



't Leeuweriksveld

Beste Richard en Esther,

Dank voor jullie bijdrage in de pakketbrief van vorige week.

Ik heb de grootste waardering voor jullie inzet in de zorg voor coronapatiënten. En de grootste waardering voor alle zorgmedewerkers die zich dag in dag uit aan deze intensieve en verantwoordelijke taak wijden. De zuivere menselijkheid die daaruit spreekt is een heel groot goed, waarvoor wat mij betreft nog veel meer ruimte geschapen moet worden in onze maar al te vaak jachtige en kille samenleving.

Het coronavirus is een agressief virus, naar alle waarschijnlijkheid is het door mensen gecreëerd: <https://www.researchgate.net/publication/349302406> Kwetsbare mensen die zich daartegen willen beschermen, *moeten* door ons allemaal zo goed mogelijk geholpen worden daarbij. Maar ook een kunstmatig virus afkomstig uit het laboratorium is en blijft –het kan (gelukkig!) niet anders- toch onderdeel van de natuur. Ons immuunsysteem blijkt er prima raad mee te weten: “Zeker 80% van de mensen wordt niet of slechts mild ziek na besmetting met SARSCoV-2, Ongeveer 18% ontwikkelt verkoudheidsklachten of griep en minder dan 2% wordt ernstig ziek. [xxi] Bij mensen onder de 70 jaar is de mortaliteit geschat 0,03-0.04% (IFR)[xxii]. Daarboven loopt dit fors op. De nu geschatte gemiddelde IFR is 0.15-0.20%.[xxiii] De gemiddelde leeftijd van overleden vrouwen is 83,4 jaar en van mannen 79,6 jaar. Hierbij heeft meer dan 94% 1 of meer comorbiditeiten.[xxiv]”

<https://artsencollectief.nl/immunitet>

De eenvoudige conclusie hieruit is dat we voor 98% van de bevolking het virus gewoon zijn gang moeten laten gaan. Wie de besmetting heeft doorgemaakt, komt er met een sterker immuunsysteem weer uit en kan daarna ook zonder gevaar – en gelukkig zónder Persoonlijke Beschermings Middelen - weer in contact treden met de 2% kwetsbaren.

Van groot belang is natuurlijk dat er nog veel meer aandacht komt voor het versterken van onze immuunsystemen. De kern van ons hele werk in de biologisch-dynamische landbouw gaat precies daarover. De overheid is op dit gebied nu volkomen contraproductief: de recente sterke bezuinigingen op de zorg, de sfeer van angst die gecreëerd wordt, de 1,5m, de mondkapjes, het >>

Week 10, 10 maart 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pastinaak	”
Paprika	via Udea (es)
Bleekselderij	”
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude

Week 11 verwacht: Prei, veldsla?,

>> jezelf “stuk wassen”, het maakt letterlijk onze immuunsystemen stuk. Ook de door de overheid intensief gepropageerde vaccins zijn een bedreiging voor onze natuurlijke afweer. Als je weet dat de farmacie geen enkele aansprakelijkheid aanvaardt voor bijwerkingen, dan weet je voldoende.

De angst die door media en overheid eensgezind nu al een jaar lang stelselmatig verspreid wordt, maakt mensen ziek, leidt tot meer sterfgevallen, met als gevolg meer angst. Een

“Teufelskreislauf” van het zuiverste water.

Het doel van de hele aarde is de liefde. Maar liefde is alleen echt liefde als ze zich uit vrijheid ontwikkelt. De uiterlijke vrijheid van de mens staat nu wereldwijd op brutale wijze onder druk. Maar je innerlijke vrijheid kan niemand je afnemen. In de mate waarin we de coronacrisis gebruiken als aanleiding om werkelijk zelf te gaan denken en op basis van zelf verworven inzicht te gaan handelen – dat is vrijheid - , krijgt die crisis een diepe zin en gaat er iets heel moois uit voortkomen.

En nu rap aan het werk want de eerste planten moeten de grond in!

Wouter

Nog één keer noem ik hem: op

www.artsencollectief.nl/onderbouwing

vind je zeer waardevolle informatie over het coronavirus. Ik ben donateur geworden.

Kledingruilbeurs in onze yurt

Vanaf donderdag 11 maart as tot ca half april kunt u kleding ruilen in de yurt. Neem zelf kleding mee en ga met iets anders leuks weer naar huis. Wees welkom!

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Hartige taart met pastinaak en ansjovis

Hoofdgerecht voor 2 personen

250 gram pastinaak, 50g sjalot of ui, 2 eieren, 4 eetlepels gemalen gruyère, 100 gram volle kwark, 100 gram gerijpte geitenkaas (buche), 1 eetlepel olijfolie, olijven naar smaak, 1 blikje ansjovis, peper, tijm, bladerdeeg

Snipper de sjalot en snijd de pastinaak in kleine blokjes van ongeveer 1½ cm. Verwarm de olie en fruit de sjalot zachtjes glazig. Voeg de pastinaak, beetje water en snuifje tijm toe en laat de groente beetgaar stoven.

Roer intussen de eieren los met de kwark en twee eetlepels gruyère. Brokkel de geitenkaas er bij en roer goed. Laat de gare pastinaak wat afkoelen en roer bij het eimengsel. Snijd de olijven fijn en voeg ze toe. Breng op smaak met peper. Verwarm de oven voor op 180-200°C. Leg het bladerdeeg in een bakvorm. Verdeel de vulling gelijkmatig over het deeg. Snijd de ansjovis in kleine stukjes en verdeel over de vulling. Strooi de overgebleven gruyère over de vulling en plaats de taart meteen in de oven. Bak ongeveer 30 minuten.

Linzensoep met bleekselderij

maaltijdsoep voor 2 personen

125 gr linzen, ½ kleine groene Spaanse peper, ½ striuk bleekselderij, 20 gr boter, 1 middelgrote ui, 1 klein knoflookteentje, 15 gram bloem, zout, witte peper uit de molen, ¾ eetl. fijn gesneden bieslook of fijngehakte bladselderij, 2 sneetjes oud brood, olie, 50 gr oude of overjarige kaas
Laat de linzen 4 uur in water weken. Was de linzen en breng ze in 875 ml water op hoog vuur aan de kook. Laat ze in 15-45 minuten zachtjes gaar koken. Maak intussen de bleekselderijstengels schoon. Trek indien nodig de draden eraf. Snijd de stengels in smalle reepjes. Laat de reepjes gedurende het laatste kwartier met de linzen meekoken.

Snijd het brood zonder de korsten in blokjes. Bak de blokjes brood knapperig in olie. Snijd de peper zonder de zaadjes in smalle reepjes. Pel de ui en het knoflookteentje en snijd deze ragfijn. Zeef de bloem. Rasp de kaas. Giet het kookvocht van de linzen/bleekselderij af en vang dit op. Laat linzen en bleekselderij op een zeef uitlekken. Maak een fijne puree van de linzen en bleekselderij met de staafmixer of de keukenmachine.

Verhit een pan met dikke bodem, smelt de boter en fruit de ui en knoflook enige minuten. Roer de bloem erdoor en voeg er, onder voortdurend

roeren, het kookvocht van linzen en bleekselderij aan toe. Voeg de Spaanse peper toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken. Roer er daarna de puree van linzen en bleekselderij door. Breng op smaak met wat zout en peper. Houd de soep hierna tegen de kook aan. Strooi bieslook of peterselie erover. Serveer met de broodcroutons en de geraspte kaas.

Zuurkoolschotel met paprika en banaan

hoofdgerecht voor 4 personen

500 gr zuurkool, 1 rode paprika, 2 kleine appels, 2 kleine bananen, 100 gr. gehakte walnoten, 1 dl. droge witte wijn, 500 gr. aardappelen, 150 gr. geraspte oude kaas, melk, peper en zout

Schil de aardappels en kook ze gaar. Verwarm de oven voor op 180°C. Was de paprika en de appel. Snijd het vruchtvlees van de paprika, de appel en banaan in stukjes. Maak aardappelpuree van de aardappels en de melk, maak op smaak met zout en peper. Meng de zuurkool met de paprika, de appel, de banaan en de walnoten. Doe het mengsel in een ovenschaal. Giet hier witte wijn overheen. Meng 100 gr. geraspte kaas door de aardappelpuree. Dek het zuurkoolmengsel af met de aardappelpuree. Bestrooi de schotel met de resterende geraspte kaas. Zet de schotel in de oven tot er een mooi bruin korstje te zien is.

Pasta met winterpostelein

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

150 gr pasta, 120 gr winterpostelein, 250 gr kastanjechampignons, 1 ui, 1 teentje knoflook, ½ potje zongedroogde tomaatjes op olie, 20 gr cashewnoten (ongebrand en ongezouten)

Snijd de ui in dunne ringen en de champignons doormidden. Snijd de tomaatjes in stukjes, bewaar de olie. Was de winterpostelein. Hak de noten grof.

Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de olie uit het potje tomaatjes in een bakpan en bak hierin de ui en de champignons. Daarna de knoflook, de noten en de tomaatjes toevoegen. Doe de gare en afgegoten pasta bij de groenten in de pan. Meng de winterpostelein erdoor. Serveer direct.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

