



## Vertrouwen is voordelig

Sinds een aantal jaren zijn wij lid van een broodfonds, het mooie alternatief voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Voor mij is dat altijd hét voorbeeld van hoe voordelig vertrouwen is. De enige voorwaarde is, dat je minimaal één jaar ondernemer bent met een inkomen, waarmee je jezelf kunt onderhouden. In onze groep zit een bont gezelschap van 50 ondernemers bij elkaar. Verder heb je twee keer per jaar een ledenvergadering en betaal je per maand ongeveer 1/10<sup>e</sup> van het bedrag van een gewone soortgelijke verzekering. Pas de laatste twee jaren werd er voor het eerst gebruik gemaakt van het fonds door een aantal leden. En dat gaat dan als volgt: zij krijgen niet één bedrag op hun rekening, maar van elk lid een evenredig aandeel van wat nodig is. Dit ervoeren de leden als erg mooi en tastbaar. In de financieringen met crowdfunding zie ik dit mooie principe weer terug. Je geeft zelf een klein bedrag, en voor de ontvanger worden al die kleine bedragen het benodigde grote geheel. Vanuit vertrouwen gegeven en zonder veel gedoe eromheen. Sinds wij hier in Wilhelmsoord zitten hebben wij dit al een aantal keren zelf mogen ervaren. Soms zelfs door mensen, die we niet eens kenden. Omgekeerd hebben wij zelf ook weer andere projecten geholpen met kleine bedragen. Meestal zijn het kleinschalige projecten, die bij een bank namelijk tevergeefs aankloppen, ze hebben zogenaamd niet genoeg zekerheden! In de landbouw leidt precies dit fenomeen ertoe, dat diegenen, die al veel (grond)bezit hebben, met alle gemak steeds meer uit kunnen breiden, ondanks de opgefokte grondprijzen, terwijl een klein bedrijf geen financiering krijgt. Maar stukje bij beetje zijn er steeds meer mensen, die graag een andere richting willen inslaan. Het blijft altijd een klus, om in de bestaande wetgeving (die namelijk van wantrouwen uitgaat) een weg te vinden. Daarom zijn er ook zoveel initiatieven als er mensen zijn. Land van ons, Heereboeren, Terre de Liens, Sleipnir, Grondbeheer, om een paar te noemen. En ons klein begin met stichting Mensen voor de Aarde. Het zou heel mooi zijn, als er met de tijd een samenwerkingsverband ontstaat tussen al die mensen. Dan kan vertrouwen nog meer voordeel geven.

Kathinka

## Week 6, 5 februari 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode biet	't Leeuweriksveld
Krieltjes + takje rozemarijn	”
Groene eikebladsla	via Udea (fr)
Knolvenkel	”
(Kruiden)Zuurkool	Kramer, Z.-Scharwoude

**Week 7 verwacht:** Winterpostelein, ....

### Gluren bij de burenen op zondag 9 februari

#### 2020:

Optredens van Koor de Leeuwericken:

13:30, 15:00, 16:30u in de Holdert, Hondsrugweg 101 en

Martin Rhebergen: 12:45, 14:15, 15:45u Rolderbrink 127, allebei in Emmen.

#### **Agenda OkeE:**

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 06-19199934

**26 februari 18 uur: *Eten wat de pot schaft en***

***meer:*** Tussen de gangen door liedjes van en door **Martin Rhebergen**, na het eten een lezing:

In de lezing **Natuurgeneeskunde – Hoe blijf ik gezond?** – vergelijkt Bianca Wilms van Inlijn Natuurgeneeskunde de leefstijlen van meerdere natuurliefhebbers die gemiddeld uitzonderlijk gezond oud worden. Uit deze lezing zal blijken dat niet alleen veel bewegen en gezonde voeding een rol speelt. Ook zal ze uitleggen hoe natuurgeneeskundig naar gezondheid en ziekte wordt gekeken. Ook zal uit deze lezing blijken dat er in een Natuurgeneeskundig consult altijd gezocht wordt naar de dieper liggende oorzaak van ziekte. Zie ook [www.inlijn.nu](http://www.inlijn.nu).

Kosten lezing: € 5,-.

#### **Kookcursus met proeverij door Sumitra Naren op 't Leeuweriksveld:**

7 en 21 maart, 18 april, 2, 16 en 30 mei 2020

Al decennia lang geef ik lezingen over het Ayurvedische principe dat bijdraagt aan een gezonde leefstijl en minder lichamelijke klachten. Ik werk als consulente in de biologische voedingssector en kook regelmatig Indiase diners voor vrienden. Ik heb een kookcursus ontwikkeld met Indiase gerechten op Ayurvedische vegetarische basis. Simpel en snel koken met veel gezonde opties!

Kosten per persoon €40,- per les. De lessen kunnen ook los van elkaar bezocht worden.

[sumitra@snconsultancy.org](mailto:sumitra@snconsultancy.org) of 06-27 225 209

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

## Zuurkoolsalade met rookworst, avocado en appel

*200 g zuurkool, 200 g rookworst, 1 avocado, 1 appel, verse peterselie, 1 tl honing, 2 tl mosterd, olijfolie*

Rookworst in plakjes snijden. Plakjes halveren en even bakken in olie. Zuurkool kleiner snijden. Avocado en appel schillen en in kleine stukjes snijden. Peterselie fijn hakken. Alle ingrediënten mengen. Lekker met gebakken aardappelen.

## Harvard bietjes

*500 g rode bietjes, goed afgespoeld, de stengels en wortels afgesneden, op 2,5 cm na, 1 sinaasappel, geraspte schil, 2 el vers*

*sinaasappelsap, 1 el fijngesneden gember, 1 el maïzena, 75 g suiker, 3 el rode wijnazijn, 1 el ongezouten boter, zout en peper, versgemalen*  
Oven voorverwarmen op 180 graden. Elk bietje in aluminiumfolie wikkelen. De pakketjes op een bakblik leggen en de bietjes in 1 uur gaar stoven (in 1 1/2 uur als ze vrij groot zijn). Uit de oven halen en apart leggen. Zodra u ze aan kunt pakken, de folie verwijderen en de velletjes eraf trekken (met rubberen handschoenen als u geen rode vingers wilt krijgen). De bietjes in blokjes van 5 mm snijden en deze apart zetten. In een zware steelpan suiker, maïzena, zout en peper door de azijn en het sinaasappelsap roeren. Al kloppend het mengsel op middelhoog vuur aan de kook brengen. 5 min blijven kloppen tot de saus helder is en ingedikt. Op het laatst de boter en de geraspte schil erdoor kloppen. De pan van het vuur halen zodra de boter gesmolten is. De saus over de bietjes gieten. Schep deze om en dien ze op wanneer ze afgekoeld zijn.

## Venkel à la Kamphuis

*2 venkelknollen, 3 eieren, 150g geraspte pittige kaas, zout en peper, scheutje olie.*

Snijd de venkelknollen in grove stukken en kook ze beetgaar. (ev. in een stoompan). Vet een ovenschaal in en leg de venkel erin. Klop in een andere kom het ei los en meng met de geraspte kaas, breng op smaak met zout en peper. Giet dit mengsel over de venkel en bak het geheel in een oven van ca 180°C ongeveer 15-20 min, tot het ei-kaasmengsel stijf is en licht bruin begint te kleuren.

## Gebakken krieltjes met rozemarijn en knoflook

*De krieltjes uit het pakket en de rozemarijn, een paar tenen knoflook, olie, zout*

Borstel de krieltjes goed schoon in water. In de oven: halveer de knollen en zet ze op een goed ingevet bakblik. Strooi de afgeritste rozemarijnblaadjes erover en de fijngesneden knoflook. Op smaak brengen met zout. Bakken bij ca 180°C. In de braadpan: kook eerst de krieltjes met schil tot ze beetgaar zijn. Snij ze doormidden. Verhit de olie in een braadpan en zet de halve krieltjes erin. Bestrooi met rozemarijn, knoflook en zout.

## Salade met romige dressing

*1 krop eikebladsla, of veldsla, 1 appel, in kleine stukjes, 1 knoflookteen, geperst, 1 uitje, heel fijngesnipperd, 3 augurken, fijngesneden, evt olijven. Dressing: 4 eieren, hardgekookt, 6 el olijfolie, 2 el citroensap, 2 el wijnazijn, 1 tl honing of diksap, 1/2 bekertje zure room, 2 tl mosterd, peper en zout*

Was de sla en snijd ze naar wens in smalle repen. Meng er de appel, augurkjes, olijven en ui door. Haal het eiwit van de dooiers en snijd het wit in kleinere stukjes. Prak de eidooiers fijn met een vork en voeg er de overige dressing ingrediënten aan toe. Klop er met de garde een gladde dressing van en giet deze over de salade.

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

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

