



## Leerschool Natuur

Het voorjaar is zo'n mooi jaargetij. Alles is in opbouw en veel gaat gewoon vanzelf. De knoppen zwellen, fris jong groen ontluikt, de éne vogel na de ander laat zijn zang horen. Nesten worden gebouwd, eieren gelegd, de insecten schudden de winterstof van hun vleugels en warmen op in de zon. Hoe snel herstelt het landschap toch na de kale wintertijd, en elk jaar weer opnieuw, wat een levenskracht, wat een veelvoud!

Op het land staan al veel gewassen te groeien. Sla- en koolplanten, zaaïsels van raapstelen, wortels, peulen, capucijners en tuinbonen en we hebben een nieuw perceel asperges uitgeplant, die over twee jaar de oude gaan vervangen. Ook het onkruid groeit al weer vanzelf en zo groeien ook de klussen, die wij mensen doen: wieden, beregenen, binnenkort oogsten.

In de biologisch-dynamische landbouw kijk je naar een landbouwbedrijf als een organisme of zelfs een stap verder: als een individualiteit. Als je er zo naar kijkt, is de vraag: hoe zit het met de huid van dit organisme. Huid is namelijk ook zo'n bijzonder orgaan: het laat van alles door, maar sluit ook af, waar nodig. In een gezonde landbouw kun je dit "huidprincipe" vinden in een goed evenwicht van alles, wat binnen de landbouw circuleert, wat naar buiten gaat en wat van buiten naar binnen mag. Gezond is dan ook, als er een goede balans van in en uit is.

Als ik naar de mensenmaatschappij kijk met blik op de principes van de natuur, of vanuit de landbouw dan kunnen we daar nog veel leren. Dat ons zelfgenezend vermogen namelijk best goed is, als we onze innerlijke voorjaarslevenslust goed verzorgen, als we onze huid (fysiek en psychisch) in een goede balans dicht en doorlatend kunnen houden, als we lekker veelzijdig bezig zijn.

Met onze nieuwe burens zijn we ook bezig met erfonderhoud: afgelopen weekend hebben we de yurt helemaal uit elkaar gehaald en een stuk verderop aan de westkant weer opgebouwd, een hele klus, maar een mooi resultaat. Verder zijn we binnen onze "huid" bezig met het thema: "off grid" of te wel: hoe kun je je leven zo inrichten, dat je los van de nutsvoorzieningen toch jezelf kunt redden.

De voorjaarsstemming zit er in ieder geval goed in.

Kathinka.

## Week 16, 21 april 2021

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bosknoflook	't Leeuweriksveld
Aubergine	via Udea (es)
Venkel	„ (it)
Waspeen	Polderfresh, N.O.P.
Bindsla óf paksoy	via Udea (NL)/Zonnehorst
Witte kool	Hospers, Marknesse

**Week 17 verwacht:** Bosknoflook, paksoy óf bindsla, .....

### Kiezelpreparaat: elke laatste zaterdag van de maand te beginnen op aanstaande zaterdag 24 april.

Geïnteresseerden kunnen na aanmelding deelnemen, aantal plaatsen beperkt, we beginnen om 7u.

### Aangeboden:

Wilt u graag een gebreed dekentje van 1m2?

Miny Katerberg breit het met alle plezier voor u. Voor uzelf, als cadeau, voor een goed doel, als u belangstelling heeft, neem dan contact met haar op: telefoon 0591-620923

Wij kunnen de bezorging regelen met de pakketten mee.

Zij is ook op zoek naar wol/garen en kruiken van metaal of rubber.

### Mooie doordenker van stichting

**artsencollectief:** "Zijn we op weg naar een 'test- en vaccinmaatschappij'? Een samenleving waarin gezondheid bewezen moet worden en iedereen bij voorbaat als 'gevaar' wordt gezien. Dit is onnatuurlijk, onwerkbaar en zeer zorgelijk."

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Gebakken bindsla met spekjes**

bijgerecht voor 2 personen

*1 krop bindsla, 50 gr spekblokjes, 2 theel tomatenpuree, 1 knoflookteentje, zwarte peper*

*Dressing: 3 eetl olijfolie extra vierge, 1 eetl honing, 1 eetl balsamicoazijn (of citroensap)*

Snijd de krop sla in 4 parten, was de sla goed in ruim water zonder de bladeren eraf te halen. Laat goed uitlekken. Pel de knoflook en snijd deze in zeer dunne plakjes. Neem een grote bakpan en bak de spekblokjes tot ze gaar maar nog wel zacht zijn, voeg dan de knoflook en de tomatenpuree toe en bak deze heel even mee. Meng de ingrediënten voor de dressing. Haal de spekblokjes uit de pan en houd warm. Bak in het achtergebleven vet de parten sla op hoog vuur, op de 2 geneden kanten, ruim een minuut. Leg de parten sla op een bord (2 parten per persoon per bord), giet de dressing erover en strooi de spekjes erover. Voeg naar smaak zwarte peper.

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

### **Venkelsalade met fruit**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine of ½ grote venkelknol, ½ appel, ½ sinaasappel, ½ peer, 1 eetl walnoten*

*Dressing: 1 eetl olijfolie, 1 eetl sinaasappelsap,, peper, zout*

Was de venkelknollen, verwijder de kern en de stelen. Snijd de venkel in dunne reepjes. Snijd de appel en peer in stukjes. Schil de sinaasappel en snijd de partjes in stukjes. Meng alles door elkaar. Meng de ingrediënten voor de dressing en roer de dressing door de salade. Strooi de walnoten er over.

### **Worteltjes met koolvis uit de oven**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr koolvisfilet (diepvries), 500-600 gr worteltjes, 500 gr vastkokende aardappels, ½ eetl komijn (djinten), 1 sneetje oud witbrood, 1 teentje knoflook (of 1 stengel bosknoflook), 3 eetl olijfolie*

Schil de aardappels. Verkruiemel het witbrood. Hak de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Meng het broodkruim met de knoflook en 1½ eetlepel olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel dit mengsel over de vis en schuif de schaal in het midden van de oven. Laat de vis in 30-35 minuten goudbruin en gaar worden. Schil of schrap intussen de wortels. Breng in een hapjespan 50 ml water met 1½ eetlepel olijfolie, de komijn en zout naar smaak aan de kook. Voeg de wortels toe en stoof ze

afgedekt in 10-15 minuten beetgaar. Kook intussen ook de aardappels in ruim kokend water met wat zout in 15 minuten beetgaar. Serveer de koolvis met de komijnworteltjes en de gekookte aardappels.

\*Tip\* — Vervang de koolvis eventueel door verse tilapia- of kabeljauwfilet. Gebakken aardappels smaken ook goed bij dit gerecht.

### **Vegetarische lasagne met aubergine**

hoofdgerecht voor 2 personen

*300-400 gr aubergine (of 1 aubergine en 1 courgette), 200 gram hüttenkäse,*

*60 gram tomatenpuree, 4 tomaten, 1 ui, 2 teentjes knoflook, verse of gedroogde basilicum, peper en zout*

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergine (en courgette) in dunne plakken (gebruik hiervoor bijvoorbeeld een kaasschaaf). Snijd de ui, knoflook en de tomaten in dunne plakken. Vet een ovenschaal in met een beetje kokosolie of olijfolie. Begin met een laagje aubergine op de bodem van de ovenschaal. Leg hierop in laagjes de andere groentes, vergeet niet de tomatenpuree er netjes tussen te verdelen. Ook kun je de kruiden er lekker twee keer naar smaak tussen strooien. Bedek alles tot slot met de hüttenkäse en basilicum. Laat de lasagne in 20 minuten in de oven gaar worden.

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

### **Koolschotel met appel en kaas**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr witte of spitskool, 1 ui, 1 klein teentje knoflook, 500 gr aardappels, 1 appel, ¼ eetlepel kerriepoeder, 20 gr margarine, zout en peper, 100 gr komijnekaas (1 dikke plak)*

De kool in repen snijden, ui en knoflook snipperen. Aardappels schillen en in plakjes snijden, evenals de appels. De kool, ui en knoflook met de kerriepoeder in een ruime braadpan fruiten. De aardappelplakjes en appels erbij roeren en al omscheppend nog even bakken. Met zout en peper bestrooien en 1 dl water toevoegen. In afgesloten pan nog 15 minuten op laag vuur laten stoven. Kaas in blokjes snijden. Op het laatst de kaas erbij roeren. Goed doorwarmen en direct opdienen.

### **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)

