



't Leeuweriksveld

Red de biodiversiteit!

Met enige regelmaat hoor je alarmerende berichten over de afname van de biodiversiteit. 75% minder insecten en 30% minder vogels sinds 1970 dat klinkt behoorlijk zorgelijk. Het woord biodiversiteit wordt voornamelijk voor de natuur gebruikt. Bio = leven, diversiteit = verscheidenheid, dus als het goed zit, dan is er om ons heen een grote hoeveelheid verschillende soorten levende wezens. Nauw hiermee verbonden is ook de leefbaarheid op aarde: rijke biodiversiteit zorgt juist voor een goed evenwicht van alle schakels en het zelfreinigend vermogen is ook groter. Biodiversiteit is nodig voor ieders voedselvoorziening en zorgt voor schoon water en schone lucht. Een "levensverzekering voor ecosystemen" dat vond ik een mooie uitspraak. Nu heb ik het idee, dat wij mensen nog veel kunnen leren van de natuur en het leek me een spannend experiment, om het principe van de biodiversiteit ook op andere gebieden te gebruiken. Neem bv het gebied van hygiëne: een schone leefomgeving draagt bij aan goede gezondheid, maar alles ontsmetten, steriliseren en isoleren zorgt juist weer voor een zwakker immuunsysteem. Ook hier is een biodivers systeem uiteindelijk beter in staat om de boel zelf te reguleren. Nog een stap verder gekeken: hoe zit het met de "biodiversiteit" bij de menselijke opvattingen, meningen en levensbeschouwingen? Ik zie daar de laatste tijd ook een zekere afname. Hoe zit het met de vrijheid van meningsuiting bv? Als hier het principe van de biodiversiteit ook past, dan zorgt juist een grote hoeveelheid van de verscheidene standpunten voor een goed evenwicht, een goed zelfreinigend vermogen, kortom voor een betere leefbaarheid voor de mensen. In een goed gesprek zorgt de diversiteit van verschillende opvattingen juist voor leven en dat kun je ook als een soort van voeding ervaren. Een "levensverzekering voor de mensenmaatschappij" Misschien moeten we niet de diversiteit aan opvattingen verschrallen, maar de mogelijkheden voor goede ontmoetingen vergroten, om op dat vlak de biodiversiteit te redden?

Kathinka.

Week 3, 20 januari 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Knolselderij	Bioromeo, Ens
Rode biet	"
Pompoen	Henrike's farm, Ens
Chinese kool	via Udea (nl)
Gemengde kiemen	de Peuleschil, Rottevalle

Week 4 verwacht: Boerenkool, prei, ...

Met ingang van 2021 leveren we de aardappelpakketten in de even weken!

Neem nu een aardappelabonnement

Eéns per twee weken ontvangt u dan 3 kg aardappels in een papieren zak met uw naam erop. Desgewenst kunt u voorkeur (kruimig/vastkokend) aangeven. De kosten bedragen € 4,20 per keer.

Afwezigheid melden:

Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

Pompoenlasagne

1 pompoen, 3 uien, 1 prei, 2 el Italiaanse kruiden, 1 el (gerookte) paprika poeder, 2 tenen knoflook, 400 g verse spinazie, of diepvries, 2 blikken gehakte tomaten, 250 g (volkoren) lasagnevellen, 40 g ongezoeten boter, 50 g volkorenmeel, 500 ml melk, 1/2 citroen, olijfolie snuf peper en zout 100 g geraspte belegen kaas

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de pompoen doormidden en verwijder de pitten. Snij in plakken van ½ cm. Verdeel over 2 ovenschalen en bedek ruim met olijfolie. Grill in 45 minuten gaar. Snij de uien in kleine stukjes en hak of pers de knoflook fijn. Was de prei en snij in kleine ringen. Verhit in de pan 3 el olijfolie. Fruit de ui en knoflook aan. Voeg de prei toe en bak 5 minuten mee. Voeg de kruiden en de gehakte tomaten toe. Laat 15 minuten op laag vuur sudderen. Rasp de citroenschil en houd apart. Pers een halve citroen uit en voeg toe aan de tomatensaus. Laat in een pan de spinazie slinken. Na 4 minuten is de spinazie gaar. Houd apart. Maak ondertussen de bechamelsaus. Smelt de boter in een pannetje. Voeg het meel toe en roer 2 minuten zodat het gaar wordt. Voeg al roerend de melk beetje bij beetje toe. Voeg pas weer melk toe als de vorige helemaal is opgenomen. Voeg als laatste de geraspte schil van de citroen toe. Houd apart. Haal de tomatensaus van het vuur en de pompoen uit de oven. Zet de oven nu op 180 °C. Bouw laagje voor laagje de lasagne op. Begin met tomatensaus, dan pompoen en spinazie en als laatste een laagje lasagnevellen. Herhaal nog twee keer. Eindig met tomatensaus, pompoen, spinazie en als laatste de bechamelsaus. Bedek met voldoende geraspte kaas. Zet ca 40 minuten in de oven. Laat de lasagne na het bakken nog 15 minuten in de oven rusten voor een nog mooier resultaat. Bron: Odin recepten.

Waldorfsalade

100 g knolselderij, in dunne plakjes en daarna lucifers gesneden, 50 g grof gehakte walnoten, 100 g rode druiven, doormidden gesneden en ontpit, of een handje geweldige rozijnen, 1 zoete appel (bv jonagold, cox, elstar) in kleine blokjes gesneden, 3 el mayonaise, of 1 el mayonaise + 2 el yoghurt, 1 el citroensap, zout en peper naar smaak, handje gemengde kiemen.

Breng een pan water aan de kook, dompel de reepjes knolselder 30 seconden in het kokende water en spoel af met koud water. Meng in een grote kom de mayonaise, evt. yoghurt, zout,

peper en citroensap. Voeg selderij, halve ontpitte druifjes/rozijnen, appel en gehakte walnoten toe. Garneer met de kiemen. Bron: Smulweb

Chinese kool met gember

1 (rode)ui, 1 Chinese kool, 1 stukje gemberwortel, 1 eetl. olie, 1 eetl. ketjap manis

Was de Chinese kool en snijd deze in repen. Pel en snipper de ui. Schil de gemberwortel. Fruit de ui glazig in de olie. Rasp de gemberwortel boven de pan. Roerbak de Chinese kool enkele minuten mee. Voeg de ketjap toe en warm het geheel goed door. Lekker met gebakken aardappels en een vegetarische schijf of gewokte biefreepjes. Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/>

Warme rode bieten salade met kiemen

500g rode bieten, 4 eetl yoghurt, 4 eetl mayonaise, 1 eetl balsamicoazijn, ev scheutje appeldiksap, zout, 1 kleine ui, 1 appel, 1 bakje kiemen.

Kook de rode bieten in de schil, ca ½ uur tot ze zacht zijn. Maak ondertussen een dressing van de yoghurt, mayonaise, azijn ev appeldiksap en zout. Pel en snipper de ui. Schil de appel verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukjes. Meng ui en appel onder de dressing. Pel de rode bieten, snijd in schijven en meng met de dressing. Garneer de salade vlak voor het opdienen met de kiemen. Lekker als maaltijdsalade met bv gebakken aardappels.

Salade van Chinese kool en kiemen

½ Chinese kool, bakje kiemen, 3 eetl yoghurt, 1 eetl. mayonaise, 1 eetl azijn, suiker, kruidenzout, 1 kl.fijngesnipperde ui, 1 appel geschild en geraspt.

Snijd de Chinese kool in stukjes. Doe de kiemen en de kool in een kom. Meng de andere ingrediënten tot een slasaus en houd apart in een ander kommetje.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

