



Raak

Als je biologisch dynamische landbouw doet ontcom je er niet aan dat je toch met enige regelmaat gevraagd wordt, om “even” uit te leggen wat nu het verschil van biologisch-dynamisch ten opzichte van biologisch is. Liefst natuurlijk in één zin. Hm, daar begint het dan, want is het nu een landbouwmethode, een manier van leven, een ideologie, een ideaal of misschien een onderzoeksmethode?

Om te beginnen, is het gewoon landbouw.

Maar waar je in ieder geval ook niet omheen kunt is de uiteenzetting met het “onzichtbare”. En dat kun je weer op de meest verschillende manieren benoemen: de energie, de kosmische krachten, de bron, de elementen, het goddelijke, de geest.

Wat voor mij wezenlijk is: dat je als mens met je landbouw deel bent van een groter (aards) geheel en dit geheel is weer een deel van een nog groter geheel: de aarde is een stip in de kosmos en ingebed in een groot krachtenveld.

Op dit moment heb ik het idee dat wij mensen ons en de rest van de aarde van het groter geheel steeds meer af sluiten. Dus met mijn landbouw wil ik zorgen dat de grond, de planten en de dieren zo goed mogelijk geholpen worden om juist open te zijn en zich zelf voeden met alles om hun heen wat zij nodig hebben. Zodat ik als mens ook voeding krijg waardoor ik open wordt voor alle lagen om me heen. Zo ook bv voor de elementen- energieën of –wezens. Het woord wezen komt dan bij iedereen verschillend binnen: de één krijgt er kriebels van, de ander wordt helemaal gelukkig, de derde heeft geen enkele waarneming of toegang. Zelf tel ik me vooral bij de derde, las ik onlangs iets, waar ik een ingang kon vinden: in de natuur heb je heel veel mooie kleuren. Vaak wordt je als mens sterk geraakt door dit mooie verschijnsel: een kleurige bloem, de bonte bladeren in de herfst, de fijne groentinten in het voorjaar, de regenboog, een spiegeland, glinsterend wateroppervlak. Dát het je raakt, dat is een ontmoeting met dat wezenlijke. Dat vond ik raak!

Kathinka.

Week 16, 20 april 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	't Leeuweriksveld
Rode biet/waspeen	BioRomeo, Ens/Polderfresh
Andijvie	van Maldegem, Luttelgeest
Paprika	Vahl Bio, IJsselmuiden
Rucola	Onder de Molen, Emmeloord

Week 17 verwacht: paksoy, rode eikebladsla, rabarber,

Levering week 17

Volgende week zijn onze leveringen ongewijzigd, dus op **Koningsdag** kunt u gewoon uw pakket ophalen en de donderdagpakketten leveren we op de donderdag.

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

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we kiezelpreparaat en brengen het uit over de gewassen die op dat moment bezig zijn hun oogstbare delen te vormen. De eerstvolgende keer is op 14 mei. Graag aanmelden als je mee wilt doen.

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

Met pianist Imke Jelle van Dam en cellist Ephraïm van IJzerlooij. Woensdag 27 april (na de aanschuiftafel) om 19.30u. Meer info op [Imke Jelle van Dam - 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

Pasta met paprika en rucola

hoofdgerecht voor 2 personen

175 gr pasta pipe rigate, 1 blikje tonijn in olijfolie (à 160 gr), 1 paprika, 1 kleine ui, de rucola uit het pakket, zout

Was de paprika en snijd deze in brede repen. Pel en snipper de ui. Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op. Verdeel de tonijn in kleinere stukken. Verwijder van de rucola eventueel de wortels en was de rucola. Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit intussen in een kleine wok of hapjespan 2 eetlepels tonijnolie en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de paprika toe en breng op smaak met zout. Bak op hoog vuur en roer regelmatig om zodat de paprika zacht wordt. Schep het paprikamengsel met het bakvocht, de uitgelekte tonijn en de rucola door de gare pasta. Roer goed en serveer direct.

Bron: www.smulweb.nl

Linzensalade met feta, paprika en bosui

bijgerecht voor 2 personen

125 gr groene linzen, ½ eetl. mosterd, 1 eetl. witte wijnazijn, snuffje gemalen komijn, 2 eetl. olijfolie, zout, peper, ½ komkommer, 1 paprika, ½ rode ui, 1-2 bosuitjes, koriander of peterselie naar smaak, 75 gr feta

Kook de linzen volgens de aanwijzing op de verpakking. Maak een dressing van de mosterd, wijnazijn, komijn en olijfolie; naar smaak peper en zout toevoegen. Giet de linzen af en laat ze uitlekken. Meng de dressing door de uitgelekte linzen en laat verder afkoelen. Was de komkommer en snijd deze in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in stukjes. Snijd de ui in ringen en de bosui in fijne ringen. Meng de afgekoelde linzen met de komkommer, paprika, rode ui en bosui. Strooi er koriander of peterselie naar smaak over en verkruimel de feta erover.

Bron: www.smulweb.nl / Libelle - nr. 4 2003

Stamppot andijvie met paddenstoelen en ui

hoofdgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ krop grote andijvie, 500 gr aardappels, 100 ml melk, 25 gr boter, nootmuskaat, 15 gr kruidenboter (of gewone boter en verse tuinkruiden, zoals daslook en bieslook), 1 kleine ui, 125 gr paddenstoelen, klontje boter, paprikapoeder, chilipoeder, peper, zout, 1 ei

Schil de aardappels en kook ze gaar. Was de andijvie goed en snijd het in stukjes van hooguit 2 cm. Pel en snipper de ui. Maak de paddenstoelen schoon. Bak de ui met wat paprikapoeder, chilipoeder, peper en zout tot ze bruin worden en

bak dan de paddenstoelen mee tot die ook bruin zien. Breek een ei boven de massa en roer dit stevig door, zodat er een ui-paddenstoelen-eimengsel ontstaat. Verwarm de melk. Stamp de gare aardappels met de warme melk en kruidenboter tot een mooie gladde puree. Roer de andijvie en het paddenstoelenmengsel door de aardappelpuree. Even doorwarmen. Eventueel op smaak brengen met peper en zout.

Oosterse wortel-prei-wokschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr rijst, 1 winterwortel, 1 prei, 2-5 grote aardappels, olie, zout en peper, ½ theel komijn, ½ eetl koriander, 1 theel gemberpoeder, 1 rood pepertje, 1 dl bouillon

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schrap of schil de winterwortel en snijd deze in plakjes. Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de aardappels en snijd deze in blokjes. Snijd het pepertje fijn. Verhit de olie in een wok en bak daarin al omscheppend de wortel, aardappel en prei circa 5 minuten. Voeg zout, peper, komijn, koriander en gemberpoeder toe. Meng de rode peper erdoor en voeg bouillon toe. Laat in 10 minuten gaar en droog koken. Serveer met de rijst.

Wortel-prei soep

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

500 ml water, 1 bouillonblokje, 1 wortel, 1 prei, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, 1 theel gedroogde basilicum, mespuntje tijm, mespuntje salie, stokbrood

Pel en snipper de ui en de knoflook. Schrap of schil de wortel en snijd deze in plakjes. Was de prei en snijd de prei in ringen. Verwarm in een soeppan 500 ml water met het bouillonblokje en de kruiden. Voeg wanneer dit kookt de ui, knoflook, wortel en de prei toe. Ongeveer 15 min. laten koken. Haal 1 kopje groente uit de pan. Pureer de rest van de soep. De apart gehouden groentes weer toevoegen en soep nog even goed doorwarmen.

Serveer met (warm) stokbrood. Ook lekker met wat zure room en bieslook. Deze soep is zowel warm als koud lekker.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

