



De hoorns van de koe

Sinds de jaren '70 worden in de landbouw de meeste koeien onthoofd. Dat is vooral om bedrijfstechnisch- economische redenen: koeien met hoorns hebben meer stalruimte nodig, en de vaak gebruikte ligboxenstal werkt in zijn geheel niet goed bij koeien met hoorns.

Waarom hebben koeien eigenlijk hoorns? Vaak hoor je, dat het voor de verdediging is en voor het bepalen van de rangorde. Een ander gezichtspunt is, dat ze een rol spelen voor de warmtehuishouding van de koe.

In de biologisch-dynamische landbouwcursus wordt het belang van de hoorns voor de spijsvertering van de koe benadrukt. Op stof- en op energetisch niveau.

Nu hoorden we onlangs van een onderzoek van een Duitse arts, die dus de invloed van de hoorns van de koe op de spijsvertering onderzocht heeft. Met verbluffend resultaat: Het koeiehoorn is een gebundelde opslag van veel mineralen. Door het hele spijsverteringskanaal kan de koe deze mineralen naar behoefte inzetten, en zo blijkt, dat dus ook de hele spijsvertering anders is bij onthoofde koeien. Dat begint al bij de samenstelling van het speeksel. Deze heeft dan weer invloed op de werking van de pens, misschien wel het grootste orgaan in het lijf van de koe. En zelfs tot in de dikke darm is er een duidelijk verschil van de darmflora van gehoorde tegenover onthoofde dieren.

In zijn onderzoek komt de arts tot de onthutsende ontdekking, dat de veelvoorkomende melkallergie vooral samenhangt met de veranderde dikke-darmflora van onthoofde koeien.

Even denken: om meer koeien te houden, die meer melk kunnen produceren, worden de koeien onthoofd, wat leidt tot een slechter voedingsmiddel!

Wil je graag zuivel van koeien met hoorns, dan kun je biologisch-dynamische zuivel gebruiken, of in je eigen regio kijken, of er boeren zijn, die gehoorde koeien houden.

Kathinka

Zelfoogsten in en rond Emmen

Als je graag wilt zelfoogsten zijn er in de regio Emmen nu drie plekken, waar dat mogelijk is:

- Tuinderij de Kiem (Noord-Sleen)
- Mooi Weerdinge (Weerdinge)
- 't Leeuweriksveld (Emmen/Wilhelmsoord)

Week 18, 30 april 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Stengel knoflook	„
Spinazie	„
Rucola	„
Rabarber óf asperges	„
Pastinaak	„ /Arenosa, Lelystad

In week 19 verwacht: Chinese kool, div. sla, andijvie, alle tweepersoonspakketten: asperges, rabarber...

Groesbeekse Akker:

De aankoop is geslaagd!! Weer een mooi nieuw initiatief erbij op de basis van vrijgekochte grond. We feliciteren Marieke voor deze stap.

Preparatenwerk op 't Leeuweriksveld:

Voor de vroege vogels: het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen, telkens op **vrijdag van 7u tot plm 10u**: 23-5, 20-6, 25-7, 22-8, 19-9

zo 28 sept 15u-plm 19u compostpreparaten en hoornmestpreparaat maken en ingraven

Wil je meedoen bij één of meerdere dagen, meld je aan via info@leeuweriksveld.nl

BD diner op 17 mei

Ook dit jaar doen we weer mee aan het initiatief van de BD vereniging die overal in het land diners organiseert. 16.00 uur rondleiding over 't Leeuweriksveld. Aansluitend is om 18.00 uur het diner. Tussendoor is er poëzie en kleinkunst door Zatarra Rafael. Marteniek Bierman komt zijn biodynamische wijn schenken. Info info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934. Reservering door betaling van € 35,- (excl. drank) NL25ASNB0932325718, AS Rollema ovv BD diner 17 mei

Eten wat de pot schaft

Woensdag 28 mei 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl

Lentemarkt op 't Leeuweriksveld

Op zaterdag 10 mei van 9 – 14 uur vind er weer een lentemarkt plaats op het erf. Plantenmarkt en verschillende kraampjes met biologische honing, biologisch textiel, theeproeverij huidverzorging, sieraden, terras met eten en drinken. Wees welkom.

10 jaar Blauwe bessengaard

Op **zaterdag 12 juli** is de feestelijke opening van het Blauwe bessenseizoen.

Zet deze dag alvast in uw agenda.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Ideeen voor de rabarber

In hele kleine stukjes snijden en als **versiering over een salade** strooien.

Fijngesneden rabarber **door de soep als smaakmaker** (ipv citroen)

Rabarbermoes

500 gram rabarber, beetje citroensap, zoetmiddel (suiker, agave- of ahornsiroop), naar wens kruidnagel(poeder) of kaneel.

Verwijder de groene bladeren en een stuk van de onderkant. Spoel af. Snijd de stengels in stukken. Schillen is niet nodig en als er erg stugge draden zijn dan trek je die eraf. Doe een bodempje water in een pannetje met de rabarberstukjes en de ingrediënten. Laat 10 minuten pruttelen en door te roeren valt de rabarber uit elkaar. Zet het vuur uit, proef en breng verder op smaak. Lekker ipv appelmoes bij de warme maaltijd of als topping op een toetje met een toefje slagroom....

Spinazie met ei, feta en olijven.

700 gram spinazie, 2 eieren, 50 gram feta, wat olijven, zout en peper, klont roomboter en olijfolie, 2 eetlepels bloem, 1 thpl knoflook
Was de spinazie en laat uitlekken. Snijd in grove stukken. Snijd 1 theelepel verse knoflook fijn. Smelt wat roomboter in de pan en verhit een scheut olijfolie erbij. Laat de spinazie erin slinken en bak de knoflook mee. Strooi er bloem over, roer en laat wat indikken. Breng op smaak met zout en peper. Maak twee holletjes in de pan en breek er een ei boven. Doe de deksel op de pan en laat zo'n 4 tot 5 minuten garen. Verstrooi voor het serveren wat feta en olijven erover. Serveer met witte basmatirijst.

Pastinaaksoep

550 gram pastinaak, 1 ui, beetje verse knoflook, 100 ml kookroom, beetje citroensap of een klein scheutje azijn, 1 liter water, bouillonpoeder, zout en peper, peterselie.

Snipper de ui en 1 theelepel knoflook. Verhit olijfolie in de soeppan en fruit de ui met knoflook even. Snijd de pastinaak in stukken en fruit mee. Doe het water erbij en breng aan de kook. Laat garen, zo'n 15 minuten. Soep pureren met de staafmixer en op smaak brengen met peper, zout en bouillonpoeder met wat citroensap. Voor het serveren kan de room erdoor. Wat geroosterde amandelschijfjes en fijngesneden peterselie leukt het serveren op.

Vinaigrettesaus voor de sla

1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel azijn, 2 eetlepels olijfolie, beetje zout en peper, 1 theelepel fijngesneden knoflook, 3 eetlepels fijngehakte keukenkruiden

Doe de mosterd in een kom en voeg en al roerend in kleine scheutjes de azijn bij. Ook de olie al roerend in een dun straaltje toevoegen en wat zout en peper erdoor roeren. De knoflook en de tuinkruiden kunnen erdoor.

Salade met rucola

Sla, rucola, 2 eetlepels kwark, 1 eetlepel melk, 1 theelepel gomasio of sesamzaadjes, wat gehakte tuinkruiden en zout.

Maak de dressing en meng door de gewassen sla en rucola.

Algerijnse spinazie

2 eetlepels olijfolie, 2 teentjes knoflook, 2 eetlepels tomatenpuree, 2 theelepels citroensap, 700 gram spinazie, 2 eieren, peper, zout, mespuntje komijn.

Verhit olijfolie en fruit de gesnipperde knoflook even aan en doe de tomatenpuree met de kruiden en het zout erbij. Hak de spinazie grof en laat al roerend slinken in de pan. Klop de eieren los met citroensap en zout. Schenk het mengsel op de spinazie. Laat het garen onder een deksel op laag vuur. Lekker met een pasta en wat groene olijven.

Pastinaak uit de oven met honing en mosterd

550 gram pastinaak, olijfolie, zout en peper, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel honing
Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de pastinaak en snijd in de lengte in repen. Smeer de plakken in met een beetje olijfolie, zout en peper. Zet zo'n 25 minuten in de oven en keer de plakken halverwege. Meng olijfolie met honing en mosterd. Haal de pastinaak uit de oven, smeer in met de dressing en zet nog 10 minuten in de oven.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

