



## Een waarheid als een koe

Zo nu en dan moet ik toch weer een lans breken voor de koe! De koe als dé vertegenwoordigster van het huisdier, die het de laatste tijd soms zwaar te verduren krijgt. Onlangs weer in de krant gelezen, dat juist in deze tijd, waar er van alles onzekerder wordt, we ons moeten bezinnen op ons voedsel. En dan komt de koe en haar medehuisdiergenoten er slecht weg. De dieren zouden veel teveel kostbare landbouwgrond “bezetten” door op een zeer ineffectieve manier plantaardig voedsel om te zetten in zuivel en vlees. Dan denk ik: ja, als we alleen de intensieve veehouderij bekijken, dan zit daar wel wat in, maar zoals Vandana Shiva (Indiaase wetenschapster) zegt, is toch 75% van ons voedsel wereldwijd afkomstig van kleinschalige ambachtelijke landbouw, en daar hebben de huisdieren een hele andere plek in dan in de hoogtechnische (en eigenlijk inefficiënte) landbouw. Deze dieren zijn juist verwerkers van reststromen en gewassen, die de mens niet zomaar kan eten en zij zetten dit om in hoogwaardige eiwitten. Dan komt de kreet: ja, maar als we nu overal hoogwaardige voedselgewassen voor de mens verbouwen, is dat alsnog efficiënter en worden de dieren niet bepaald door de mens. En toch: van de 2 miljard ha. grond, die wereldwijd voor veehouderij gebruikt wordt, is 1,3 miljard ha ongeschikt voor planten voor menselijke consumptie, dus kort gezegd gaat het vooral om de juiste verhouding van plant, dier en mens. De koe en met haar alle herkauwers hebben daar zeker hun plaats in. Het mooie is, dat als we maar goed kijken, we de dingen al zouden kunnen weten: er zijn tegenwoordig heel veel mensen, die allergisch zijn tegen zuivel. Ergens wel logisch, als de dieren al generaties lang verkeerd voer eten, waardoor zuivel een massaproduct is geworden ipv. een “kwaliteitstoef” op onze maaltijd. Alles op zijn tijd, op z'n plaats, in de juiste hoeveelheid, met de juiste rust, ik denk dat dat wel bij de koe én de waarheid past.

Kathinka.

## Week 14, 6 april 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Raapstelen	't Leeuweriksveld
Prei	„
Bosknoflook	„
Aubergine	via Udea
Regenboogpeen	BioRomeo, Ens
Yacon	De Morene, Drouwen

**Week 15 verwacht: ?....**

### Onkruidwieders gezocht!

Vanaf half mei is er volop wiewerk op 't Leeuweriksveld. Een leuk en gezond bijbaantje voor scholieren. Heb je interesse, neem dan contact op met Wouter.

### Preparatenwerk

We hadden een mooie aftrap op zondag 3 april met het hoornmestpreparaat. Het werk gaat verder op **zaterdag 16 april** 's ochtends vanaf 7 uur met het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen. In het vervolg dan op de laatste zaterdag van de maand om 7 uur. Graag aanmelden als je mee wilt doen.

### Op de zolder van 't Leeuweriksveld:

#### Eten wat de pot schaft

27 april, 18 uur, € 15,-.

Aanmelding, vragen en doorgeven van dieetwensen:

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934 Alberta Rollema.

#### Marokkaanse avondmaaltijd

Op de volgende zaterdagen: 16 april, 21 mei vanaf 18 uur. € 20,- per persoon.

Info en aanmelding: Mina Bahini: [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com) tel: 0615396114

#### Concert piano en cello

Pianist Imke Jelle van Dam en cellist Ephraïm van IJzerlooij spelen enkele jeugdwerken van beiden en een aantal gezamenlijke composities. Het programma wordt aangevuld met bekende composities voor cello en piano uit de romantiek. Woensdag 27 april (na de aanschuifafel) om 19.30u. Meer info op [Imke Jelle van Dam - Concerten](http://ImkeJellevanDam-Concerten)

**Hunebeddentochten** o.l.v. Ferry en Margrete: **15 en 16 mei**: meer info: [www.natuurlijkewezens.nl](http://www.natuurlijkewezens.nl)

### **Yaconsoep**

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

*250 gram yacon, citroensap, 1 sjalotje, 1 teentje knoflook of 1 stengel bosknoflook, olie, 500 ml groentebouillon, 40 ml room, peper, zout, nootmuskaat, voor de garnering wat uitgebakken spekjes en/of bosui*

Zet een bak water klaar met citroensap erdoor.

Schil de yacon en snijd deze in kleine blokjes.

Leg de yacon direct in het citroenwater om verkleuren tegen te gaan. Pel en snipper de sjalot.

Pel en snipper de knoflook of snijd de

bosknoflook fijn. Fruit de sjalot en (bos)knoflook in olijfolie. Voeg de yacon toe en bak even mee.

Voeg de groentebouillon toe en laat ongeveer 30 minuten koken. Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg de room toe en pureer de soep met een staafmixer. Garneer de soep met spekjes en wat bosui in ringetjes. Ook lekker met knoflookcroutons en/of gerookte zalm.

Bron: <http://www.tastyacon.be>

### **Stamppot raapstelen met knoflook**

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

*600 gr aardappelen, 1 bos raapstelen, 1 ui, 1 teen knoflook, eventueel 2 tomaten, klontje boter, kopje melk, scheutje olijfolie, 3 eetl. pijnboompitten of gehakte noten, peper en zout, een kopje Parmezaanse kaas*

Schil de aardappelen en kook ze gaar in circa 20 minuten. Verwijder de wortels van de raapstelen, was ze en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm. Rooster de pijnboompitten of noten. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de tomaten in kleine stukjes. Fruit de ui en knoflook in olie.

Voeg na enkele minuten de tomaten toe en laat het geheel doorwarmen. Giet de aardappels af en maak er met boter en melk puree van. Schep alle ingrediënten behalve de Parmezaanse kaas door elkaar. Maak op smaak met peper en zout.

Bestrooi met de kaas.

Lekker met een gebakken kaasplak of braad- of rookworst.

### **Aubergine met geurige specerijen**

bijgerecht voor 2 personen

*1 aubergine, 1 teentje knoflook, 1 sjalot, 1 vers pepertje of een mespuntje chilipeper, olie om in te bakken, 1 theel. gemberpoeder, ½ theel. gemalen komijn, ½ theel. gemalen venkel, ½ theel. gemalen kardemom, 1 theel. kerriepoeder, 1 dl kokosmelk of gewone melk met een scheutje room en gemalen kokos, 1 kaneelstokje, snuffje zout*

Was de aubergine en snijd deze in plakken van 1 cm dik. Strooi er een beetje zout over en laat een kwartiertje staan.

Spoel de plakken af met water en dep ze droog. Bak de aubergineplakken in olie totdat ze zacht en lichtbruin worden. Leg de gebakken aubergine terzijde in een schaal. Bak de sjalot(ten) met peper en knoflook.

Voeg de specerijen toe en roerbak dit geurige mengsel een paar minuten. Voeg kokosmelk, een snuffje zout en de aubergineplakken toe en laat het geheel ongeveer 5 min. zachtjes stoven. Lekker met couscous, rijst of aardappelpuree en gestoofde bloemkool of broccoli.

### **Wortelsalade met regenboogpeen**

bijgerecht voor 2 personen

*1 eetl. natuurazijn, 2 eetl. (zonnebloem)olie, peper, zout, 200 gr. regenboogpeen, 3 takjes peterselie, 1 bosuitje of bosknoflook, 50 gr. gezouten pistachenootjes, 75 gram feta, ev. 6 zwarte olijven zonder pit*

Klop in een schaal de azijn met de olie en peper en zout naar smaak tot een dressing. Schil de regenboogpeen met een dunschiller en snijd er in de lengte dunne slierten van. Schep de wortelslierten door de dressing. Hak de peterselie fijn. Snijd de bosui of bosknoflook in kleine ringen. Pel de pistachenootjes en hak ze grof. Verkrumel de feta. Halveer de olijven. Schep de wortelslierten op twee borden en strooi de bosuiringetjes, de pistachenootjes, de stukjes feta en de peterselie erover.

Bron: [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl)

### **Prei met kruidenkaas**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gram prei, 15 gram boter of margarine, 50 gram zachte kruidenkaas, zout*

Maak de prei schoon en snijd het wit in ringen en het groen heel fijn. Verhit de boter of margarine in een pan en voeg de prei toe. Schep de groente goed om. Laat de prei met het deksel op de pan in ongeveer 10-15 minuten gaar smoren. Voeg eventueel een scheutje water toe. Roer de roomkaas door de prei. Breng op smaak met zout.

Tip: Met 150 gram zachte kruidenkaas een volwaardige vegetarische maaltijd met pasta of gekookte aardappelen

### **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)

