



Schenken en crowdfunding

Begin januari kregen we een bericht van Martijn van “de Groene Vallei” (bodemonderzoeker en –genezer) met een oproep: hij wil zich een jaar lang volledig richten op zijn onderzoekswerk en vraagt daarvoor in zijn netwerk om een bedrag van € 9.500,- en hij vroeg ook om zijn vraag de wereld in te sturen. Mijn eerste reactie was: ja, nu zijn we net bezig met de crowdfunding voor het huis van Saskia en dan komt dit erbij. We gaan dit niet ook nog in ons netwerk verspreiden. Met een beetje zwaar gevoel ging ik slapen, en werd ’s ochtends wakker met een nieuwe stap: Dit is nu juist wat zo mooi is aan al onze ideeën over eigendom en hoe we anders met bezit om kunnen gaan! Want geld is toch eigenlijk tegenwoordig ook meer een vorm van bezit ipv een ruilmiddel. Stel je voor we regelen al onze grotere uitgaven met crowdfunding oftewel schenkgeld. Het leven zou echt veel goedkoper en leuker worden. Stel je wilt een verbouwing doen, de wasmachine vervangen, een medische behandeling ondergaan, die niet vergoed wordt, een boek schrijven, onderzoek doen of nog iets anders, en je vraagt in je hele netwerk van iedereen een klein bedrag, dan heb je je investering snel bij elkaar. Het mooie gevolg van dit is dat we ook niet meer enorme spaartegoeden bij de bank hoeven te hebben, wat in het minst erge geval daar staat te niksen en in het erger geval ermee in grond gespeculeerd wordt, of wapens mee gefinancierd worden, want als je iets nodig hebt, dan heeft iedereen wel tenminste een tientje (of meer) over.

Als ik terugkijk hebben wij naast onze eigen acties ook al aan menige schenkactie meegedaan en het is altijd heel bevredigend om te zien, hoe dan mooie dingen mogelijk worden.

We hebben de stichting van een vriend van Wouter over kunnen nemen, die over een ANBI status beschikt. Stichting Driegeleding, of met volle naam: stichting ter bevordering van de anthroposofische geneeskunde en de sociale driegeleding, gaat nauw samenwerken met stichting Mensen voor de Aarde en bied zo de mogelijkheid voor schenkingen met belastingaftrek.

Zin om mee te doen? Dan zijn er nu verschillende projecten:

*De Groene vallei, onderzoek voor één jaar door Martijn. Zie ook zijn website:

www.degroene-vallei.nl

*Crowdfunding voor het Huis van Saskia: de vaart zit er goed in, we hebben al weer nieuwe toezeggingen. >>

Week 3, 19 januari 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld
Boerenkool	”
Knolselderij	”
Komkommer	via Udea (es)
Zuurkool	Kramer, Zuid- Scharwoude

Week 4 verwacht: Veldsla of winterpostelein, yacon, spruitjes, ...

Op de zolder van 't Leeuweriksveld:*

Creatief Ontdekatelier voor volwassenen.

Deze workshop zal niet op 28 januari plaatsvinden, maar op een nieuw te bepalen datum. Voor info: Kunstjuf Githa githahessels@gmail.com

Marokkaanse avondmaaltijd

Op de volgende zaterdagen: 22 januari, 19 februari, 19 maart. € 20,- per persoon.

22 februari januari, voor snelle beslissers: u kunt zich aanmelden en het eten tussen 17 en 17:45 uur ophalen. Het menu: vegetarische soep, Tajine vlees met groenten, salade, toetje: Marokkaanse thee en zelf gemaakt koekjes. € 20,- per persoon
Menu voor 19 februari: soep, vegetarische tajine, salade, Marokkaanse thee en gemaakt koekjes.
Afhalen vanaf 17 uur, eten vanaf 18 uur*

Info en aanmelding: Mina Bahnini: info@habous-shopping.com tel: 0615396114

*voor deze aankondigingen geldt: we kijken hoe het leven er op dat moment uit ziet. Neem bij vragen graag contact op met de organisator.

>> Geef uw bijdrage op NL 90 INGB 0003 8383 39 tnv. stichting driegeleding o/v De Groene Vallei of het Huis van Saskia. Kathinka.

Knolselderijgratin met Friese nagelkaas

bijgerecht voor 2 personen

1 knolselderij (400 gr gesneden), 100 ml room of crème fraîche, 50 gr geraspte Friese nagelkaas, 50 gr geraspte belegen kaas

Maak de knolselderij schoon en snijd de knol in vieren. Snijd de stukken in flinterdunne plakjes. Overgiet de plakjes in een vergiet met kokend water (of dompel ze enkele seconden in kokend water) en laat ze goed uitlekken. Doe de selderijplakjes in een kom en meng de room of crème fraîche en de nagelkaas erdoor. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal of lage taartvorm in. Schep het knolselderijmengsel in de ovenschaal en strijk de bovenkant glad. Strooi de belegen kaas erover. Bak de knolselderijshotel in de oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Hongaarse zuurkool

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr zuurkool, 2 middelgrote aardappels, 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, ½ rode paprika, 150 gr (kruiden)tofu, 300 ml kruidenbouillon, 1 eetl. paprikapoeder (mild), 1 theel. karwijzaad, 200 ml soja cuisine of room, 1 eetl. olijfolie, verse peper en zeezout naar smaak

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Snijd de paprika en de (kruiden)tofu in blokjes.

Bak de ui en de knoflook in de olie glazig. Bak de paprikapoeder, tofu, paprika en aardappelblokjes 2 minuten mee. Haal de zuurkool uit elkaar met een vork en voeg die toe, samen met de bouillon, karwijzaadjes, peper en zout. Laat 15 min. zachtjes laten stoven. Meng er op het laatst de room door.

Vegetarische boerenkool met karwij en koriander

hoofdgerecht voor 2 personen

1 boerenkool (400 gr gesneden), 500 gr aardappels, eventueel 1 flinke winterwortel, 2 uien, olie naar behoefte, scheutje water of bouillon, 3 theel. gestampte koriander (of korianderpoeder), 2 theel. karwijzaad, eventueel tamari

Was de boerenkoolbladeren, snijd de hoofdnerven eruit en hak 400 gr fijn. Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Maak de wortel schoon, snijd deze in plakjes. Maak de uien schoon en snijd ze fijn. Giet een laagje olie in de braadpan en fruit hierin de uien. Voeg de wortels toe aan de uien, samen met de koriander en de karwij, en fruit dit enkele minuten. Voeg de boerenkool toe, schep goed om, voeg een scheutje water of bouillon toe en laat 10 minuten

sudder. Zonodig meer water of bouillon toevoegen. Voeg de aardappels toe en laat nog 20 minuten stoven, zonodig nog meer water of bouillon toevoegen. Eventueel verder op smaak brengen met wat tamari of bouillon. Variatie: Kook 1 zure appel in stukjes mee. Dit geeft een geurige, frisse smaak.

Komkommersalade met bosui en dille

bijgerecht voor 2-3 personen

1 komkommer, ½ bosje bosui, 8 gr verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 25 gr feta, 1 eetl olijfolie, ½ theel witte wijnazijn, zout en peper

Schil de komkommer en halveer deze in de lengte. Schraap de zaadjes eruit en schaf daarna de komkommer met een dunschiller in lange linten. Schep de komkommerlinten in een vergiet om met wat zout en laat even staan. Snijd het groen van de bosui en snijd het in de lengte in heel dunne repen. Snijd het wit in kleine ringetjes. Hak de verse dille fijn. Verbrokkel de feta. Klop een dressing van olie, azijn en peper en zout. Schep de komkommerlinten met bosui en dille door de dressing en strooi de feta erover.

Geroosterde pastinaak

bijgerecht voor 2 personen

550 gr pastinaak, 3 eetl olijfolie, 1 theel. venkelzaad, peper, zout

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de pastinaak en snijd ze in plakjes. Plet het venkelzaad in een vijzel fijn. Schep 3 eetl olie (of zoveel als u lekker vindt) op een bakblik en schep de pastinaak hierin om samen met het venkelzaad, royaal peper en wat zout tot de pastinaak goed met olie bedekt is. Rooster de groente in de oven gaar en bruin.

Zuurkoolsoep

Bij- of lunchgerecht voor 2 personen

20 gr ongezoeten boter (of margarine), 1½ eetl tarwebloem, 150 ml halfvolle melk, 125 gr zuurkool naturel, 150 ml kraanwater, ½ eetl grove Zaanse mosterd

Verhit de boter in een soeppan en voeg de bloem toe. Laat de bloem al roerend een paar minuten garen. Roer de melk erdoor. Voeg het water en de zuurkool toe. Breng al roerend aan de kook. Breng op smaak met de mosterd en peper en zout.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

