



Echt of nep?

“Samenwerken met de natuur” dat is wat de biologische (-dynamische) landbouw graag op haar vaandels schrijft. Maar wat zegt dat dan? We leven hier in een landschap waar zo goed als elke m² al ééns overhoop is gehaald door de mens, waar in het algemeen landbouw en (aangelegde) natuur meestal goed van elkaar gescheiden zijn. En in hoeverre werken dan gangbare boeren níét met de natuur, want ook zij werken op grond, met planten en dieren?

En toch heb ik het idee, dat de eerste zin klopt. Een aantal overdenkingen: waarom zou je met veel energie geproduceerde kunst (nep-) mest gebruiken, als er bemesting door dieren en planten bestaat? Het wordt al helemaal interessant, als je te weten komt dat er een heel systeem van schimmels is, die samenwerken met de planten om voedingsstoffen op te sporen, en dat dit schimmelsysteem enorm uit zijn werking gezet wordt bij het gebruik van kunstmest, terwijl je bij natuurlijke bemesting ermee samenwerkt. De grote vraag is dus: is het niet überhaupt heel belangrijk om de samenwerking zoveel mogelijk aan te gaan?

Nog een overdenking: de overheid wil € 60 miljoen uittrekken voor “cellulaire agricultuur”, dat wat in de volksmond kweekvlees of kweekzuivel genoemd wordt. Hiermee zou de vlees- en zuivelconsumptie kunnen minderen en het is goed voor het klimaat. Dat zijn natuurlijk twee belangrijke argumenten voor cellulaire agricultuur. Waarbij interessant zou zijn, hoeveel energie er daadwerkelijk verbruikt wordt, als je álle inputs meeberekent? En de vraag, die ik toch mis, is de vraag: is dit nu écht goede voeding voor ons? Waar zit ‘m het verschil tussen echt en nep? Als we ons alleen met stoffen voeden is het verschil misschien te verwaarlozen, maar de biologisch dynamische boer in mij roept heel hard: Nee! Ik ga voor écht.

De muzikant in mij kan dit ook mooi bevestigen: menigeens zal het met mij eens zijn: er gaat niets boven een live-concert! Over echt en nep gesproken.

Kathinka.

En dan sla ik even een zijstraatje in: we hebben onlangs één van de mooiste live concerten van ons leven bezocht, en dat meen ik écht: het was het optreden van Café Wehmut bij de huisconcerten van Herman Hemmen in → →

Week 17, 27 april 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoy	’t Leeuweriksveld
Rode eikebladsla	„
Rabarber	„
Rode biet óf spinazie	De Verte, Sexbierum/ „
Courgette	via BioNoord

Week 18 verwacht: krop-/groene eikebladsla, prei (de allerlaatste winterprei van 2021), ...

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

25 mei, 18 uur, € 15,-.

Aanmelding, vragen en doorgeven van dieetwensen:

info@oogstenkokeneten.nl of 0619199934 Alberta Rollema.

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.natuurlijkewezens.nl

→ → Nieuw Amsterdam. Wij waren zo geraakt, dat wij hun hebben uitgenodigd om op ’t Leeuweriksveld te komen spelen. Noteer de datum alvast in uw agenda: **zaterdag 10 september 2022.**

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Rabarbersalade met geitenkaas en spekjes

bijgerecht voor 2 personen

65 gr gerookte spekreepjes, 125 gr rabarber, ½ (Elstar) appel, 1½ eetl olijfolie extra vierge, ½ eetl vloeibare honing, ½ eetl balsamicoazijn, 1 bosuitje, 50 gr eikenbladsla, 65 gr geitenkaas, peper

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de spekjes op middelhoog vuur 5 min. krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

Maak de rabarber schoon en schaf de rabarber met een dunschiller in lange linten. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel (met schil) in heel dunne plakjes. Meng de olijfolie, honing en balsamicoazijn tot een gladde dressing. Voeg toe aan de rabarber en appel en laat 5 min. staan.

Snijd ondertussen de bosui in dunne ringetjes. Meng de bosui en de sla voorzichtig door de rabarber-appelsalade. Breng op smaak met peper. Snijd de geitenkaas in plakjes. Leg de plakjes geitenkaas op de salade en bestrooi met de gebakken spekjes.

Bron: www.ah.nl

Eikebladsla met avocado en stengelui

bijgerecht voor 2 personen

½ eikenbladsla, 1 stengeluitje, ½ kleine avocado

Dressing: ¾ eetl. citroensap, 1 theel. extra vergine olijfolie, ½ theel. Dijonmosterd, zout

Was de eikenbladsla en snijd deze in reepjes. Snijd het stengeluitje fijn. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlies in stukjes. Meng de ingrediënten voor de dressing en meng de dressing met de eikenbladsla, stengelui en avocado. Schep goed om.

Paksoi met walnoten

bijgerecht voor 2 personen

1 struik paksoi, 2 tomaten, 1 rode peper, 2 teentjes knoflook, 6 walnoten, bouillonblokje, snuffje gemalen komijn (djinten), snuffje gemalen koriander (ketoembar), 1 theel sesamzaad

Paksoi wassen en in repen snijden, de stengels wat dunner dan de bladeren. De tomaten wassen en in blokjes snijden. De peper (met zaadjes, daar wordt het lekker pittig van) in dunne reepjes snijden. De walnoten uit de dop halen. Peper en knoflook fruiten, tomaten erbij. Even bakken. Paksoi toevoegen, het bouillonblokje erboven verkrumelen. 2 tot 3 min. roerbakken. Giet het vocht af in een zeef. Doe het terug in de pan en voeg de kruiden toe. Schep als laatste de walnoten erdoor en warm kort door. Serveer direct. Lekker met rijst.

Pittige courgettesoep

voor 2 personen

1 ui, 1 eetl olijfolie, 1 eetl kerriepoeder, de courgette uit het pakket, 1½ liter groente- of kippenbouillon, 45 gr snelkookrijst, yoghurt

Pel de ui en snijd hem in grove stukken. Was de courgette. Schaaf enkele plakken van de courgette en snijd de rest in stukken.

Bak in een soeppan de ui in 5 minuten glazig in de olijfolie met wat zout. Voeg het kerriepoeder toe en bak nog 2 minuten. Voeg de courgettestukken, de bouillon, rijst en peper toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat nog 20 minuten pruttelen.

Breng intussen in een andere pan water aan de kook en kook hierin de geschaafde courgetteplakken enkele minuten. Spoel af met koud water.

Pureer de soep met een staafmixer (of in een blender of keukenmachine). Serveer onmiddellijk met een dotje yoghurt en garneer met de dunne courgetteplakken.

Vegetarische rode bieten stampot

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gr rode bieten, 500 gr aardappelen, 1 ui, 75 gr champignons, 75-100 gr feta of grie naturel, ½ pakje (pittig gekruide) tofustukjes, ½ citroen, peper en zout, oregano naar smaak, eventueel wat melk

Schil de aardappels en de rode bieten, snijd ze in stukjes en kook ze in een laagje water in 20 min gaar. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd deze in stukjes. Snijd de feta of grie in kleine blokjes. Bak de ui, tofustukjes en de champignons met de oregano. Pers de citroen uit en blus het uimengsel af met het citroensap. Stamp de aardappelen en de bieten. Voeg eventueel nog een beetje gekookte melk toe, zodat een smeuge massa ontstaat.

Breng de stampot op smaak met peper en zout. Serveer de stampot op een bord met in het midden een kuiltje feta en aan de zijkant wat van het ui/tofu/champignonmengsel.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

