



Week 46, 14 november 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Andijvie	„
Waspeen	„
Boerenkool	„
Snijbiet "Lucullus"	„

Koe en kalf

Afgelopen woensdagmiddag zijn we bij een (onlangs omgeschakelde) collega biologisch melkveehouder op bezoek geweest. Een heel mooi grondgebonden melkveebedrijf met veel natuurland en 70 melkkoeien + opfok, dus ca 100 dieren. Een aantal klanten van ons halen hier rauwe melk vandaan, want die kunnen wij helaas niet zelf in de winkel verkopen.

We kregen een rondleiding op het bedrijf, en daar was ook de kalverstal. De kalveren liepen op een dik pak schoon stro, de eerste weken apart van elkaar (zodat ze de navel niet kapot kunnen likken) en daarna in een groep. Wat opviel was de vrolijke en tevreden sfeer bij de kalfjes. Ze kwamen nieuwsgierig naar ons toe, lieten zich graag kroelen, en wilden aan de vingers zuigen. Kortom, ze hadden een goede band met de mensen. En dan kom je vanzelf weer bij de aloude discussie over wel of niet kalf bij de koe laten. Bij elkaar houden geeft het idee van puur natuur, bevordert de hechting van moeder en kind, het oorspronkelijke gedrag van de koeien blijft behouden, maar als er dan een scheiding op een later moment plaatsvindt, is deze heel moeilijk en de jonge koeien zijn heel wild. Bij een directe scheiding krijgt de mens en zijn verzorgende taak een groot aandeel in het leven van het huisdier. De mens geeft aandacht en liefde aan koe én kalf en als dat goed gedaan wordt krijg je tevreden en tamme dieren, die één kenmerk hebben, wat hun in de natuur vreemd is: ze zijn hun angst verloren. Dat is misschien de meest belangrijke opgave in de veehouderij. Wat is wijsheid?

Tenslotte kan ik het niet laten om even te kijken hoe het bij de mensen gaat: aparte babykamers, flesvoeding versus borstvoeding, beide ouders aan het werk, het lijkt het "kalf-bij-de-koe" vraagstuk wel, met evenzoveel verschillende standpunten.

Kathinka.

Week 47 verwacht: Veldsla, pastinaak, groene kool, ...

Kledingruilbeurs

Op zaterdag 1 december van 10-16 uur komt er weer een kledingruilbeurs op 't Leeuweriksveld. Dus duik alvast in uw kledingkasten en kom graag. Voor € 1,- voor de onkosten en minimaal 3 kledingstukken bent u van harte welkom.

Vrijheid.- Voordracht en meditatie-oefeningen met Mieke Mosmuller

Woensdag 28 november

Info & aanmelden: voor 21 november 2018

bij Cecile van Gent: ce12van13gent@gmail.com

Oproep: Strobouw in Emmen

Voor een strowoning is een groot aantal kleine strobalen nodig (40x50x100 cm). Op de hoekpunten moeten uitsparingen (100x10x5 cm) gezaagd worden voor de staanders van het houtskelet. Daartoe zijn we bezig met ontwikkeling en bouw van een strozaagmachine. We zoeken mensen die geïnteresseerd zijn in strobouw om een handje te helpen. Stichting Biotuin Lokaal, Wim Gorter., Telefoon: 0591-658051

Boeken over antroposofie:

R. Steiner: Antroposofie- een nieuwe benadering
W.F. Veltman: Antroposofie, de weg van het ik
Amons/Beekman/van Romunde: Antroposofie en natuurwetenschap.

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Op de zolder van onze schuur hebben we die ingericht. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werkdagen. Wees welkom!

Agenda OKeE:

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

Kerstdiner met muziek en poëzie vrijdag 21 dec.
info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934,
Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Lasagne met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

8 tot 10 velletjes (groene) lasagne, 1 bosje snijbiet, 1 ui, scheutje olie, 2 tomaten, 100 gr feta, 2 eieren, ev. 100 gr champignons, 2 dl yoghurt, peper en zout, oregano, geraspte kaas, 3 eetl. paneermeel

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de snijbiet en snijd de groente in reepjes. Snijd de tomaten in plakjes.

Pel en snipper de ui. Maak eventueel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Fruit ui in olie, bak ev. de champignons mee, voeg er snijbiet aan toe en laat een paar minuten stoven. Verbreek de feta en meng deze door de groente.

Vet een ovenschaal in en vul deze om en om met laagjes groentemengsel en lasagneblaadjes.

Kluts de eieren met yoghurt, geraspte kaas, oregano, peper en zout en giet deze saus over de inhoud van de schotel. Zorg dat de bovenste laag net onder de saus ligt. Leg de schijfjes tomaat er bovenop.

Meng nog 2 eetl. geraspte kaas met het paneermeel en strooi het mengsel over de schotel. Zet de lasagneschotel ongeveer 30 tot 45 min. in de oven.

Prik met een vork in de lasagne om te voelen of deze gaar is.

Variatie: deze lasagneschotel is met diverse geblancheerde groenten te maken. Ook lekker met bijvoorbeeld spinazie, paksoi of wortel.

Wraptortilla's met andijvie en mosterdsaus

hoofdgerecht voor 2 personen

Tortilla's: 2-3 wraptortilla's, ½ krop andijvie, 1 klein potje/blikje (kidney)bonen, ¾ ui, 1 teen knoflook, 1 of 2 Spaanse pepers, 100 gram geraspte kaas, kurkuma (geelwortel), komijnzaad of komijnpoeder, zout, olijfolie.

Saus: ¼ ui, 1 teen knoflook, 25 gram boter of margarine, 25 gr. bloem, 2 dl melk, 1 bouillonblokje, 2-3 eetl. Franse mosterd

Verwarm de oven voor op 150°C. Was de andijvie en snijd ze in smalle repen.

Snipper de Spaanse peper. Komijnzaad roosteren in een droge pan, en daarna fijnmaken in een vijzel. Pel de ui en de knoflook, snipper ze en fruit ze in olijfolie. Kidneybonen (met het vocht) erbij koken tot het meeste vocht verdwenen is. Prak het bonenmengsel fijn. Voeg de andijvie, Spaanse peper, kurkuma, komijn en zout toe. Warm al roerend tot de andijvie geslonken is.

Strooi 1/2 of 1/3 van de kaas op het midden van een wraptortilla, en leg daarop 1/2 of 1/3 van het andijviemengsel. Rol de tortilla op en zet vast met cocktailprikkers. Leg ze in een met olie ingevette ovenschaal, en verwarm ze in de oven. Snipper de ui en de knoflook, en fruit deze in de boter in een sauspan. Bak vervolgens de bloem even mee, en voeg daarna het (verkruidde) bouillonblokje en scheutje voor scheutje de melk toe. Roer goed. Voeg als laatste de mosterd toe.

Salade van winterpostelein met dadels en geitenkaas

voor- of bijgerecht voor 2 personen

120-150 gr winterpostelein, 50 gr. zachte geitenkaas, ca. 6 dadels, pijnboompitten, 1½ eetlepel maiskiem- of zonnebloemolie, 2/3 eetlepel citroensap

Pijnboompitten kort roosteren. Winterpostelein wassen en lelijke blaadjes verwijderen. Maak in een slakom de dressing van olie en citroensap. Vermeng de winterpostelein met de dressing. Dadels evt. ontpitten en dan halveren. Daarna door de salade scheppen. Verkruid de geitenkaas er over en strooi de pijnboompitten er overheen.

Stampot boerenkool met spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

1 boerenkool (350 gr gesneden), 500 gr aardappelen, 1 eetl. mosterd, 125 gr spekblokjes, heel klein scheutje azijn, melk

Haal de boerenkoolbladeren van de stronk en was ze goed. Verwijder eventueel dikke bladnerven en snijd het blad fijn. Doe de aardappelen in een pan met water zodat de aardappelen voor 1/3 onder water staan. Voeg zout naar smaak toe.

Kook de aardappelen ca 5 minuten en voeg dan de boerenkool toe. Kook het geheel in 20-25 minuten gaar. Bak de spekjes uit. Giet van de boerenkool/aardappels het kookvocht af en stamp de aardappels en de boerenkool met de melk, mosterd en azijn tot een smeuge stampot. Schep de uitgebakken spekjes erdoor.

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

