



't Leeuweriksveld

Paaseieren, deze keer gelegd door Hans Meijer

Tegen de Pasen verschijnen er regelmatig artikeltjes over eieren in allerlei tijdschriften. Vorig jaar ook in het KRO-Magazine. De redactie haalde de informatie bij het Voedingscentrum. Dat is toch die club die een paar jaar geleden riep dat we niet zoveel eieren moesten eten vanwege de cholesterol? Inmiddels weten we gelukkig beter.

Als je wat over eieren wilt weten kijk dan in het boek: "Eisignalen" van Piet Simons, uitgave Roodbont.

1. Houdbaarheid

Al voor de Tweede Wereldoorlog heeft Plochberger vastgesteld dat eieren van biologisch gehouden kippen veel langer levenskrachtig zijn dan de eieren van gangbaar gehouden kippen. Conclusie neem biologische eieren en maak je niet zo druk om de uiterste consumptiedatum.

2. Bewaren

De optimale bewaar temperatuur van eieren is 15 graden Celcius, bij een relatieve vochtigheid van 70-75%. Daar is heel veel onderzoek naar gedaan, met het oog op de bewaartermijn van broedeieren. Maar daar weet het Voedingscentrum kennelijk niets van. Zet de eieren niet in de deur van de koelkast, is juist, maar de reden is dat door het openen en sluiten van de deur de eieren geschud worden. Dat leidt tot kwaliteitsverlies. Zet de eieren met de punt naar beneden, ook dat is juist. Maar de reden is dat er drie hagelsnoeren van de punt naar de dooier lopen en van de stompe kant maar twee hagelsnoeren. Door het ei op de punt te zetten blijft de dooier het best in het midden van het ei. Het uitdroogverhaal is een kul-verhaal. De schaal is poreus en daardoor droogt het ei langzaam uit. Het aantal openingen in de schaal verandert niet door het ei om te keren!

En dan is er nog iets speciaals. De eieren gelegd op Witte Donderdag en op Goede Vrijdag zijn wel een jaar houdbaar! Heb ik zelf mee geëxperimenteerd! De (Katholieke?) overlevering zegt dat op Witte Donderdag geneeskrachtige eieren worden gelegd. Daar heb ik geen ervaring mee. Na het Witte Donderdag experiment, zei iemand (van Protestantse huize) tegen mij, Nee joh, het is Goede Vrijdag. Nou ja dat proberen we dan maar, en ook dat is gelukt.

3. Soorten

Koop biologische of vrije uitloop eieren. Dat zijn dieren die onder normale omstandigheden buiten lopen. Met behulp van het bio-fotonen onderzoek volgens Alfred Popp is aan te tonen of de dieren die de eieren gelegd hebben buiten hebben gelopen. De ordeningsgraad van de bio-fotonen van buiten-kippen is hoger(=beter) dan van binnen-kippen. Eigenlijk wisten we dat ook wel. Een van de betekenissen van gezond is: in de zon geweest. Kan een kip die nooit in de zon komt, scharrelkip, wel een gezond ei leggen? Dezer dagen in de krant, een dame van 101 jaar: Ik eet iedere dag een eitje!

Week 15, 13 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

Zaterdag 16 april 's ochtends vanaf 7 uur 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 of 0619199934 Alberta Rollema.

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 aanschuiptafel) om 19.30u. Meer info op [Imke Jelle van Dam - Concerten](http://ImkeJellevanDam-Concerten)

Weekendcursus Werken met de Lucht/Licht Elementwezens

De cursus wordt geleid door Nicolaas de Jong, astrosoof, landschapsheler en kunstenaar. Tijd: het weekend van 14 en 15 mei, zaterdag en zondag van 10 – 17 uur.

Plaats: 't Leeuweriksveld, kosten: € 150, – inclusief werkmaterialen. Reductie in overleg. Aanmelding: tel. 06-40228769, email jaspisschool@gmail.com Info zie: www.jaspisschool.eu

Hunebeddentochten o.l.v. Ferry en Margrete: 15 en 16 mei: meer info: www.natuurlijkwezens.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Rode koolsalade

Bij- of voorgerecht voor 2 personen

200 gr rode kool, 1 appel, 1 citroen, ½ bosje peterselie, 1 eetl rozijnen, 2 eetl duindoornsiroop (of honing), 3 eetl olijfolie, 1 eetl lijnzaadolie, ½ theel kruidnagelpoeder, ½ theel kaneel, ½ theel zeezout

Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit en vang het sap op. Schaaf de rode kool zeer fijn en kneus het in je handen of met een houten stamper. Meng de kool met de citroensap en citroenrasp, olijfolie, siroop, rozijnen, zout, kaneel en kruidnagelpoeder. De kool minstens een uur in de marinade laten staan. Vlak voor het opdienen peterselie fijn hakken, de appel raspen en door de salade mengen, samen met de lijnzaadolie.

Romige zuurkool

bijgerecht voor 2 personen

1 pakje zuurkool, 125 ml slagroom of kookroom, 50 gr gehakte noten, minimaal 2 eetl. ananastukjes

Kook de zuurkool ½ uur. Giet de zuurkool af en meng de room erdoor samen met de noten en de ananas en warm goed door.

Lekker met aardappels en saucijzen of vegetarische worstjes.

Variatie: Vervang de ananasblokjes door mandarijnpartjes.

Bataatsoep met paprika

bijgerecht voor 2 personen

500 gr zoete bataat, 2 rode paprika's, 1 teentje knoflook of 1 stengel bosknoflook, ½ rode ui, 75 ml kokosmelk, 1 blokje groentebouillon, 500 ml water, chilipoeder, zout scheutje kokos- of olijfolie, 1 bosuitje, ½ bosje koriander

Pel en snipper de ui en de (bos)knoflook. Schil de bataat en snijd deze in blokjes. Snijd de paprika's in blokjes. Snijd de bosui en de koriander fijn.

Bak in een soeppan de ui en knoflook in de olie even aan. Voeg de bataat en de helft van de paprikablokjes, ongeveer 500 ml water en het groentebouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten koken tot de bataat zacht is.

Voeg de kokosmelk, een snuf chilipoeder en zout naar smaak toe en pureer de soep met een staafmixer. Schenk de soep in kommen en garneer met de rest van de paprikablokjes, de bosui, de koriander en een snuffje chilipoeder.

Lekker met brood met kruidenboter.

Bron: www.puursuzanne.nl

Pastinaak gegratineerd met oude kaas

bijgerecht voor 2 personen

400 gr pastinaken, 1 eetl citroensap, 1 eetl bloem, 25 gr boter, 50 ml kippen- of groentebouillon, ½ theel. geraspte of gemalen nootmuskaat, 50 gr geraspte oude kaas

Verwarm de oven voor op 250°C. Schil de pastinaken, snijd ze in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes van 1 á 2 cm.

Klop de bloem in een beetje koud water vrij van klontjes. Breng in een ruime pan water aan de kook en voeg wat zout, de citroensap en de bloem toe. Doe de pastinaken erbij en laat ze 5 minuten op een hoog vuur koken.

Smelt in een braadpan de boter, voeg de bouillon en nootmuskaat toe en peper en zout naar smaak. Laat de pastinaken uitlekken in een vergiet en voeg ze toe. Smoor ze 5 minuten. Vet een ovenschaal in.

Schep een laag pastinaken met saus erin en strooi er wat geraspte kaas over. Dan de volgende laag. Eindig met geraspte kaas. Zet 15 min. in het midden van de oven.

Lekker met vlees of vis.

Pasta met raapstelen

Bijgerecht voor 2 personen

150 gram pasta, 1 bosje raapstelen, ½ of 1 oranje/rood pepertje, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel rode wijnazijn, 3 eetlepels olijfolie, 4 sneetjes gedroogd brood

Snijd de korstjes van het brood en snijd het binnenste in blokjes. Snijd de wortels van de raapstelen en was de raapstelen goed. Laat ze uitlekken en snijd de raapstelen in grove stukken. Pel en snipper de knoflook. Halveer de peper en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Snijd de peper fijn. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de knoflook en peper 1 minuut in 1 eetlepel olie. Doe er de raapstelen en 1 flinke eetlepel water bij. Doe het deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen. Bak in een koekenpan de broodblokjes in 2 eetlepels olie, tot ze mooi bruin zijn. Breng op smaak met zout. Doe de azijn bij de raapstelen. Meng de pasta en het raapstelenmengsel door elkaar en schep het broodkruim er overheen.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

