



## 't Leeuweriksveld

### Het positieve!

De enige zin van alles wat er nu in de wereld gaande is, lijkt mij te zijn dat steeds meer mensen tot zichzelf komen, en zelf gaan denken en handelen. We moeten de zin er zelf aan geven! Een hulp van onschatbare waarde daarbij vind ik persoonlijk in de geesteswetenschap van Rudolf Steiner. Al meer dan 100 jaar geleden heeft Steiner helder en duidelijk uitgewerkt hoe een menswaardige samenlevingsstructuur er in onze tijd uitziet. Hij noemde dat: de idee van de driegeleding van het sociale organisme. En die idee is op dit moment actueler dan ooit tevoren. Het gaat erom dat er drie gebieden in de samenleving aanwezig zijn, die elk hun eigen wetmatigheden kennen. Dit zijn de economie, de staat en het zogenaamde geestesleven. Het geestesleven omvat het onderwijs, de wetenschap, de kunst, de religie. De hele gezondheidszorg hoort ook tot dit gebied. Onze samenleving als geheel wordt nu pas gezond, als deze drie gebieden helemaal op eigen benen komen te staan, en ze vanuit hun zelfstandigheid met elkaar samenwerken. Wat zou dat voor consequenties hebben voor de gezondheidszorg? In de gezonde samenleving is gezondheidszorg *uitsluitend* een aangelegenheid van artsen en hun medewerkers en van patiënten. Stel je eens voor: we gaan het zorgstelsel op vertrouwen in de direct betrokken mensen baseren, in plaats van het wantrouwen nu, met al zijn controles, oeverloze regelgeving en administratieverplichtingen waar de zorg in vastloopt. De staat en de economie hebben geen enkele directe invloed meer op de gezondheidszorg. De staat stelt alleen het – voor iedereen gelijke – *recht* op gezondheidszorg vast, en waarborgt dat. Er ontstaat dan, behalve intensieve samenwerking, ook een vrije concurrentie tussen artsen, die op dit gebied heilzaam is. Want artsen die het niet echt om de patiënt te doen is en/of artsen die niet werkelijk capabel zijn, zullen gaandeweg steeds duidelijker herkend worden en geen patiënten meer krijgen. *De mens* zal weer echt centraal komen te staan in de gezondheidszorg. Nauwe samenwerking tussen wat nu nog 'regulier' en 'alternatief' heet wordt een volkomen vanzelfsprekendheid als de patiënt daarbij gebaat is – en dat is vaak het geval.->>

## Week 6, 10 februari 2021

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruiten	't Leeuweriksveld
Rode biet óf koolraap	Bioromeo, Ens
Regenboogpeen	”
Romatomaten	via Udea (es)
Zuurkool	Kramer, Z. Scharwoude

**Week 7 verwacht:** ??, ...

->>Laten we nu eens kijken waar de coronamaatregelen, die over de hele wereld uitgevaardigd zijn, op gebaseerd zijn. Vloeien ze voort uit zuiver gezondheidskundige motieven? Overduidelijk niet. Overal zijn het de staten die de maatregelen opleggen. En overal zijn gigantische economische belangen in het spel. In een driegelede samenleving zijn de huidige coronamaatregelen ondenkbaar, onmogelijk en uiteraard ook volstrekt onnodig.... Wouter P.S. Reacties zijn welkom.

Onderstaande site streeft ernaar het thema 'corona' zuiver gezondheidskundig te belichten: [www.artsencollectief.nl](http://www.artsencollectief.nl)

### 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.

### **Spruitjes in mosterdboter**

bijgerecht voor 2 personen

*600 gr spruitjes, 30 gr boter, 3 theel. grove mosterd, 2 theel. honing*

Snijd de onderkant van de spruitjes, verwijder losse blaadjes en was de spruitjes.

Kook de spruitjes 10 minuten tot ze beetbaar zijn. Doe boter, mosterd en honing in een steelpan op laag vuur en roer om de boter te laten smelten.

Voeg de spruitjes toe en schep om tot alles goed is vermengd en doorgewarmd. Schep ze in een schaal en serveer meteen.

Bron: [www.okokorecepten.nl/](http://www.okokorecepten.nl/) kookboek "Specerijen" van Jane Lawson

### **Tomaat-mozzarella-salade**

Bijgerecht voor 2 personen

*2 tomaten, 125 gr buffelmozzarella, pesto, olijfolie, peper, zout, enkele blaadjes basilicum of gedroogde basilicum naar smaak, 2 zwarte olijven*

Snijd de olijven in plakjes. Was de tomaten en snijd de tomaten en de mozzarella in plakken. Besmeer elke plak mozzarella met een beetje pesto. Leg de plakken tomaat en mozzarella dakspansgewijs op een schaal. Bestrooi met peper en zout naar smaak en meng eventueel gedroogde basilicum naar smaak erdoor. Sprenkel de olijfolie over de salade en garneer met de olijven en eventueel verse basilicumblaadjes.

### **Rode bieten met ui en zure room**

bijgerecht voor 2 personen

*2 klontjes boter, 1 ui of 3 bosuitjes, 400 gr bietjes, 2 eetl. suiker of ander zoetmiddel, azijn, versgemalen zwarte peper, zout, 2 eetl. zure room*

Was de bieten en kook ze gaar in ongeveer 1 uur. Laat ze afkoelen. Schil de bietjes en snijd ze in kleine stukjes. Pel de ui. Snijd de ui of bosui fijn. Doe een klontje boter in de pan en fruit de (bos)ui. Verwarm de bietjes al roerend met een klontje boter, suiker, azijn en flink wat versgemalen zwarte peper. Doe de ui bij de bietjes en breng op smaak met zout. Serveer met de zure room.

### **Zuurkoolschotel met ananas, appel en rozijnen**

hoofdgerecht voor 2 personen

*400 gr kruimige aardappels, 75-100 ml melk, klontje roomboter, ½ theel Dijon mosterd, snuffe nootmuskaat, zwarte peper naar smaak, 250 gr zuurkool, 115 gr ananasblokjes (vers of uit blik), 1 kleine appel, 15 gr rozijnen*

Schil en was de aardappels en kook ze 15 minuten. Kook ook de zuurkool gaar in een klein laagje water. Schil de appel, verwijder het

klokhuis en snijd de appel in blokjes. Verwarm de oven voor op 220°C. Stamp de aardappels met een klontje boter en de melk tot een gladde puree. Maak op smaak met mosterd, zwarte peper en nootmuskaat. Giet de zuurkool af en meng dit met de rozijnen, appel en ananas. Leg dit zuurkoolmengsel op de bodem van de ovenschaal en schep hier de aardappelpuree bovenop. Druk goed aan en strijk de puree glad. Zet de ovenschaal 15 à 20 minuten in de oven totdat de laag aardappelpuree licht goudbruin is.

### **Wortels uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr wortels, 1½ eetl olijfolie, 2 takjes tijm, 1 takje rozemarijn, 2 sjalotjes, 2 tenen knoflook, zeezout, peper, ½ theel suiker*

Verwarm de oven voor op 175°C. Maak de wortels schoon en haal de uiteinden eraf. Leg ze in een ovenschaal. Snijd de sjalotjes in vieren, pel de knoflooktenen en leg ze bij de wortels. Besprenkel dit met olijfolie. Strooi de kruiden erover en wat zout, suiker en peper naar smaak. Schuif de schaal in de oven en laat de wortels in ca. 35 minuten garen.

### **Zuurkoolschotel met tomaten**

Hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr kruimige aardappels, zout, 1 kleine ui, 250 gr zuurkool, 50 ml melk, 2 tomaten, 1 mozzarellakaasje, 2 theel. gedroogde oregano*

Schil en was de aardappels en kook ze in water met zout in 20 min gaar. Pel en snipper de ui. Was de tomaten en snijd ze in plakjes. Snijd de mozzarella in dunne plakjes.

Verhit de helft van de boter en bak hierin de ui in 5 min goudgeel en glazig. Voeg de zuurkool toe en bak deze 5 min al omscheppend mee. Schenk 50 ml heet water erbij en stoof de groenten in 15 min op een laag vuurtje. Giet de aardappels af en stamp ze met de melk en de rest van de boter tot een puree. Verwarm de oven voor op 220 °C, Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal. Schep de zuurkool met het kookvocht erover. Verdeel de tomaat en de mozzarella erover. Bestrooi met oregano zout en peper naar smaak. Zet de schaal 20 min in de oven.

### **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)

