



Week 23, 3 juni 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla 't Leeuweriksveld

Snijbiet ”

Andijvie óf asperges ”

Waspeen

via Polderfresh, N.O.P.

Tomaten

Wouters, Ens

Week 24 verwacht: Sla, spitskool/broccoli, deel van de pakketten: asperges, koolrabi/paksoy,...

Gratis af te geven:

Ca 70 weckflessen van 1 liter. Geef het aan ons door als je interesse hebt. Minder dan 70 is ook goed.

Hoera we gaan weer los:

Eten wat de pot schaft op 24 juni; een buffet in de boerenschuur, met een 3 gangen biologisch vegetarisch menu. U mag uw eigen (camping)tafeltje meenemen, stoelen zijn er. U mag uw eigen plek zoeken; op het erf, in de schuur of op de zolder, als het maar 1,5 meter van de andere tafeltjes is. U mag ook uw eigen bord en bestek meenemen. Kosten € 15,- pp en drankjes € 2,50. Max 30 personen. Aanmelden tot 22 juni info@oogstenkokeneneten.nl, Alberta Rollema.

Crowdfundingsactie voor de uitbreiding van 't Leeuweriksveld.

Voor de aankoop hebben we nu voldoende geld! Toch kan Stichting Mensen voor de Aarde prima nog wat meer leningen gebruiken om een kortlopende lening om te zetten in wat langer lopende lening(en). Giften: via de bd vereniging op IBAN: NL77TRIO 0212188771 t.n.v. Ver. voor BD-landbouw, onder vermelding van "Actie stichting Mensen voor de Aarde".

→→ dan kinderen van gangbare boerderijen, wier microbiom dan weer rijker is dan van stadskinderen.

Toen ik nog in Duitsland woonde, was er een onderzoek naar de invloed van lokale voeding op het immuunsysteem. Het bleek, dat lokale voeding een gunstig effect heeft, namelijk omdat het microbiom van de mens een hoge mate van overeenstemming heeft met de grond, de planten en de dieren in zijn directe omgeving, waardoor de goede samenstelling van het microbiom beter behouden blijft. Dan is het toch extra mooi om te zien, dat juist nu in deze tijd steeds meer mensen voor biologische én regionale voeding kiezen.

Kathinka

Immuunsysteem (1)

Het menselijk lichaam is één groot wonder. Een ingenieus samenspel van organen, spieren, verschillende vloeistoffen, cellen. En daarnaast een hele hoeveelheid eencelligen zoals bacteriën, schimmels, gisten en ook virussen. Want als u dacht dat u geheel baas in eigen buik was, dan heeft u het mis: ons lichaam bestaat uit 10 x meer lichaamsvreemde cellen, dan we lichaamseigen cellen hebben! In gewicht tellen de lichaamsvreemde cellen overigens niet zo zwaar: ze vormen tezamen 1-3% van ons lichaamsgewicht. Dit wordt ook het microbiom in ons lichaam genoemd, en het is hard nodig om het wonder in stand te houden!

Een grote rol bij het houden van een goed evenwicht van al die wezens en onze cellen heeft het immuunsysteem. Het "beslist" als het ware, wie erbij mag en wie weg moet. Want er is ook altijd een goede balans van gezondmakende en ziekmakende kiemen in ons lichaam, die een vreedzaam bestaan leiden.

Als je het immuunsysteem alleen ziet als een afweersysteem, dan zou het onlogisch zijn, dat in ons lichaam permanent ziektekiemen aanwezig zijn, maar als je het ziet als 'n soort rentmeester, die erover waakt dat de opbouw- en afbraakprocessen goed verlopen, dan klopt het verhaal. Een sterk immuunsysteem heeft net als de spieren, de spijsvertering en de hersenen, training en uitdaging nodig. Een rijk microbiom is daar onderdeel van. Verder zijn er vele factoren in onze leefstijl en leefomgeving, die bij die training een rol spelen.

Gezonde voeding is er één van. Vezelrijk en gevarieerd zijn een soort basisbegrippen. De volgende vraag is: heeft biologische voeding een gunstige invloed op het immuunsysteem. Dat is helemaal niet zo makkelijk te zeggen, en met name daarom, omdat mensen die biologisch eten, vaak ook op andere gebieden andere keuzes maken. Het is wel bekend, dat kinderen, die biologisch(dynamisch) eten, 37% minder kans op eczeem hebben. Bij onderzoek met dieren kwam naar voren, dat biologisch gevoerde dieren een veel alerter immuunsysteem hebben, waardoor ze beter in staat zijn om met ziektes om te gaan. Maar bij onderzoek naar het microbiom zijn heel duidelijk verschillen te zien: kinderen op biologisch(dynamische) boerderijen hebben een veel rijker microbiom

→ →

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Roerbak van bacon, aardappel en snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr aardappels, 250 gr bacon, 2 eetl. olijfolie, 1 ui, 1 eetl. bruine suiker, 200 ml groentebouillon, 1 teentje knoflook, 1 theel. fijngesneden tijm, 200 gr snijbiet, 75 gr Parmezaanse kaas (stuk)

Schil en was de aardappelen en kook ze vervolgens in ongeveer 10 minuten beetgaar.

Laat ze uitlekken, iets afkoelen en snijd ze dan in blokjes. Was de snijbiet goed in ruim water, laat uitlekken en snijd de snijbiet in grove stukken of repen. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de bacon in reepjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de baconreepjes tot ze iets knapperig worden. Voeg dan de ui, bruine suiker en knoflook toe en bak dit nog 3 minuten. Voeg de aardappelblokjes toe en bak dit nog een paar minuten tot ze een lichtbruin zijn. Doe nu de snijbiet en tijm erbij en de groentebouillon en laat dit in ongeveer 6 of 7 minuten op hoog vuur snel verdampen en garen. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met krullen Parmezaanse kaas.

Asperges met ham en ei

bijgerecht voor 2 personen

600-800 gr asperges, 3 eieren, 50 gr boter, sap van ¼ citroen, 1-2 eetlepels verse peterselie, fijngesneden, nootmuskaat, 200 gr gekookte ham in plakjes

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze in stukken. Schil de asperges en verwijder de houtachtige uiteinden. Breng in een grote pan water aan de kook. Kook hierin de asperges gedurende 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat de asperges nog 10 minuten in het water staan. Laat de asperges vervolgens uitlekken in een vergiet. Wrijf de eieren met de bolle kant van een lepel door een zeef. Smelt de boter in een pan en roer het citroensap erdoor. Breng op smaak met een beetje zout en peper. Leg de asperges naast elkaar in een schaal, leg de kopjes allemaal aan één kant en schenk er een beetje botersaus over. Bestrooi het geheel met eikruim en peterselie en breng op smaak met een beetje zout, peper en nootmuskaat. Drapeer de plakjes ham over de onderkant van de asperges en serveer de rest van de botersaus er apart bij.

Tomatensalade met geroosterde mozzarella

bijgerecht voor 2 personen

2 rijpe tomaten, 1 eetl. olijfolie, 1 klein teentje knoflook, 1 tl. verse tijmblaadjes, 125 gr. mozzarella, 2 ansjovisfilets, 2 zwarte olijven, 2 blaadjes kropsla, zout en verse zwarte peper, een paar blaadjes verse basilicum

Verwarm de grill voor. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Laat de mozzarella uitlekken en snijd deze in 4 plakken. Maak de ansjovisfilets schoon en snijd deze in de lengte door. Halveer de olijven en ontpit deze. Was de blaadjes sla. Was de basilicum. Halveer de tomaten in de lengte. Haal de zaadjes er uit en leg de tomaten onder de grill met de gesneden kant boven. Sprengel er olijfolie over. Grill een paar minuten. Doe de knoflook en de tijm in de tomaten en leg er daarna een plakje mozzarella overheen. Leg daar 2 halve ansjovisfilets in een kruis overheen en leg daar bovenop een halve olijf. Grill dit tot de kaas begint te smelten en bruin wordt.

Leg op 2 borden een blaadje sla, leg de warme tomaten hierop en garneer met enkele blaadjes basilicum.

Tagliatelle met worteltjescurry

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr tagliatelle of andere pasta, 500 gr wortels, ½ sjalot, ½ glas witte wijn, 100 ml kippenbouillon, 100 ml kokosmelk, (maïs)olie, 1 eetl kerriepoeder, verse koriander, peper, zout
Bereid de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schrap de wortels en snijd ze in stukjes. Breng de kippenbouillon aan de kook, voeg de wortels toe en kook dit 5 minuten. Giet af, bewaar de bouillon. Pel en snipper de sjalot en fruit deze 1 eetl olie. Blus af met de wijn en laat koken tot de vloeistof verdampt is. Schep het kerriepoeder erdoor. Voeg de overgebleven kippenbouillon toe, breng aan de kook en roer goed glad. Laat 2 minuten doorkoken. Doe er de kokosmelk bij. Laat nog 2 minuten inkoken. Maak op smaak met peper en zout. Meng de wortels erdoor.

Giet de gare pasta af en vermeng het direct met de worteltjescurry. Strooi gehakte koriander erover en serveer meteen.

Bron: <https://www.libelle-lekker.be>

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

