

Biodynamische waarden

We hebben genoten van het weer van de laatste dagen, heldere luchten, knisperende vorst, maar ook een flinke storm, even de bezem erdoorheen. Ook onze nieuwe boerderijdieren, de kippen, genieten van het weer, ze liggen ontspannen aan de zuidkant van de struiken, in de zon, uit de wind en de eierproductie komt ook al weer een beetje op gang.

Afgelopen week hadden we weer collegiale toetsing op ons bedrijf. Heel droog gezegd, kijken we samen met iedereen, wat nu uitmaakt, dat je bedrijf biodynamisch is, daarom toetsing, maar ik zou het liever noemen: gezien worden in de ruimste zin. En daar stonden we dan op een zonnige januaridag, op de akkers, de weilanden, het nieuwe perceel, bij de koeien en de kippen. We kwamen in gesprek over kalk. Op de zure gronden hier is altijd gebrek aan kalk, in de omgeving zie je vaak wit bestoven akkers, waar weer kalk gestrooid werd om de ph waarde te verhogen. Kalk zorgt voor betere opbrengst, minder ziektes, gezondere planten. Wij hebben in één van de eerste jaren ook een keer kalk gestrooid. Sindsdien is de ph waarde laag, maar op hetzelfde peil. Mooi zou zijn, om dat met de tijd hoger te krijgen.

Nu groeien hier graag eiken. Zij hebben de eigenaardigheid, dat zij vol met kalk zitten, vooral in het hout en de schors. De vraag is dan, waar halen zij die kalk vandaan? Het zit niet in de grond, het moet dus op een andere manier er in komen. Misschien kun je zeggen: zij hebben de mogelijkheid, om zich via een energetische laag aan het kalkproces te koppelen. Laat dat nu de laag zijn, waar de biologisch dynamische preparaten in werken. Er is zelfs één preparaat op basis van eikenschors, een klein energetisch compostje, die het kalkproces bevordert.

We gaan dit jaar gewoon een laag kalk strooien. Maar we gaan ook experimenteren met het eikenschorspreparaat, om de laag van de processen wat meer te doorgronden.

Een mooie uitkomst van het gesprek met onze collega's, waardevol en opbouwend voor mens en landbouw.

Week 4, 27 januari 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Knolvenkel
Boerenkool
Zoete bataat
Komkommer
Snijbiet Mangold

Week 5 verwacht: prei, ...

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.

Hallo mensen,

Ik ben Stella Boels en ik ben 10 jaar oud en zoek een verzorgpony/paard in Emmen/ omgeving. Ik heb 5 jaar rijervaring en ik hou van lekker bezig zijn met paarden. En ik vind de stallen uitmesten en al dat soort klusjes geen probleem. Voor interesse neem contact op met dit telefoonnummer 06-53202841.

Groetjes Stella.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met zoete bataat en geitenkaas

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gram zoete bataat, 2 eetl. olie, zout, 1 ½ prei, ½ eetl. rozemarijn, 250 gr pasta, 90 gr zachte geitenkaas, verkruimeld, 125 gr spinazie, grofgemalen peper, 25 gr geraspte pecorino

Schil de bataat en snijd de bataat in blokjes. Was de prei en snijd de prei in ringen. Was de spinazie en hak deze fijn. Verwarm de oven op 200°C.

Doe de blokjes bataat in een ovenschaal met olie en zout en een beetje water en stoof ze in 20 minuten gaar. Bak de prei met rozemarijn in een pan in olie goudbruin. Breng dit op smaak met zout. Kook de pasta beetgaar en giet deze af.

Verkruimel de geitenkaas en meng de pasta met de prei, bataat en geitenkaas. Leg op ieder bord een bedje van spinazie en schep de pasta hierop. Garneer met de peper en geraspte pecorino.

Komkommersalade met zonnebloempitjes en Parmezaanse kaas

bijgerecht voor 2 personen

½ grote of een kleine komkommer, een paar takjes verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 volle eetl. zonnebloempitjes, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. lijnzaadolie, 1 eetl. (appel)azijn, 2 theel. honing

Verse dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken. Komkommer in dunne plakjes schaven met een kaasschaaf. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien.

Pittig gehakt met mangold/snijbiet

bijgerecht voor 2 personen

150-200 gram gehakt, ½ eetl sambal, beschuit, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, zout en peper, 1 bos snijbiet of 1 struik mangold

Meng het gehakt met alle ingrediënten, behalve de snijbiet/mangold. Laat het even in de koelkast staan.

Was de mangold/snijbiet en snijd het blad en de stelen in kleine reepjes. Verwarm de wok en doe er een scheutje roerbakolie in. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Als het gehakt rul en bruin wordt de mangold/snijbiet toevoegen en deze kort meewokken. Lekker met gebakken aardappels.

Venkel met hamsaus

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, 1 glas witte wijn, 1 glas water, zout, peper Voor de saus: 30 gr boter, 30 gr bloem, 3 dl. kookvocht van de venkel (eventueel aangevuld met water), 100 gr gesnipperde ham, scheutje melk

Snijd van de knolletjes het onderste stukje en de groene stengels af. Bewaar wat van het fijne groen. Was de venkelknollen en snijd ze in plakken. Kook de venkel in water met wijn, zout en peper ca. 15 min. Haal ze met een schuimschaaf uit de pan en hou ze warm. Smelt in een andere pan de boter, voeg de bloem toe en al roerend in gedeeltes het kookvocht aangevuld met water. Blijf roeren tot de saus is gebonden. Doe de ham erbij en laat de saus 5 min. zachtjes koken. Voeg melk toe en eventueel zout en peper en schep de venkel door de saus. Bestrooi met wat van het fijngehakte groen.

Boerenkool met goudreinet

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr gesneden boerenkool, 400 gr aardappels (kruimige), 1 appel (goudreinet), 100 gr Friese nagelkaas, 50 ml. slagroom of melk, 125 gr (vegetarische) rookworst

Haal de boerenkoolbladeren van de stronk en was ze goed. Verwijder eventueel dikke bladnerven en snijd het blad fijn. Schil de aardappels en snijd ze kleiner. In een grote pan aardappels doen en boerenkool erop leggen. Laagje water en zout toevoegen en in ca. 20 min. gaar koken. Na 10 minuten de (vegetarische) rookworst uit de verpakking halen en boven op de boerenkool meeverwarmen. Appel schillen en grof raspen. Nagelkaas in blokjes snijden. In een pannetje de slagroom verwarmen. Worst uit de pan halen. Boerenkool en aardappels afgieten en fijnstampen. Slagroom erbij schenken en tot smeulige stampot stampen. Kaasblokjes en appel erdoor mengen, nog ca. 1 min. goed doorwarmen. Serveren met de rookworst.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

