



Immuunsysteem (2)

Het lijkt dus alsof de criteria voor voeding, die versterkend op het immuunsysteem werkt, nogal op een ander vlak liggen, dan alleen de stoffelijke samenstelling. Zoiets als vitaliteit of veerkracht heeft een grote invloed: een plant of dier die in de buitenlucht zelf gezond kan opgroeien, die zelf een sterk immuunsysteem opgebouwd heeft, geeft dit weer door aan de mens.

Een andere factor, die ik heel boeiend vond, is het sociale leven van een mens. Iemand, die eenzaam is, kan met een simpele verkoudheid veel langer en heftiger ziek worden, dan een mens met een goed sociaal netwerk, want het immuunsysteem van een eenzame is gemiddeld genomen zwakker.

En wie had gedacht, dat zoiets als de jaarlijkse griepgolf ook een positieve kant had? Dat is namelijk hét trainingsmoment voor ons immuunsysteem! Bij een infectieziekte (die meestal door virussen veroorzaakt wordt en met koorts gepaard gaat) komt het immuunsysteem enorm in actie: het is eigenlijk een grote schoonmaakactie voor het hele lichaam. Afvalstoffen worden opgeruimd, het microbioom krijgt een grote beurt, en het blijkt zelfs, dat de eiwitten in onze cellen na zo'n infectieziekte een klein beetje andere structuur hebben gekregen, zodat het lichaam daarna weer beter op zijn omgeving ingespeeld is. Het gekke is, dat we de laatste jaren met z'n allen heel hard proberen, juist deze infectieziektes de wereld uit te bannen. Doordat we dit doen, krijgt ons immuunsysteem steeds minder trainingsmogelijkheden en kunnen we dan met de áánkomende infectieziektes steeds slechter om gaan. Het immuunsysteem kan zich dan zelfs tegen zijn eigen gastheer/vrouw richten, wat zich uit in de vele auto-immuunziektes zoals bv. diabetes, MS, reuma, ziekte van Crohn, coeliakie en de talloze allergieën die zoveel mensen tegenwoordig hebben.

Misschien ligt daar nog een nieuw te ontdekken verband: zoals het wonder van het menselijk lichaam alleen functioneert in samenwerking met die 90% lichaamsvreemde cellen, "functioneert" het wonder van al het leven op aarde alleen in goede samenwerking met alle betrokken delen.

Kathinka.

Week 24, 10 juni 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsberg- of rode bataviasla 't Leeuweriksveld

Radijs	”
Andijvie óf spinazie	”
Raapstelen	”
Koolrabi	”
Paksoy óf bosbiet óf asperges	”

Week 25 verwacht: Sla, spitskool/broccoli, deel van de pakketten: bosbiet/asperges/peultjes, ...

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". De overdracht bij de notaris zal op 25 juni a.s. plaatsvinden.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Omelet met spinazievulling

bijgerecht voor 2 personen

375 gr spinazie, 65 gr magere verse roomkaas, 4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas, peper, zout, nootmuskaat, 2 eieren, 1 eetl. water, 1 eetl. olijfolie (extra vierge)

Verwijder eventuele wortels van de spinazie, was de spinazie goed en snijd de spinazie kleiner. Kook de spinazie met aanhangend water in een grote pan in 6-7 minuten gaar en laat hem goed uitlekken. Meng de verse roomkaas en 2 eetlepels vers geraspte Parmezaanse kaas door de spinazie en breng alles op smaak met zout, peper en geraspte nootmuskaat. Klop de eieren los met het water en zout en peper naar smaak. Bak er in een koekenpan een omelet van. Leg de warme spinazie erop, klap de omelet dubbel en bestrooi deze met de rest van de Parmezaanse kaas.

Paksoi met ananas

bijgerecht voor 2 personen

1 struikje paksoi, 1 ui, evt. 1 teentje knoflook geperst, een scheutje olijfolie, ½ theel. gemberpoeder, 1 theel. kerriepoeder, 2 tot 3 schijven ananas, peper en zout

Paksoi wassen en in reepjes van een paar cm snijden. Pel en snipper de ui. Snijd de ananas in stukjes. Fruit de ui met de knoflook, kerrie en gemberpoeder in olie en voeg paksoi toe. Laat het geheel 5 tot 10 min. stoven. Maak op smaak met peper en zout. Roer de ananas erdoor en laat het geheel goed warm worden. Lekker bij rijst met gebakken gekruide tofureepjes of met geroosterde gemengde noten.

Stamppot rauwe raapsteeltjes met paprika

Hoofd/bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappels, 1 bosje raapstelen, 1 kleine ui, 1 kleine paprika, 20 gr boter, 50 gr ongezouten pinda's, 50 ml melk, 100 gr geraspte kaas, zout, 3 eetl. cajunkruiden (deze kruidenmix is ook zelf te maken, zoek op internet naar "zelf cajun kruidenmix maken")

Schil de aardappels en kook ze in ca. 20 min. met weinig water en zout. Snijd de wortels van de raapstelen en was de raapstelen goed. Laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Smelt de boter en bak de ui en de paprika met de cajunkruiden zachtjes ca. 10 min. Giet de aardappels af en stamp ze fijn, roer de melk, raapstelen, paprikamengsel, kaas en pinda's erdoor. Laat de stamppot al roerende goed heet worden en breng deze op smaak met zout.

Pasta maaltijdsalade met ijsbergsla en tonijn

hoofdgerecht voor 2 personen

100 gram pasta (bijv. vlindermacaroni), ½ kruidenbouillonblokje, ½ krop ijsbergsla, 1 blikje tonijn in olie of in water, 1 (vlees)tomaat, ½ teentje knoflook, 6 gevulde olijven, 1 eetl. citroensap, ½ eetl. kappertjes, 1 eetl. Italiaanse keukenkruiden (oregano, basilicum, salie), peper, zout, 1 eetl. olijfolie

Kook in een pan met ruim water en het halve kruidenbouillonblokje de pasta met een beetje zout al dente. Giet af en laat de pasta afkoelen. Was de sla en scheur of snijd deze in kleine stukjes. Laat de tonijn uitlekken in een zeef, vang het vocht op en bewaar dit. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de knoflook in fijne stukjes. Meng in een ruime schaal alle ingrediënten. Voeg tot slot nog wat olie van de tonijn of anders 1 eetlepel olijfolie toe. Maak op smaak met zout en peper.

Koolrabisalade met komkommer

bijgerecht voor 2 personen

1 koolrabi, 1½ eetl. witte wijnazijn, 75 gr volle yoghurt, ½ eetl. mosterd, ½ komkommer, 75 gr waterkers of een paar slabladeren, 2 eetl. olijfolie extra vierge, peper, zout

Schil de koolrabi en rasp deze met een grove rasp. Meng de azijn, yoghurt en mosterd en breng op smaak met peper en zout. Voeg de koolrabi toe. Dek af met vershoudfolie en zet minimaal 30 min. in de koelkast. Was de komkommer en snijd deze met een scherp mes, of kaasschaaf of keukenmachine in zeer dunne plakjes. Voeg toe aan de koolrabi en breng eventueel op smaak met peper en zout. Als je slabladeren gebruikt: was deze en leg ze op een schaal, verdeel de salade erover. Als je waterkers gebruikt, verdeel je deze over de salade. Sprenkel olie over de salade en serveer direct.
Bron: <https://www.ah.be>

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

