



## Een andere laag

Toen ik nog naar school ging hadden we een tijd een leerlinge uit Noorwegen op “uitwisseling”. Behalve dat zij vriendjes werd met zowat elke leuke jongen op school is bij mij blijven hangen, dat zij heel verontwaardigd was, dat wij “Zuiderlingen” helemaal geen rekening hielden met het Kleine Volkje. En dat is in het algemeen nog steeds zo. Zoals ik eerder schreef heeft daar ook weer iedereen zijn eigen relatie mee. Maar de laatste tijd zijn er bij ons steeds dingen, waardoor we er toch op een bepaalde manier mee in aanraking komen. De vraag: doen we nu eigenlijk de preparaten als een soort recept, of is het elke keer opnieuw een aanzet voor het werk in de andere laag? Duidelijk het laatste.

Wouter doet weer mee aan een proef met veldjes spinazie mét en zonder preparaat en deze keer zijn er ook vier veldjes bij de gangbare burenen. Erg leuk. Met de stijgbeeldmethode zal precies die andere laag onderzocht worden, wat kan er zichtbaar worden in de omgang met land en plant. Het geheim van het mycelium, het is toch werkelijk verbazingwekkend, dat planten, schimmels en grond zo intens samenwerken en dat door de gift van kunstmest dit mycelium écht helemaal doodgaat. De andere laag zichtbaar tot in de materie. Afgelopen weekend was een groep hier bezig om de wezens in het licht- en luchtelement waar te nemen. Wouter en ik hebben een stukje meegedaan. Ik voel me daarbij een beetje zoals een doof mens, die via de vibraties toch een toegang tot muziek kan krijgen. Ik heb wel steeds sterker en zekerder het gevoel, dat deze laag veel meer aandacht van ons mensen zou moeten krijgen. Zoals ons lichaam alleen kan werken door al die kleine “vreemde” eencelligen in ons, zo kan het hele leven op aarde er alleen zijn door het werk van die andere laag. Als mens voel ik me bewoner van vele lagen. En het lijkt soms wel alsof zij elkaar tegenspreken. Als ik bezig ben met oogsten, bestellen, administratie, machinewerk en dit soort dingen, dan heerst daar een bepaald soort tempo, onlangs heb ik het het “economische tempo” genoemd. Lekker vlot, effectief, met een duidelijk materieel resultaat. Voor de andere laag heb ik een ander tempo nodig, lijkt het, meer beschouwend, luisterend, meedeinend op een levensstroom. En het resultaat dan? Die zal dan ook uit de andere laag komen!

Kathinka.

## Week 20, 18 mei 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop- of groene eikebladsla 't Leeuweriksveld	
Bosui	”
Radijs	”
Asperges óf raapstelen	”
Spinazie	”
Raapstelen	”

**Week 21 verwacht:** Rode sla, paksoy, koolrabi, gele biet, ...

### ☺Asperges ☺

We hebben nu volop asperges. Bestel een portie extra bij uw pakket, voor een heerlijke maaltijd bv. bij de feestdagen. Dat kan via de webwinkel, per mail of telefoon.

### Preparatenwerk

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we het kiezelpreparaat. Volgende: 11 juni.

### MantraDans met Dansen van Universele vrede op 't Leeuweriksveld.

27 mei van 19.30 - 21.30 Bijdrage €8,--

Aanmelden en info op bij Eleonora Helderma [etmhelderma@gmail.com](mailto:etmhelderma@gmail.com)

Voel je welkom in de kring!

### Woensdag, 25 mei, 18u

*Eten wat de pot schaft* € 17,50.

Eten voor lijf en gezelligheid!

Aanmelding, vragen en doorgeven van diëetwensen: [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934 Alberta Rollema.

**Vrijdag 10 juni 19:30u** ter afsluiting van het koorseizoen van het Leeuwerickenkoor een avond met kunst van 't Leeuweriksveld: zang, verhaal, gedichten, dans, percussie, laat u meenemen in een mooi boekje van kleinkunst, ook voor het lijf zal gezorgd worden.

### Flow Ontwikkelwijs, staatsvrije school in Emmen

Op 28 mei is er een mogelijkheid om bij Flow Ontwikkelwijs op locatie te kijken hoe het ervoor staat. Flow Ontwikkelwijs is een B3 school (in wording), ook wel staatsvrije school genoemd. Voor meer informatie over de kijkdag, onze visie en werkwijze, doneren, meehelpen en veel meer, verwijzen wij je graag naar onze website [www.flowontwikkelwijs.nl](http://www.flowontwikkelwijs.nl).

Wellicht tot ziens!

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

### **Spaghetti met bosui en kip**

bijgerecht voor 2 personen

*200 gr. spaghetti, zout, versgemalen peper, 150 gr kipfilet, 2 eetl. olijfolie, 1 à 2 teentjes knoflook, 250 gr. champignons, 1 of 2 bosuitjes, 125 ml slagroom of crème fraîche*

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel de knoflook. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in fijne ringen. Snijd de kip in stukjes. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de kip even aan in olie en pers de knoflook erboven uit. Voeg de champignonplakjes en de bosui toe en bak alles tot de kip gaar is. Roer de room of crème fraîche erdoor en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper en evt. wat zout. Lekker met een (groene) salade erbij.

### **Rode bietjes met crème fraîche**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr rode bieten, 1 kleine ui, 125 ml crème fraîche, 10 gr boter, zout, peper*

Schil de rode bieten, snijd ze in blokjes en kook ze bijna gaar. Maak de ui schoon en snipper deze fijn. Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui glazig. Voeg dan de bietjes toe en stoof deze een paar minuten mee. Roer dan de crème fraîche erdoor en breng het op smaak met wat peper en zout. Laat de groente goed warm worden, maar niet meer koken.

### **Wrap met spinazie, feta en tomaat**

bijgerecht voor 2 personen

*4 tortilla's, 700 gr verse spinazie, 2 eetl zwarte olijven zonder pit, 150 gr feta, 1 eetl olijfolie, 1 eetl honing, 1 eetl paprikapoeder, versgemalen peper, zout, 2 eetl pijnboompitten*

Was de spinazie goed en droog deze. Snijd de spinazie klein. Hak de olijven fijn. Verkruiemel de feta. Roerbak de spinazie met de gehakte olijven in de olijfolie op hoog vuur zodat het vocht verdampt. Schep op het laatst de honing, paprikapoeder, peper, zout en feta erdoor. Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan goudbruin. Leg de tortilla's even in een warme oven of anti-aanbakpan zodat ze warm en soepel worden.

Verdeel de spinazievulling over de warme tortilla's. Vouw ze tot een puntvormig zakje. Serveer ze recht op in glazen of in hoge bakjes en strooi de pijnboompitten over de vulling.

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

### **Sla met radijs of rucola, tomaat en komkommer**

bijgerecht voor 2 personen

*½ krop sla, ½ kleine ui, ¼ komkommer, 1 tomaat, een paar radijsjes of wat rucola, 1 mespuntje mosterd, 2 eetl. olie, 1 eetl. azijn, zout, peper*

Komkommer, tomaat en de helft van de radijsjes wassen en in plakjes snijden. Rucola wassen en eventueel kleiner snijden. De rest van de radijsjes 4x insnijden en in kommetje koud water ca. 20 min laten openbuigen. De sla wassen, scheuren en in een vergiet laten uitlekken. De ui pellen en in dunne ringen snijden. In een kommetje een sausje roeren van de mosterd, olie, azijn, zout en peper. Doe sla, ui, komkommer, tomaat en plakjes radijs of rucola in een slabak. Vlak voor het opdienen het slausausje erover schenken. Schep het luchtig om en garneer het met de radijsbloemetjes.

### **Aspergesoep**

voor- of hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr asperges, 750 ml l aspergevocht, zout, 75 gr boter, 2 eetl bloem, 3 eetlepels melk, 1 eierdooier, citroensap, bouillonpoeder*

De asperges wassen en in zijn geheel in water met zout gaarkoken. Uit het water halen en het bovenste, niet-vezelige gedeelte (ca 1/3 deel) afsnijden, bewaar deze. Het aspergewater ook bewaren. Het onderste deel van de asperges door een zeef roeren en aan het aspergewater toevoegen. In een soeppan boter verhitten, bloem toevoegen en al roerend even laten garen. Al roerend 750 ml aspergewater (eventueel aanvullen met water) toevoegen aan de bloem, alles even aan de kook brengen. Eigeel met drie eetlepels melk kloppen en door de niet meer kokende soep roeren. Met citroensap, zout en bouillonpoeder op smaak brengen. De apart gehouden asperges toevoegen.

**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)

