



Collegiale toetsing

Maandagmiddag waren van drie bd- boerderijen de collega's op bezoek om samen naar ons bedrijf te kijken. Naast de controle, waarbij gekeken wordt, of we ons ook overal aan de regels houden, is dit meer gericht op waarnemen vanuit vertrouwen. Na zo'n middag bij elkaar weet je meestal weer heel goed, waarom je voor dit beroep hebt gekozen!

We waren een mooi gemengde groep met oude rotten in het vak t/m stagiaires in opleiding, en zo kregen we een levendige ontmoeting. We gingen eerst op het bedrijf rondkijken, naar de gewassen, de dieren, de bodem, de nieuwe vijver, de plekken op het erf, en daarna was er een gespreksronde. Daarvoor heeft stichting Demeter een heuse poster laten ontwerpen met daarop acht thema's die jouw bedrijf karakteriseren. Daar ga je dan zelf laten zien, wat je aan het doen bent, en de collega's zeggen zelf ook hoe zij het hier ervaren. Er zijn thema's als bv. "levende bodem", "biodiversiteit en landschap", "voedingskwaliteit", "levenskrachten en preparaten", maar ook "economische veerkracht" en "persoonlijke ontwikkeling". Bij alle thema's ga je samen waarnemen, maar het is ook de bedoeling, dat het bedrijf thema's kiest, waar de volgende tijd aan gewerkt wordt. Als je dan opnieuw bij elkaar komt, kun je zien, hoe de ontwikkeling verder is gegaan. We kregen goede opmerkingen mee op onze weg, zoals: kijk ook naar wat je al hebt bereikt, kijk naar de balans in cultuur en natuur. En het werd weer duidelijk dat deze arme, zure zandgrond altijd extra aandacht en toewijding vraagt. De jonge generatie was vooral enthousiast over de veelzijdigheid aan planten en dieren, maar ook over de deelname van de twee andere bedrijven op 't Leeuweriksveld: Oogsten, Koken en Eten en de Blauwe bessengard. Ook onze ideeën over het eigendomsvraagstuk was bron van goede gesprekken en zal zeker vervolgd worden. Al met al weer een levendige en vruchtbare middag!

Kathinka.

Week 43, 24 oktober 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Pompoen butternut	„
Groene kool	„
Andijvie	„
Regenboogsnijbiet	„
1 rode paprika	Aldo van Os, Genemuiden

Week 44 verwacht: Bloemkool, groenlof, spruitjes, groene bataviasla, ...

Nieuwe antroposofische bibliotheek

Op de zolder van onze schuur hebben we een antroposofische bibliotheek ingericht. De boeken zijn afkomstig uit een erfenis van een goede vriendin, die een rijke verzameling bezat. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Beziel waarnemen

In deze workshop spreken we ons vermogen aan om beziel waar te nemen en verbinden we ons met de stromende scheppingskrachten in de natuur. 3 nov. 10-13u, Lauwersstraat 3 Groningen. O.l.v. Lydia van Oort en Yvonne Jonkers, meer info: info@ecoatelier.nl

Agenda OKeE

Eten wat de pot schaft 31 okt, 18.00 - 19.15 uur € 12,50. Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen. Aansluitend: lezing Bianca Wilms www.inlijn.nu 19.30 uur € 10,00

Suikervrije bonbons 10 nov 10.00 - 13.00 uur, met Gineke te Velde www.BonBonGina.nl € 35,00. Aanmelden tot 6 nov.

Ayurvedisch koken 10 nov Workshop met lezing door Liesbeth Damman (www.foodivation.nl) en samen koken met ayurvedische recepten. 10 nov, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50. Aanmelden tot 6 nov.

Eten wat de pot schaft 28 nov, 18.00 - 19.15 uur € 12,50 met Mina Bahini (www.habous-shopping.com)

info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Stamppot groene kool met ananas

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappelen, 350-500 gr groene kool, 15 gr boter, ½ eetl. kerrie, ½ potje ananas, 100 gr ham of 75 gr cashewnoten, 1 deciliter melk, 50 gr geraspte kaas

Aardappelen schillen en gaar koken in water met zout. De kool in reepjes snijden, wassen en laten uitlekken. De ananas laten uitlekken. Ham in blokjes snijden. Cashewnoten eventueel even roosteren in een koekenpan.

Boter smelten en kerrie toevoegen. Kool in de boter doen en op hoog vuur laten slinken.

Ongeveer 5 minuten laten stoven.

Cashewnoten/ham en ananas meewarmen met de kool. De aardappelen afgieten en met de melk fijn stampen tot een puree.

Het koelmengsel erdoor scheppen. Bestrooien met kaas en serveren. (Of in een ingevette schaal nog 10 minuten in een voorverwarmde oven van 225°C laten gratineren.)

Indische andijvie

Bijgerecht voor 2 personen

500 gr andijvie, 250 gr doorregen speklappen, 2½ eetl ketjap manis, 1 grote ui, ¼ vleesbouillontablet, 1 teentje knoflook, 1 rode Spaanse peper, 1 eetl olie

Was de andijvie in ruim water en snijd de andijvie in reepjes. Snijd de speklappen in blokjes. Pel en snipper de ui en de knoflook.

Ontdoe de spaanse peper van pitjes en zaadlijsten en snijd deze in kleine reepjes.

Verhit de olie en bak het spek hierin snel rondom bruin. Ui, Spaanse peper en knoflook plm. 2

minuten meebakken. Verkruiemel het vleesbouillontablet erdoor. Voeg de ketjap toe.

Kleingesneden andijvie toevoegen en even

meebakken. Op smaak maken met peper, zout en eventueel wat sambal.

Lekker met aardappelpuree of rijst.

Bron. www.smulweb.nl

Ovenschotel snijbiet met aardappel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 bos snijbiet, 1 uitje, een scheutje olijfolie, 500 gr aardappels, 1 dl. melk, klontje boter, 2 eieren, peper en (kruiden)zout, nootmuskaat, 1 theel. mosterd, 75 gr geraspte kaas (geen oude kaas), 1 beschuitje of 4 eetl. paneermeel

Was de snijbiet en snijd deze in repen. Pel en snipper de ui. Schil de aardappels en snijd deze in stukken. Verwarm de oven voor op 175°C.

Kook de aardappels in 20 minuten gaar en maak er met melk, boter, peper, (kruiden)zout, mosterd en nootmuskaat een lekkere puree van. Roerbak

de ui in olie en voeg na een aantal minuten beetje bij beetje de snijbiet toe. Maak de snijbiet op smaak met een snufje peper en zout en roer er het paneermeel of beschuitkrum door. Vet een ovenschaal in en schep de aardappelpuree op de bodem en tegen de kanten zodat een dikke pureebekleding ontstaat. Schep de snijbiet in de schaal en verdeel het gelijkmatig. Klop de eieren los, meng er de geraspte kaas door en giet dit over het geheel. Zet de schotel ong. een half uur in de oven tot de bovenkant mooi lichtbruin is. Lekker met een komkommersalade erbij.

Variatie extra gevuld:

Meng door de snijbiet gebraden (vegetarisch) gehakt, blokjes ham of stukjes salami.

Kruidige pompoenblokjes uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

375 gr pompoen, handje verse tijm, ½ teentje knoflook, ½ gedroogde chilipeper of 1 verse rode peper, ½ eetlepel ketoembar (korianderpoeder), ca. 3 eetl. olijfolie, zout, peper

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de butternut pompoen en snijd hem verticaal doormidden. Schillen hoeft niet. Haal de pitjes eruit. Snijd het vruchtvlees in vrij grote blokken van ca. 3x3 cm. Doe ze in een met wat olie ingevette braadslee.

Hak de knoflook fijn. Hak de (gedroogde) chilipeper fijn. Ris de blaadjes tijm van de takjes en doe ze met de knoflook, gedroogde chilipeper, ketoembar en zout en peper naar smaak in een vijzel. Stamp en wrijf dit goed door elkaar en voeg geleidelijk een flinke scheut olijfolie toe tot je een lekker smeug mengsel hebt. (Geen vijzel? Alles goed fijnhakken en mengen in een gewone kom.)

Giet dit over de pompoen en hussel goed door elkaar. Schuif de braadslee in het midden van de oven en laat de pompoen in 30 minuten gaar en geurig roosteren.

Schep tussentijds een of twee keer even om en prik erin met een vork: als ze zacht zijn, zijn ze klaar. Doe de pompoen over in een schaal en breng eventueel op smaak met wat zout.

Lekker bij kip.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

