



Week 4, 23 januari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruiten	't Leeuweriksveld
Groenlof	„
Waspeen	Poppe, Nagele
Komkommer	via Udea (Es)
Zuurkool	Kramer, Z. Scharwoude

Week 5 verwacht: Raapsteel/snijbiet?, pastinaak, ...

GLUREN BIJ DE BUREN

Op 10 februari 2019 zijn er in en rond Emmen 28 huiskamers open met een kunst-voorstelling. U kunt zelf uw eigen kunstroute samenstellen. Ons koor "De Leeuwerikken" doet ook mee. U kunt kijken op www.glurenbijdeburen.nl/emmen of vraag bij ons naar een programmakrant.

Werken met plantenenergie:

Jaartraining olv Marjanne Huisling, Start 22 februari.
Plaats: 't Leeuweriksveld. Info:
www.marjannehuisling.nl

Antroposofische bieb:

Thema: plant, dier en mens:
W. Beekman: De geest van andijvie
F. Julius: Dier tussen mens en kosmos
R. Steiner: Voeding en mens

Agenda OKeE:

30-1 'Eten wat de pot schaft', 18.00 uur; € 12,50
20-2 'Zuivelvrije toetjes'; 13.30 - 16.30; € 25,- incl
koffie en thee
27-2 'Eten wat de pot schaft', 18.00 uur; € 12,50
info@oogstenkokeneneten.nl, Alberta Rollema 06-19199934

Uitnodiging Imbolc feest op Hoeve Rosmerta:

We vieren het einde van de winter en kijken uit naar het begin van de lente. Zondag 3 februari 2019 van 10-16 uur Nieuweweg 31 in Zwartemeer. Met buitenwerk, bezinning en lekker eten. Info & opgave: info@hoeverosmerta.nl

→→ bij mij bepaaldelijk nog niet het geval!), ook in de winter aardig doorlegt en niet onbelangrijk: eieren en vlees van goede kwaliteit levert. Terwijl de dieren het naar hun zin hebben, naar hun aard kunnen leven. En dan sluit ik af met nog een citaat van Johan Huizinga: "Een cultuur kan hoog heeten, al brengt zij geen techniek of beeldhouwkunst voort, maar niet, als zij de barmhartigheid mist".

Over kippen, eieren en nog wat deel 2 van een tweeluik van Hans Meijer, Gees

Vorige keer waren we gekomen bij Reto Dominiconi die van mening is dat kippen gehouden moeten worden naar hun aard. Nu even iets over kippen die niet gehouden worden naar hun aard. Namelijk in de kuikenmesterij, de plofkippen. Rond het jaar 2000 werkte ik met Marieke de Vrij op pluimvee. Marieke is fijnzintuigelijk begaafd. (zie www.devrijemare.org) Marieke kan contact leggen met haar begeleiders in de geestelijke wereld. De begeleiders geven haar inzichten in belangrijke zaken. Aan de orde kwam onder andere de vraag naar de kwaliteit van het vlees van de plofkippen die nooit in het daglicht komen. Marieke kreeg door dat in het vlees van kippen die nooit buiten komen zich een soort aanleg voor kanker ontwikkelt die overgedragen wordt aan de consument van het vlees! Nou dat is nogal wat! En hoe kun je dat controleren? Eén van mijn kippenvrienden had gewerkt aan de Universiteit van Utrecht, faculteit Diergeneeskunde. Ik vertelde hem de uitspraak van Marieke. Zijn reactie was: Niets nieuws Hans, dat wist ik allang! Hij had meegewerkt aan een onderzoek waarin duidelijk werd dat plofkippen een aanleg voor kanker ontwikkelen. Op die uitkomst zat de opdrachtgever van het onderzoek niet te wachten. Het project werd onmiddellijk stop gezet en er werd geen eindrapport geschreven.....

Terug naar onze legkippen. Het probleem van het overschot aan af te mesten hanen kan met ongeveer 50% verminderd worden als we de hennen twee legondes aanhouden. Dat werd in de jaren '50 van de vorige eeuw algemeen gedaan. Tussen de legondes moeten de dieren ruïen, hun verenpakje vernieuwen, en dan leggen ze niet. Ze werden dan ook geselecteerd, dus in de tweede ronde heeft de boer wat minder kippen. En ze leggen dan wat minder.

Dus wat heeft de vermeerderings industrie in onze bezeten wereld gedaan?

Die heeft kippenrassen ontwikkeld die in de eerste legronde een super aantal eieren leggen, ca. 330 stuks. Maar ze leggen zichzelf kapot en het merendeel is na de eerste legronde nog alleen maar geschikt voor de soep. Dat is ook mijn eigen ervaring. Een vitale kip die naar zijn aard gehouden wordt kan wel 7 jaar oud worden. De uitspraak dat de moderne leghybriden veel meer eieren leggen dan de oude rassen, geldt dus alleen maar voor het eerste jaar. Als je na drie jaar gaat kijken wint het oude ras. De leghybriden zijn dan praktisch allemaal dood. Dus wat proberen we met de Hagheweyders? Ik probeer een kip te fokken die drie jaar mee kan gaan. Die vlot door de rui komt, (dat was dit jaar →→

Aardappelgratin met groenlof en ui

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine krop groenlof, 500 gr aardappels, 1 ui, 1 dl melk of koffiemelk, 1 eetl olie, zout, peper

Verwarm de oven voor (180°C). Schil de aardappels en snijd ze in dunne schijfjes. Was de groenlof en snijd deze in reepjes. Pel de uien en snijd deze in ringen. Vet een ovenschaal in met olie. Leg de helft van de aardappels in de ovenschaal. Bestrooi met peper en zout. Leg een laag groenlof op de aardappels. Leg de uien hierop. Leg de rest van de aardappelschijfjes er overheen. Bestrooi met peper en zout. Schenk de melk over de aardappels, dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en plaats de schaal ongeveer 40 minuten in de oven.

Komkommersalade met slagroom en dillegroen

bijgerecht voor 2 personen

1 komkommer, 4 el. slagroom, heel klein scheutje azijn, dillegroen (gedroogd is die van het Blauwe Huis erg goed), zout.

Maak een slasaus van de slagroom, azijn, dillegroen en zout. Als je proeft, moet het té zout smaken want komkommer vraagt veel zout. Komkommer in dunne plakken schaven met rasp of kaasschaaf. Goed mengen met de slasaus en even door laten trekken.

Indische spruitjes

bijgerecht voor 2 personen

¼ rode paprika, 500 gr spruitjes, 1 kleine ui, zout, 2 eetl olie, 1 klein teentje knoflook, 1 theel koenjit, ½ theel djinten, 1 theel ketoembar, 1 theel gemberpoeder, ½ eetl citroensap, 1 theel bruine basterdsuiker, 1 eetl ketjap manis, 1 theel sambal oelek, 1 eetl maizena, 30 gr santen, 1 eetl seroendeng, 2½ dl water

Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Spruitjes schoonmaken en wassen. Ui pellen en in ringen snijden. In pan met ruim water en zout de paprika in 2 minuten zachtjes koken. Paprika met schuimspaan uit pan in vergiet scheppen en onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In achtergebleven kookwater spruitjes in 10 minuten gaar koken. In wok olie verhitten. Ui 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. De koenjit, djinten, ketoembar, en gemberpoeder toevoegen. Al omscheppend op hoog vuur 1 minuut bakken. Citroensap, basterdsuiker, ketjap, sambal en water toevoegen en aan de kook brengen. In kopje maizena met 1 eetl koud water tot een glad papje roeren. Al roerend aan saus toevoegen en 1 minuut meekoken tot een

licht gebonden saus ontstaat. Santen erdoor roeren. Spruitjes over de borden verdelen en saus erover schenken. Garneren met paprika en bestrooien met seroendeng.

Lekker met witte rijst en sate (met pindasaus).

Zuurkool met ui en cashewnoten

bijgerecht voor 2 personen

250 gr zuurkool, 2 uien, 2 teentjes knoflook, 2 groene pepers, 150 gr cashewnoten, kurkumapoeder, komijnpoeder, 2 eetl olie, peper en zout

Pel de ui en knoflook en hak deze fijn. Hak de groene pepers en de cashewnoten. Zuurkool verwarmen. In olie de ui, pepers, knoflook en specerijen bakken. De noten erdoor roeren, op smaak maken met peper en zout en serveren met de opgewarmde zuurkool.

Wortels met tijm en mosterdzaadjes

bijgerecht voor 2 personen

500-600 gr wortels, 25 gr boter, 150 ml groentebouillon, 75 ml droge witte wijn, 1 eetl tijm, 1 theel mosterdzaadjes, zout, zwarte peper
Wortels schoonmaken, in plakken snijden. Boter smelten, wortels toevoegen. Wanneer alle wortels met boter bedekt zijn, wijn en bouillon toevoegen. Aan de kook brengen, tijm, mosterdzaadjes en zout toevoegen. Met deksel op de pan zachtjes 10-20 min koken. Wanneer er dan nog vocht over is, inkoken totdat de wortels licht glanzen en bedekt zijn met stukjes tijm en mosterd. Gemalen peper eroverheen strooien.

Zuurkoolsoep

Bij- of lunchgerecht voor 2 personen

20 gr ongezouten 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

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

