



“De Aarde als levend wezen” Biodynamische winterconferentie op de Warmonderhof

Zaterdag 15 februari ging ik naar de winterconferentie op de Warmonderhof. Het thema was dus: de Aarde als levend wezen. Hoe zit dat voor ons eigenlijk: is de aarde gewoon een klomp met grondstoffen, die wij ons als mensen steeds meer eigen hebben gemaakt, of is het nog een beetje complexer, en zo ja, hoe ervaren we dat? Daar hadden we deze dag voor om het van alle kanten erover te hebben. Een greep uit alle indrukken die ik opgedaan heb: We keken naar de hartslag van verschillende wezens: zo heeft een muis gemiddeld 500 hartslagen per minuut. Bij een mens is dat gemiddeld 70 per minuut, bij een grote walvis is dat 20. De aarde heeft elke 26 seconden een korte trilling, die meetbaar is, maar waar verder weinig verklaring voor is. Als je naar de rij van kleine naar grote wezens kijkt en de verhouding van de hartslagen, is het wel zo passend, dat zo'n groot wezen als de aarde dus ca 2 hartslagen per minuut laat zien. Mooi!

Als we naar de natuurvolken kijken, dan is het voor hun de gewoonste zaak van de wereld, dat de aarde een wezen is, waar je als mens een goede relatie mee onderhoudt. En wij moderne mensen zijn dan best ingewikkeld bezig om zo'n relatie weer op te zoeken en te onderhouden. Bv met een landbouw, die in zich zelf en passend voor de aarde logisch in elkaar zit. Soms lijkt het wel, of dat helemaal niet meer vanzelf gaat: is het effectiever, om bv grasklaver te verbouwen, te oogsten en ergens anders weer als meststof te gebruiken, of kan het beter eerst door de magen van een koe, die dat omzet in mest? (dit is een héél erg korte samenvatting van een boeiend stuk uit een workshop 😊)

Als we ervan uitgaan, dat er levenskrachten zijn, hoe kunnen we die waarnemen? Ook een thema van een workshop en dan kun je zien, dat we dat aardig toepassen, maar er zelden echt bij stilstaan. Bv: als je je in jezelf terugtrekt, waar ben je dan? Als je je iets voorstelt, waar in je of om je heen ervaar je dan de voorstelling? Op welke plek in je lichaam denk je?

Ik zelf had de eer om de dag met een klein stukje muziek af te sluiten en het was mooi, dat we met z'n allen de zaal helemaal konden vullen met klank. Iemand zei na afloop, dat zij zich daarbij als het ware in de buik van de aarde voelde.

Kathinka.

Week 9, 26 februari 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen
Prei 't Leeuweriksveld
Winterpostelein ”
Rode kool Hospers, Marknesse
Moesappels Boomg. Twisk, Dronten
Waspeen Polderfresh, N.O.P.

In week 10 verwacht: winterpostelein,
div.kool, pastinaak, ...

Eten wat de pot schaft

Woensdag 26 maart 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneneten.nl

En daarna verder genieten:

Concert Muzikale Verhalen

Woensdag 26 maart 2025, 19.30 - 21.30 uur op 't Leeuweriksveld

Pianist Imke Jelle van Dam (1950) komt oorspronkelijk uit de wereld van de lichte muziek. Cellist Ephraïm van IJzerlooij (1983) is klassiek opgeleid. Het concert wordt een mix van eigen composities, en klassieke muziek. Het programma richt zich op een publiek vanaf circa 7 jaar. Vrijwillige bijdrage na afloop (richtbedrag € 15)

‘Kook het seizoen’ op 19 april

Begin: 14:30u op 't Leeuweriksveld

Vervolg op de eerste workshop van 15 februari, in april met de beginnende voorjaarsgroentes, waar we naar snacken in deze tijd van het jaar. Aanmelding en meer info via [de website van Velt](#)

Wat is het toch weer bijzonder, dat de crowdfunding voor Mooi Weerdinge zo goed geslaagd is!

En nu begint het werk pas echt: we zijn bezig met een afspraak bij de notaris voor de overdracht, de leenovereenkomsten gaan van stichting naar leninggever en terug, er wordt gewerkt aan de teeltplannen, wat moet nog geïnvesteerd worden, hoe komt de mest op het land en dit soort dingen. We zijn ook bezig met een lijst van alle donateurs en daar zit echt even werk in want het zijn er meer dan 300! Zodat iedereen op de hoogte gehouden kan worden. Op de website van Mooi Weerdinge kun je je inschrijven voor de nieuwsbrief van de startende tuinderij. Kijk ook op:

www.mooiweerdinge.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Geroerbakte waspeen

600 gram waspeen, olijfolie en een klont roomboter, zout en peper, scheut agavesiroop of ander zoetmiddel, gedroogde peterselie.

Was de wortel en snijd een stukje van de boven- en onderkant. Snijd de wortel doormidden, en de helften ook weer doormidden. Snijd in lange stengels en maak daar kleine 'frietjes' van, van ca 3-4 cm lang. Breng een pannetje met water aan de kook en kook de wortelfrietjes een kleine 5 minuten. Haal ze uit het water en laat goed uitlekken. Het water kan weg, of je bewaart het om een soepje van te maken. Verhit de olie en roomboter in een koekenpan en roerbak de wortelfrietjes gaar. Doe er op het laatst wat zout, peper, gemberpoeder en een scheut agavesiroop door. Serveer met wat gedroogde (of verse) peterselie. Lekker bij gebakken aardappelen met wat doperwtjes en een gehaktbal.

Rode kool salade met appel en abrikoos

0,5 rode kool, 1 appel, 6 abrikozen, 1 ons zonnebloempitten, 1 ons rozijnen, 1,5 eetlepel mosterd, 2 el olijfolie, 1,5 el mayonaise, beetje Citroensap of appelazijn.

Rasp de rode kool of snijd het zo fijn mogelijk. Strooi er wat zout over en kneed dat stevig door de rode kool snippers. Zet aan de kant. Week de abrikozen in een beetje water. Zet een kopje thee en week daar de rozijnen in (beiden een half uurtje). Maak de dressing door de mosterd, olijfolie, azijn en mayonaise door elkaar te kloppen. Was de appel, snijd in vieren, haal het klokhuis eruit en rasp. Meng met een beetje Citroensap. Roer nu alles doorelkaar. Rooster de zonnebloempitten bruin in een droge koekenpan en strooi over de salade.

Smaakt goed met zelfgemaakte appelmoes en een puree.

Aziatische rode kool met appeltjes

0,5 rode kool, 1 ui, 2 moesappels, klont roomboter, scheutje azijn, scheut agavesiroop of ander zoetmiddel, snuf kaneel, 2 kruidnagel, 2 laurierblad, snuf zout, blokje Santen (kokosnootcreme), 125 ml water.

Snijd de helft van de rode kool doormidden, verwijder de harde witte kern en snijd de rest in dunne reepjes. Snipper de ui. Snijd de appels in stukjes. Verwarm de roomboter in de pan en stoof de ui. Doe de rode kool erbij, de appels, azijn, het zoetmiddel, een snuf kaneel, 2 laurierbladeren waar je de kruidnagels in steekt (kun je naderhand zo weer eruit vissen), het blokje Santen en ca 125 ml water. Laat ruim een

half uur sudderen onder af en toe roeren. Traditioneel met puree en hachee.

Salade van winterpostelein en appel

120 gram winterpostelein, 2 moesappels, 2 el zonnebloempitten, 1 tl vloeibare honing of agavesiroop, 2 el azijn, 0,5 tl mosterd, 5 el olijfolie, zout en peper.

Was de winterpostelein en laat drogen. Klop het zoetmiddel, de olie, azijn en mosterd met wat zout en peper tot een dressing. Snijd de appel in kleine stukjes. Je kunt de postelein kleiner snijden. Hussel alles door elkaar en strooi de pitjes erover.

Preitaart

Deeg: 200 gram volkorenmeel, 30 ml water, 80 gram roomboter of margarine, snuf zout, 1 eidooier. Voor de vulling: 450 gram prei, 1 ei, 1 eiwit, 25 gram room, beetje boter, snuf nootmuskaat, snuf zout.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kneed de ingrediënten voor het deeg tot een geheel en laat even rusten. Snijd de prei in de lengte doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd fijn. Verhit een klont boter in de pan en smoor de prei gaar. Breng op smaak met zout en nootmuskaat. Maak een ronde lap van het deeg, vet een taartvorm in en bekleed die met het deeg. Bestuif met een beetje meel en verspreid de prei over het deeg. Klop het ei en eiwit los met de room en giet het mengsel over de prei. Bak de taart gaar in ca 35 tot 45 minuten.

Appelkruim als toetje

6 appels, 200 gr (oud) brood in stukjes, 150 ml melk, 100 gr rozijnen, 20 gr boter of margarine, suiker naar smaak, 2 theelepels kaneel.

Verwarm de oven voor op 170 graden. Schil de appels, snijd in kleine stukjes en kook 5 minuten in een laagje water. Voeg op het laatst wat suiker en kaneel toe. Pluk het brood in stukjes en laat een kwartiertje weken in de melk. Pak een ovenvaste schaal en leg er laag om laag de appels, rozijnen en brood in. Eindig met het brood. Bestrooi met kaneel en leg hier en daar een klontje boter op de bovenste laag brood. Zet 35 tot 40 minuten in de oven.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

