



Wezenlijk

Natuurvolken en onze heel verre voorouders hadden en hebben toch een heel ander kijk op de wereld. Alles om hun heen is levend, of geest, of het nu de dieren, planten en mineralen, de elementen, de sterren, maan en zon, wind en wolken zijn, zij allen zijn wezens, met wie je samenleeft en waar je rekening mee houdt.

Wij “moderne” mensen hebben inmiddels ons leven heel anders ingericht. We verbruiken de grondstoffen van de aarde, we zijn ver geëmancipeerd van de natuurlijke ritmes, we zien vooral de materiële kant van alles om ons heen. Er is wel een verandering gaande, want ik zie ook heel veel mensen met een diep verlangen naar meer verbinding met de natuur, de kosmos. Misschien is dat kort gezegd wel het verlangen, om weer goed samen te werken met al die wezens om ons heen?

Want stel je voor: vraag aan de Aarde zelf, of ze eigenlijk een web van satellieten om zich heen wil hebben, of zij mee wil werken aan alle verspilling en gesleep van van alles, of Mars door mensen bewoond wil worden? De planten genetisch gemanipuleerd willen worden, de dieren zonder daglicht willen leven?

Misschien zou deze levenshouding: alles om ons heen is wezen, ook de oplossing voor de klimaatproblemen zijn? Of anders gezegd: is misschien het klimaatprobleem een antwoord van de Aarde op ons mensen, dat wij haar als waardig tegenover negeren?

En hoe is het dan eigenlijk met bezit: kun je een goede relatie opbouwen met iemand, die je bezit, die je misschien zelfs voor de hoogste prijs wilt verkopen?

Biologisch (dynamische) landbouw en tijdelijk eigenaarschap zijn hierbij mooie oefenvormen, om weer in een waardige verbinding te komen met al onze veelvoudige “samenwerkings-partners”.

Kathinka.

Week 19, 11 mei 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spinazie	't Leeuweriksveld
Rucola	„
Sla divers	„
Zoete bataat	via Udea (pt)
Komkommer	„ (NL)

Week 20 verwacht: Sla, waspeen, paksoy,

Help mee: dit gezin uit Azerbeidjan heeft een veilige plek in Nederland verdiend, doe mee met de petitie:

https://www.petities.com/red_jong_gezin_red_hu_n_toekomst_zeg_nee_tegen_oneerlijke_beslissing?u=6650486&utm_source=whatsapp Hun

kinderen zijn hier geboren, zij spreken allen vloeiend Nederlands, hebben zelf veel gedaan voor een goede integratie, maar zij wachten al negen jaar.

Kiezelpreparaat: elke laatste zaterdag van de maand Geïnteresseerden kunnen na aanmelding deelnemen, aantal plaatsen beperkt, we beginnen om 7u.

Hunebeddentochten o.l.v. Ferry en Margrete: 1. Donderdag 24 juni:

Als er minstens 10 gegadigden zijn willen we in Emmen afsluiten met een gezamenlijke biologische, vegetarische 3-gangen maaltijd a 18.00 euro. Laat dit weten bij je aanmelding.

2. vrijdag 25 juni:

Kijk ook voor meer info en andere activiteiten op de website: www.natuurlijkewezens.nl.

Mooie website met Indiase recepten: www.indiansupperclub.com door Sumitra Naren, zij heeft ook een aantal keren kookworkshops georganiseerd bij ons op de kookzolder

Stamppot met rucola

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 1 bosje rucola, 2 uien, 2 tenen knoflook, scheutje ketjap, scheutje melk, klontje boter, 1 eetl. mosterd, peper en zout, cashewnoten of spekjes naar smaak, eventueel een kop vol gekookte linzen of kapucijners

Schil de aardappels en kook ze gaar. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn. Was de rucola en snijd deze iets kleiner. Fruit de ui en knoflook in boter en voeg dan ketjap, mosterd, peper en zout toe. Rooster in een andere pan de noten of bak de spekjes. Stamp de aardappels tot puree met melk en boter. Roer het ui-mengsel en noten of spek door de puree en voeg de rauwe gesneden rucola toe. Serveer direct. Heerlijk en extra gevuld met gekookte linzen of kapucijners erdoorheen of erbij geserveerd.

Salade met yoghurt-dilledressing

bijgerecht voor 2 personen

*½ krop sla, ½ paprika, ½ komkommer
Dressing: handvol verse dille, 6-10 sprieten bieslook, 2 eetl. Griekse of Bulgaarse yoghurt, 2 theel. mayonaise, suiker of diksap naar smaak, peper en zout*

Was de sla goed en snijd deze in reepjes. Was de paprika en komkommer en snijd deze in blokjes. Snijd de dille en bieslook fijn. Meng de ingrediënten voor de dressing en meng dit met de rest van de ingrediënten.

Bron: www.koolhydraatarmrecept.nl

Geroosterde bataat

bijgerecht voor 2 personen

500 gr zoete bataat, 1 tot 1½ eetl. olie, ½ eetl. Italiaanse kruiden

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de bataat en snijd ze in plakken van 1½ cm dik. Bekleed een bakblik met bakpapier. Leg de bataatplakken hierop, bestrijk ze met olie en strooi er wat van de kruiden over. Keer ze en bestrijk de andere kant ook met olie en bestrooi ze met kruiden. Bak de aardappelen in het midden van de oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar. Bestrooi de zoete aardappel nu pas met zout.

Bron: www.okokorecepten.nl

Lasagne met zalm en spinazie

hoofdgerecht voor 2 personen

½ groentebouillonblokje, 300 gr verse zalm, 600 gr wilde spinazie, 1 citroen, 200 ml crème fraîche, 1 eetl grove mosterd, 1 eetl gehakte dille, 200 gr voorgekookte lasagnevellen, ½ eetl olijfolie, enkele klontjes boter

Was de spinazie goed, snijd eventuele wortels eraf en snijd de spinazie fijn. Pers de citroen uit.

Breng in een grote pan 1 liter water aan de kook. Voeg het bouillonblokje toe en roer goed. Leg de zalm in het kokende water en kook de vis ongeveer 10 min op een laag vuur. Kook in een andere pan de spinazie ca. 10 min. Breng op smaak met peper en zout. Meng 100 ml crème fraîche door de spinazie.

Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de zalm goed uitlekken, verwijder eventuele graatjes en verdeel de vis in grove stukken. Besprenkel met citroensap. Meng de vis in een kom met de rest van de crème fraîche, mosterd en dille. Breng op smaak met peper en zout.

Doe de lasagnevellen in een grote pan kokend, gezouten water. Voeg de olijfolie toe en kook de vellen ong. 5 min. Laat de lasagnevellen uitlekken en leg ze op een schone theedoek.

Beboter een grote schaal en maak laagjes van lasagnevellen, spinazie en zalm. Herhaal dit en eindig met een laag lasagnevellen. Leg bovenop nog een paar klontjes boter. Laat de lasagne in ong. 25 min gaar worden in de oven. Zet het dan nog 3 min onder de grill. Serveer de lasagne direct.

Koude yoghurtsoep met komkommer

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

zout, peper, 2 kleine teentjes knoflook, 50 gr basmatirijst, ½ komkommer, 250 ml Bulgaarse yoghurt, 150 ml koude kippenbouillon, ½ teentje knoflook uit de pers, 1 eetl. fijngesneden muntblaadjes, citroensap, wat losse muntblaadjes en plakjes citroen

Pel de tenen knoflook en halveer ze. Kook de basmatirijst gaar in water met zout en de halveerde teentjes knoflook en laat daarna afkoelen. Schil de komkommer, halveer deze in de lengte, verwijder de zaadje en rasp de komkommer. De komkommerrasp met zout bestrooien en in een zeef laten uitlekken. De Bulgaarse yoghurt door de komkommerrasp roeren, verdunnen met de kippenbouillon en op smaak brengen met het teentje knoflook uit de pers, zout, peper en citroensap. De soep in de koelkast koud laten worden. Snijd de muntblaadjes fijn en schep ze door de koude rijst. De yoghurtsoep in 2 borden scheppen, de muntrijst erover verdelen en garneren met plakjes citroen en muntblaadjes. Lekker met Turks brood.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

