksveld

### Zien en gezien worden

Misschien is bovenstaand motto wel het meest toepasselijk in de lente, want wat verandert de natuur toch nu met de dag! Op 't Leeuweriksveld hebben we de gewoonte, om elkaar te vertellen, welke vogel er weer nieuw bij is gekomen met z'n zang. Zaterdag liet het weer ons zo ongeveer ál zijn kanten zien. En zo kan ik nog een tijd doorgaan. Op menselijk vlak heb je ook van dit soort dingen. Afgelopen maandag waren we te gast op de Zonnehorst bij onze bd- collega's om samen met nog twee andere collega's hun bedrijf te Zien. Waarnemen, beschrijven, vooral niet oordelen, beelden vinden. Er was heel veel te zien, hun bedrijf bestaat al 40 jaar, en naast de productieve kant is er de laatste jaren heel veel ruimte gekomen voor natuur. Poelen, hagen, een stuk voor waterberging. Daarnaast een heel stuk mensengeschiedenis, sociaal leven, een enerverende fase van een overnametraject, ook hier was zo veel te zien. En voor de mensen van het bedrijf is dit een manier om echt gezien te worden, zij waren geraakt.

Ook op ons bedrijf ben ik vaak geraakt, hoe wij en onze idealen gezien worden door anderen. Een week geleden kwam ik na een paar dagen terug uit Duitsland en het "toeval" wou dat ik met een man in de bus zat en we raakten aan de praat. Bleek hij een pionier in de natuurvoedingsbeweging geweest te zijn, en leeft hij nu teruggetrokken, maar nog steeds betrokken in Drenthe. Zonder dat ik er nog veel over vertelde, had hij spontaan zoiets om onze stichting te steunen. Dat geeft warmte! Of een gast van onze stagiaire, die in een paar zinnen op de punt brengt, wat onze manier van werken is: de planten, dieren en de bodem zoveel mogelijk naar hun eigen aard te behandelen, zodat zij ook zelf als het ware iets in kunnen brengen. Ook al voelt dat voor mij soms nog als een prille poging, dat is wel de onderliggende intentie. Het is mooi als dit gezien wordt.

Kathinka.

## Week 16, 17 april 2019

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Eikebladsla	't Leeuweriksveld
Regenboogsnijbiet	„
Stengelui	„
Regenboogpeen	Bioromeo, Ens
Komkommer	Eko Erica
Witlof	Krops, Schokland

**Week 17 verwacht:** Paksoy, sla, ...

### Kiezelpreparaat

Van april t/m augustus en in de maand oktober gaan we elke laatste zaterdag van de maand kiezelpreparaat roeren en op de gewassen spuiten. Dit kun je zien als een spirituele bemesting, die de voedingswaarde van de gewassen verhoogt. We beginnen telkens om 7u met het roeren, na een uur is het preparaat klaar en spuiten we het over het gewas. Plm 9.30u-10u sluiten we af met een ontbijt. Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, (maximaal 2 personen per keer).

### Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft, de aanschuiftafel op 't Leeuweriksveld. Elke laatste woensdag van de maand. € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema: [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of: 06-19199934

### Antroposofische bieb:

Thema Lente  
R. Steiner, de bijen  
J.P. Thijsse, Lente  
D.U. de Haes, Zonnegeheimen: lente, Pasen, Pinksteren.

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

### **Omelet met snijbiet**

hoofdgerecht voor 2 personen

*Vulling: 125 gr vastkokende aardappels (geschild gewicht), 1 dl water, snuf saffraandraadjes of theelepels koenjit/kurkuma, 125 gr snijbiet (stelen en bladeren), 1 eetl citroensap, 1 klein knoflookteentje, zout, peper*  
*Omelet: 3 kleine of 2 grote eieren, 2 eetl melk, 10 gr fijngehakte kruiden (dragon, dille, peterselie), plantaardige olie, 50 gr koude crème fraîche, zout & peper*

Vulling: Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1 cm. Was de snijbiet en snijd deze in stukjes. Hak het knoflookteentje fijn. Doe de aardappelen met water en saffraan in een pan en kook 4 minuten zachtjes, voeg snijbiet en wat zout en peper toe en laat nog 10-15 minuten koken tot de aardappelen gaar zijn. Giet eventueel kookvocht uit de pan. Voeg van het vuur af citroensap en knoflook toe. Laat afkoelen.

Omeletten: klop de eieren, melk, kruiden en wat zout en peper door elkaar. Giet 1 theel olie in een hete koekenpan, giet er ¼ van het eimengsel in en bak een dunne omelet. Laat op een stukje keukenpapier glijden. Maak er zo nog drie. Laat afkoelen. Maak het snijbietmengsel op smaak met zout en peper. Verdeel de koude crème fraîche over de helft van elke omelet en daarna het snijbietmengsel. Vouw elke omelet dubbel, en doe dat nog eens tot hij een waaivorm heeft. Zorg ervoor dat de snijbietvulling aan de open kant zichtbaar is.

Verwarm de oven voor op 170°C. Leg de omeletten in een licht met olie ingevette ovenschaal of op de bakplaat (bewaars ze in de koelkast als je ze van tevoren maakt). Laat in een voorverwarmde oven in 5-8 minuten heet worden. Serveer direct.

### **Eikenbladsla met bosui/stengelui en geitenkaas**

bijgerecht voor 2-4 personen

*1 krop eikenbladsla, 1 appel, 1 heel zacht geitenkaasje, 50 gr pijnboompitten*  
*Vinaigrette: 5 eetl balsamicoazijn, zout, peper, nootmuskaat, rozemarijn, 125 ml olijfolie, 1 bosuitje of 2 stengeluitjes, 1 ei, 1 teentje knoflook, fijngeknijpte tuinkruiden (bv. peterselie, dille en bieslook),*

Kook het ei en laat het afkoelen. Pel het ei en snijd het in stukjes. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan. Snijd de appel in stukjes. Snijd de bosui of stengelui fijn. Pel en snipper de knoflook. Was de sla, droog deze en snijd de sla in stukjes. Meng de sla met de appel. Vinaigrette maken: azijn met de specerijen mengen, al

roerend de olie toevoegen, daarna de eistukjes, knoflook, bosui/stengelui en overige ingrediënten. Proeven en door de sla mengen. Verdeel het geitenkaasje in stukjes over de sla. Tenslotte de pijnboompitten erover strooien.

### **Komkommersalade met zonnebloempitjes en Parmezaanse kaas**

bijgerecht voor 2 personen

*½ grote of een kleine komkommer, een paar takjes verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 volle eetl. zonnebloempitjes, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. lijnzaadolie, 1 eetl. (appel)azijn, 2 theel. honing*

Verse dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken. Komkommer in dunne plakjes schaven met een kaasschaaf. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien.

### **Pasta met witlof, champignons en spekjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*150 gr tagliatelle of andere pasta, 125 gr magere spekreepjes of vegetarische spekjes, 1 teentje knoflook, 200 gr kastanjechampignons, 1 takje verse oregano of 1 theel gedroogde oregano, 350 gr witlof, 100 ml crème fraîche*

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de spekjes in een hapjespan zonder olie of boter in 5 min. knapperig. Maak de champignons schoon en snijd ze in partjes. Pel en snipper de knoflook. Snijd de oregano fijn. Haal het spek met een schuimspaan uit de pan. Bak de knoflook, champignons en de helft van de oregano 4 min. in het achtergebleven vet. Was het witlof, snijd de onderkant van de stronken en snijd het witlof doormidden. Snijd het lof in dunne reepjes. Voeg het witlof toe aan de champignons en bak nog 2 min. Doe de spekreepjes en crème fraîche bij de groenten en verwarm nog 2 min. op laag vuur. Breng op smaak met peper. Verdeel de pasta over 2 borden en schep het champignonmengsel erover. Bestrooi met de rest van de oregano.

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

**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)

