



Aarde, water, lucht en vuur

Volgens de oude Grieken zijn alle dingen op aarde opgebouwd uit wat zij de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur noemden. De Grieken hadden daarover een heel grondige en verfijnde wetenschap ontwikkeld, die ook in de middeleeuwen nog alsmaar verder uitgebouwd werd en standhield tot ongeveer het midden van de vijftiende eeuw. Deze oude wetenschap was helemaal gebaseerd op directe zintuiglijke waarneming en ervaring van de onderzoekers-microscopen, telescopen etc. waren er nog niet. Overal waar ze verandering van vormen waarnamen, was het waterelement aanwezig. De hele plantenwereld behoorde zo wezenlijk tot het waterelement, want alle planten zijn voortdurend in vormveranderingsprocessen begrepen. Maar ook een stuk lood, dat ik met een hamer uitklop, toont daarmee zijn 'water' kwaliteit. Een metalen veer daarentegen heeft wezenlijk de kenmerken van het luchtelement: elasticiteit en spanning. De elementen zijn ideeën. De aggregatietoestanden vast, vloeibaar en gasvormig, die wij kennen, waren voor de Griek de waarnemingen die bij achtereenvolgens de idee aarde, water en lucht hoorden. Daarnaast zag hij vuur (of warmte) ook als een zelfstandige entiteit. De moderne wetenschap ziet warmte niet als iets zelfstandigs, maar alleen als een eigenschap van een stof: naarmate zijn moleculen sneller bewegen, is de stof warmer.

Met al onze moderne kennis zijn we vaak al gauw geneigd om onszelf een stuk verheven te voelen boven de "primitieve" Griekse en middeleeuwse wetenschap. Maar is dat terecht? Ik las eens een fictief gesprek tussen een modern chemicus en een oude Griekse wetenschapper. De chemicus: "Wij zijn véél verder dan jullie ooit gekomen zijn, we kennen nu 118 elementen, jullie kennen er maar 4!".

De oude Griek: "Dat is waar. Maar al die 118 'elementen' horen tot wat wij 'aarde' noemen. Jullie hebben een excellente kennis van het aarde-element ontwikkeld, maar van wat wij als water, lucht en vuur kenden, begrijpen jullie in wezen niks meer!" Wouter

In het seminar dat aankomend weekend plaatsvindt op 't Leeuweriksveld zal blijken dat de elementenleer geenszins achterhaald is, maar in zijn door de moderne geesteswetenschap geactualiseerde vorm een zeer noodzakelijke uitbreiding van en aanvulling op de natuurwetenschap vormt. Interesse? Er zijn nog enkele plaatsen vrij!

Week 5, 28 januari 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruiten	Leeuweriksveld
Knolselderij	„
Veldsla	„
Krieltjes	„
Zuurkool	Kramer, Zuid-Scharwoude

In week 6 verwacht: Prei (als we hem uit de grond krijgen), aardperen, winterpostelein, ...

Bereikbaarheid van onze boerderijwinkel:

De Wilhelmsweg wordt goed gestrooid en sneeuwvrij gehouden. Uw auto mag u op ons erf parkeren, vlakbij de ingang van de winkel.

We zijn al een eind, maar hulp is nog steeds welkom:

Lening 'Huis van Saskia' oversluiten

Eén van de leninggevers van project Huis van Saskia van stichting Mensen voor de Aarde heeft gevraagd om vervroegde aflossing van haar lening. Het gaat om €25.000 die we nu moeten terugbetalen. €5.000 kan Mensen voor de Aarde uit de reserves opbrengen.

Stand: er is nu € 8000,- toegezegd. Dus nog €12.000 nodig. Als meerdere mensen € 1000,- of € 2000,- willen lenen, dan zijn we er snel. Wil je meedoen, neem dan contact op met ons.

Hulpactie voor een bd-boerderij in Oekraïne

De actie loopt nog deze week:

<https://www.antrovista.com/ukraine.html>

Als u nog een bijdrage wilt doen, kan dat via: NL 23 TRIO 0212 1898 40 t.n.v. Ionastichting o.v.v. Noodhulp Oekraïne – TARAS.

Vrijdag 13 februari

Alternatief Valentijnsdiner 18:30 uur

Wortels van Liefde. Een diner met warme aardse smaken, rode kleuren en specerijen die het hart openen.

€ 40,- (exclusief drankjes). Reserveren: Het aantal plaatsen is beperkt. Je kunt reageren per e-mail mail@lindadijkstra.com of je aanmelden via de website www.lindadijkstra.com

De volgende data:

Vr. 13 maart 18:30 Lentediner

Vr. 3 april 18:30 Paasdiner

Als u deze brief krijgt, is het eerste Oogstmenu al (bijna) geweest.

De volgende data:

Woensdag 25 februari, 25 maart, 18 uur

Meer info en aanmelding:

kay@oogstmenu.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Spruitjes met pompoen

200 gr spruitjes, 200 gr pompoen, 1 ui, zout en peper, nootmuskaat, olijfolie.

Snijd een stukje van de bodem van de spruitjes en verwijder lelijke blaadjes. Halveer de spruitjes. Verwijder de schil van ca 200 gr pompoen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snipper de ui. Verwarm olijfolie en fruit de ui. Voeg de spruitjes toe en bak mee. Doe er een bodempje water bij en stoof de spruitjes, met een deksel op de pan, op een zacht vuur gaar. Na ca 5 minuten kunnen de pompoenblokjes erbij. Laat gaar stoven en breng op smaak met zout, peper en een snuf nootmuskaat. Kip smaakt hier goed bij.

Indische knolselderijtaart met dadels

Als lunch of hoofdgerecht.

Voor de bodem: 180 gr bloem, 80 ml water, 1 el olijfolie, 0,5 tl zout, snuf peper. **Voor de binding:** 3 eieren, 120 ml (plantaardige)melk, snuf zout en peper en 6 gram maizena. **Voor de vulling:** 80 gr (soja)gehakt, 200 gr knolselderij, 240 ml bouillon, 1 el sojasaus, 1 teen knoflook, 1 tl kerrie, 0,5 tl komijnpoeder, 0,5 thlpl koriandepoeder, peper en zout, 10 dadels, olie. Meng alle ingredienten voor het deeg in een kom en kneed tot een geheel. Rol uit tot een cirkel. Vet een taartvorm in en bekleed de bodem en rand met het deeg. Prik gaatjes in de bodem met een vork. Marineer het gehakt in de bouillon met de soja en een fijngesneden knoflookteentje, ca 20 minuten. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de knolselderij (goed wassen, dan is schillen niet nodig) en snijd ca 200 gram in kleine blokjes. Bak in wat olie met kerrie, komijn en koriander gaar. Verhit wat olijfolie en bak het gehakt samen met de marinade, het vocht verdampt. Mix alle ingredienten voor de binding. Doe de knolselderij en het gehakt in de taartvorm. Giet de gemengde ingredienten voor de binding erover. Halveer de dadels, haal de pitten eruit en schik ze op de taart. Bak in een half uur bruin in de oven. Controleer met een vork of de taart te vochtig is. Dan mag het nog een kwartiertje op 140 graden in de oven.

Krielaardappeltjes in de oven.

900 gram krielaardappeltjes, zout en peper, olijfolie, 3 teentjes knoflook, wat rozemarijn of tijm, beetje paprikapoeder.

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was en sorteer de krieltjes; de grootste mogen doormidden. Breng een pannetje met water aan de kook en doe de krieltjes 10 minuten in kokend water. Giet af en hussel de krieltjes met de deksel op de pan even flink door elkaar (hun oppervlak wordt ruwer en bakt daardoor krokanter). Meng olijfolie met wat zout en peper, kruiden en paprika poeder. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en giet de olijfolie erover. Zorg dat alle krieltjes ingevet zijn. Snijd de knoflook in stukjes en verdeel tussen de krieltjes. Bak in 35 minuten goudbruin.

Zuurkoolsalade met appel en pruimen

500 gr zuurkool, 1 goudrenet of andere appel, 7 gedroogde pruimen, flinke hand walnoten.

Dressing: een paar el zure zuivel (yoghurt of kefir), een paar el olie, 1 el mosterd, 2 el azijn, 1 el honing of agavesiroop, snuf peper en zout. Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet. Snijd de appel in kleine stukjes. Snijd de pruimen in kleine stukjes. Snijd een flinke hand walnoten in kleine stukjes. Meng de ingredienten voor de dressing. Proef en breng verder naar wens op smaak. Meng alles met de zuurkool en garneer met bijvoorbeeld kiemen of wat blaadjes veldsla.

Kleurige salade van bieten en veldsla

3 gekookte bieten, 100 gr veldsla, handje walnoten, 1 kleine rode ui, stuk yacon (appelwortel). Voor de dressing: 2 el olijfolie, 2 el notenolie, 1 el appelazijn, 1 kleine tl karwijzaad, zout en peper.

Kook de bieten gaar (25 minuten). Kneus de karwijzaadjes in een vijzel. Meng de ingredienten voor de dressing incl. de gekneusde zaadjes. Was de veldsla. Pel de ui en snijd in dunne ringetjes. Schil de yacon en rasp de wortel. Schil en snijd de gekookte bietjes in blokjes. Doe de bieten in een schaal en meng met de dressing en de yacon. Verdeel de veldsla erover en bestrooi met de (gehakte) walnoten. *Saladerecepten uit de workshop 'Koken met de seizoenen' van Velt. Op 18 april is de volgende workshop.*



Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445
info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl