



't Leeuweriksveld

Akka's ganzenparadijs

Onze 24.000 herfst- en winterpreiplanten zitten in de grond, en het weer was opperbest voor zowel de planten als de planters. Vóór het planten hadden we regen, zodat de ondergrond - die deels nog erg droog en stoffig was- mooi bevochtigd werd. Tijdens het werk, afgelopen donderdag, was het droog en niet te warm, ideaal om te werken. En nauwelijks zat de prei in de grond, of er kwam weer flink wat regen. Soms zit het weer helemaal mee!

Vrijdag hebben we een interessant en inspirerend bezoek gebracht aan Akka's ganzenparadijs, de boeddhistische vogelopvang van Trizin en Erwin in een boerderij buiten Dalen. We waren allemaal onder de indruk van het enthousiasme en de dierenliefde die deze mensen aan de dag leggen. Ze vangen zo'n 300 ganzen op, dieren die vaak ergens in Nederland voor overlast zorgden en die anders zouden zijn afgemaakt. Daarnaast hebben ze ook een hele koppel zwanen, pauwen, honden, poezen, cavia's... Al hun dieren worden uitstekend verzorgd – een hele organisatie!- en zijn er zeker van dat ze alleen een natuurlijke dood zullen sterven. Sinds kort valt ook de dierenambulance Emmen-Coevorden onder hun beheer. Erwin en Trizin zijn zelf veganistisch, en geïnspireerd door het mahayana-boeddhisme, waarin dieren worden gezien als even waardevolle wezens als mensen. Trizin's levensloop is heel bijzonder, als 7-jarig jongetje raakte hij al nauw betrokken bij het wel en wee van de ganzen in de Coevordense stadsgracht. Het is hun missie om mensen te laten zien dat dieren bewuste, voelende wezens zijn die we niet als "productiemiddel" of "overlastprobleem" mogen beschouwen en behandelen. Veeleer verdienen ze het dat we ze als familieleden zien, die we met liefde en empathie bejegenen. Persoonlijk denk ik dat er wel een principieel verschil is tussen mensen en dieren, en ik denk ook dat we melk en eieren mogen gebruiken en dieren mogen slachten. Maar ik ben het er helemaal mee eens dat de dieren alle liefde verdienen die wij mensen maar kunnen opbrengen, en dan vooral alle(!) gedomesticeerde dieren die we direct van ons afhankelijk hebben gemaakt.

Wouter

Week 27, 5 juli 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen	
Tuinbonen of peulen 't Leeuweriksveld	
Broccoli	„
Rode bataviasla/groene eikebladsla	„
Snijbiet	„
Bospeen	„

Week 28 verwacht: Venkel, spitskool, sla, rode bietjes, deel v/d pakketten: sperzieboontjes.

wijziging: laatste zaterdag v/d maand: Hoornmestpreparaat

Omdat een aantal stukken grond in de nazomer opnieuw bewerkt wordt en met groenbemester ingezaaid, is het goed om ook nog een keer hoornmestpreparaat op het land te spuiten. Dit wordt niet om 7 u 's ochtends, maar **om 17u 's middags** gedaan. **Zaterdag 29 juli**, geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, wel graag even aanmelden. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

Voor meer informatie over Akka's ganzenparadijs, de boeddhistische vogelopvang van Trizin en Erwin:

www.ganzenparadijs.nl

“Lichtjaren van liefde zullen nodig zijn, om de dieren hun diensten en verdiensten aan ons te vergelden”

Christian Morgenstern

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Sarma van snijbiet

1 portie snijbiet, 1 mok rond korrelige rijst, 150 gram rundergehakt/tofugehakt, 1 ui, 1 tomaat, (olijf)olie, 3 eetl. tomatenpuree, verse platte peterselie, zout/peper, koriander, dille, gedroogde hete pepervlokken (pittige variant).

De rijst goed wassen, tomaten en ui fijn malen in een mixer en de peterselie fijnsnijden. Dit alles in een schaal mengen met het gehakt, de olie, tomatenpuree, specerijen en peper en zout.

De snijbietbladeren worden gewassen en de stelen verwijderd, de bladeren gaan in een grote bak of pan en hierop wordt kokend water gegoten. Dit een minuut of 2 laten staan, de bladeren uit laten lekken en de dikke nerven er voorzichtig uit snijden. Zorg ervoor dat de bladeren zo min mogelijk scheuren. Bewaar de nerven en steeltjes, deze heb je straks nog nodig.

Nu ga je de bladeren vullen. Leg een blad voor je met de nerven naar boven, de brede kant onderaan. Je legt net iets van de onderkant ongeveer een volle dessertlepel hoeveelheid vulling op het blad. Spreid het uit tot een vinger dikte -worstvorm- en vouw dan eerst de zijkanten van het blad. Rol het dan strak af naar boven, net als het vouwen van een loempia. Probeer de sarma's dezelfde diktes te laten hebben zodat ze allemaal tegelijk gaar worden.

Pak een grote brede pan, leg op de bodem alle steeltjes en ongebruikte blaadjes. Die zorgen ervoor dat de sarmas niet aanbranden en je kan ze later ook gewoon opeten, je hoeft dus niks weg te gooien. Vul daarna de pan op door de sarma's netjes tegen elkaar aan gedrukt erin te leggen. Als je een wat smallere pan hebt, is het geen probleem dat je flink wat laagjes opgestapeld hebt, het wordt dan ook allemaal gaar. Giet een scheutje olie over de sarma's heen, meng 250 ml water met een lepel tomatenpuree en wat zout en giet deze ook in de pan. Vul dan aan met water tot de sarma's net niet helemaal onder het water staan. Aan de kook brengen en zo'n 25 min later pruttelen. Even eentje eruit halen na die tijd en controleren of de rijst goed gaar is, zo niet nog enkele minuten laten staan. Het kan zowel warm als koud gegeten worden.

Makkelijke snijbiet

Snijbiet uit het pakket, olie, zout.

Was de snijbiet en snijd alles ij ca 1 cm brede repen. Verhit de olie in een ruime pan en laat

de snijbiet even aanbakken. Zout erbij, en ev. wat water om aanbranden te voorkomen, dan nog 10-15 min laten stoven.

Thaise curry met tofu, broccoli en peultjes

200 g broccoli, in roosjes, 100 g peultjes, 3 eetl. olie, 250 g stevige tofu, grof gesneden, 3 tot 4 eetlepels groene currypasta, 500 ml kokosmelk, 1 aubergine, in kleine stukjes, 1 wortel, in dunne plakjes, 1 rode paprika, in reepjes, 1½ eetlepel oer/palmsuiker of bruine basterdsuiker, 1½ eetlepel citroen/limoensap, ev. 2 limoenblaadjes, fijnggehakt, zonder steeltjes.

Verwarm de olie in een wok en bak hierin de tofu goudbruin. Voeg de currypasta en de kokosroom die boven in het blik is ontstaan toe. Bak alles al roerend 3 minuten. Voeg resterende kokosmelk, aubergine, wortel, paprika en suiker toe. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur lager. Laat de curry 10 minuten sudderen. Voeg broccoli en peultjes toe en laat alles nog 5 minuten koken. Draai het vuur uit als de broccoli gaar is en giet het limoensap erbij. Bestrooi de curry voor het serveren met limoenblaadjes.

Romige sperziebonen met gehakt en rijst

300 gram sperziebonen, 200 gram rijst, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 150 gram gehakt, 1,5 theelepel paprikapoeder, snuffje chilipoeder, flinke scheut room.

Begin met het koken van de sperziebonen en de rijst. Snijd ondertussen het uitje fijn en maak eventueel je gehakt aan. Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de uitgeperste knoflook aan. Voeg na circa 2 minuten het gehakt toe en bak deze rul. Als het gehakt gaar is, voeg je de kruiden toe en roer je dit goed door. Voeg vervolgens de sperziebonen toe, en een flinke scheut kookroom. Laat dit nu een paar minuten pruttelen en breng het eventueel verder op smaak met kruiden of een snuf peper. 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

