



Een klein stukje over: stikstof

Het is altijd interessant om eens in de cijfers te duiken, bv bij het thema stikstof.

In de gangbare landbouw kunnen boeren nu 170kg stikstof per hectare uit dierlijke mest uitrijden, met een derogatievergunning, die voor bepaalde gronden uitgegeven wordt, kan dat zelfs verhoogd worden tot 230-250kg stikstof. In de biologische landbouw is het 170kg per hectare. In de biologisch dynamische landbouw geldt een norm van 112kg stikstof per hectare. Nu kun je vragen, hoe komen deze normen tot stand? Eerlijk gezegd weet ik het bij de gangbare en biologische landbouw niet echt, misschien dat ooit het totaal aantal dieren in Nederland door de beschikbare hectare landbouwgrond gedeeld werd of zo?

Maar bij de bd- landbouw zit er het volgende idee achter: Je kunt één koe per hectare houden (of anders omgerekend evenveel schapen of geiten in gewicht van een koe) en dan kun je zelfvoorzienend zijn in de voerproductie voor deze dieren. Als je daarop je landbouw baseert zou er nergens een stikstofprobleem in de landbouw zijn.

En dan te bedenken, dat in dit overbemeste land ook nog kunstmest gebruikt mag worden, er heel veel huizen nieuw gebouwd moeten worden, terwijl er gigantisch leegstand is bij gebouwen voor kantoren, winkel en industrie, dat er vliegverkeer is enz.

We gaan hier onvermoeid voort met ons stille protest als bd- boeren. Kathinka.

Met vakantie? Maak eens uw burens of de planten-water-gever blij met uw pakket. Vergeet niet erbij te vertellen hoe het pakket eruit ziet (o.a. de kleur en grootte van het krat), en wat erin zit (groente, fruit), zodat het bij het afhalen niet tot verwarring leidt. Maar u kunt natuurlijk ook aan ons doorgeven dat de levering tijdelijk gestopt moet worden, doe dit minimaal een week van tevoren.

Als u nú een aardappelabonnement neemt, krijgt u elke tweede week een zak met 3 kg goudgele gloednieuwe aardappels van 't Leeuweriksveld.

Week 29, 20 juli 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode.batavia- of eikebladsla	't Leeuweriksveld
Komkommer	”
Cherrytomaatjes óf capucijners*	”
Andijvie	”
Bosbiet	”
Koolrabi	”

*De capucijners zijn voor een deel al rijp. Deze moeten 45 minuten koken.

Week 30 verwacht: Sla, venkel, snijbiet, ...

Preparatenwerk

Elke tweede zaterdag van de maand om 7 uur roeren we het kiezelpreparaat. Volgende: **zaterdag 23 juli** Graag even aanmelden.

Van 24 tot en met 28 juli wordt 't Leeuweriksveld tot werkplaats voor sociale driegeleding.

Vijf dagen intensief werken aan de “Economische cursus” van Rudolf Steiner, die hij precies 100 jaar geleden hield. Net zo actueel als toen! Begeleid door John Hogervorst, Luuk Humblet en Wouter Kamphuis. Nadere informatie: info@driegonaal.nl

Concert met Cafe Wehmut op 10 september 2022, zet het alvast in uw agenda.

Workshop fermenteren

In deze workshop gaan we Touma Im'ragda (geferm. knoflook), Hamed M'raqed (geferm. citroen) en S'men (geferm. roomboter) maken volgens Marokkaans grootmoeders recept. Wat u tijdens de workshop heeft bereid, krijgt u in drie weckpotten mee naar huis, Hierin blijft de inhoud jaren houdbaar. Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 21 augustus, 25 september, 23 oktober van 13- 17 uur.** € 49,95 voor een workshop. Aanmelding en info bij Mina Bahnini, ifo@habous-shopping.com of 06-15396114

Wie wil helpen:

Op korte termijn - adoptie-ouders voor mijn twee katten gezocht!. Zij zijn geboren maart 2015, katter Joepi en poes Lilli, Ze zijn onafscheidelijk en hebben veel steun aan elkaar, allebei gesteriliseerd/gecastreerd. Ze zijn opgegroeid op een boerderij, dus gewend aan zelfstandig buiten te zijn; bij mij kunnen zij vrij in en uit lopen door kattenluikjes. Neem contact op met Eva: 06 55187716 spreek ook de voicemail in, of mail kleine.mythen@gmail.com

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Haringsalade met rode biet

Voor 2 personen

600 gr rode biet, 2 nieuwe haringen of 2 zure, 1 ui, 1 frisse appel, 4 augurken

Dressing: 3 eetl. mayonaise, 3 eetl yoghurt of kefir, scheut azijn, ev. scheut appeldiksap, zout, eventueel wat (gedroogde) dille.

Kook de rode bieten in de schil in ongeveer 30-60 minuten. Pel de bieten en snijd ze in blokjes. Laat afkoelen. Maak de dressing met de aangegeven ingrediënten. Pel en snipper de ui fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de augurken in kleine blokjes. Snijd de haringen in stukjes. Meng alles met de dressing en laat nog even doortrekken.

Koolrabi met gehakt en dille

Bijgerecht voor 2 personen

2 koolrabi's, 150 gr gehakt, 20 gr zonnebloempitjes, 20 gr rozijnen, verse dille, zeezout naar smaak, olijfolie

Rozijnen wellen in een klein beetje kokendheet water. Zet de rozijnen net onder water.

Koolrabi schillen en in dunne plakjes snijden en daarna in smalle reepjes.

Gehakt roerbakken in olie zodat het in kleine stukjes uit elkaar valt. Het gerulde gehakt uit de olie scheppen en apart bewaren.

Zonnebloempitjes, rozijnen met water en koolrabi toevoegen aan de in de pan overgebleven olie en al roerende een paar minuten stoven.

Dille fijn hakken of knippen.

Gehakt en dille toevoegen aan de koolrabi en op smaak maken met zout.

Sla met feta en tomaat

bijgerecht voor 2 personen

75 gr feta, extra vierge olijfolie, knoflookpoeder, zout, peper, 1/2 grote of 1 kleine krop sla, 2-3 trostomaten of 6-9 cherrytomaatjes, 1 (bos)uitje of 1 sjalotje, 1/4 komkommer, handje pijnboompitten,

Snijd de feta in blokjes. Vermeng de blokjes feta met een flinke scheut olijfolie, knoflookpoeder, zout en peper en laat dit even intrekken (je kunt ook blokjes gemarineerde feta kopen).

Was de sla en snijd of scheur deze klein. Was de tomaten/cherrytomaatjes en snijd de tomaten in plakken, halveer eventueel de cherrytomaatjes. Pel en snipper de ui. Snijd de komkommer in plakjes. Verdeel de sla over twee borden, strooi de feta, bosui/sjalotje en de pijnboompitten erover. Leg daarna de plakjes tomaat en komkommer erop.

Andijvie met notensaus

bijgerecht voor 2 personen

1 krop andijvie, olijfolie, 30 gr hazel- of walnoten

Notensaus: 1 ui, 3 eetl gemengde notenmoes of pindakaas, handje rozijnen, sojasaus, peper, zout, 1 eetl tarwebloem, eventueel 1 perzik (of 2 halve op siroop)

Was de andijvie en snijd deze in dunne repen.

Pel en snipper de ui. Hak de hazel- of walnoten grof. Wel de rozijnen 10 minuten in heet water.

Snijd de perzik klein. Verhit wat olijfolie en roerbak de andijvie met de noten ongeveer 5 minuten.

Fruit in een andere pan de ui in olie, voeg de bloem toe en laat enkele minuten

zachtjes garen. Voeg de notenmoes en rozijnen roe en water, sojasaus, peper en zout naar smaak.

Op het laatst eventueel stukjes perzik toevoegen. Serveer de saus bij de andijvie met bijvoorbeeld couscous of rijst.

Komkommersalade met gember en ui

Bijgerecht voor 2 personen

1/2 rode ui, 2 cm verse gember, 1/2 teen knoflook, 3/4 komkommer, 10 gr verse platte peterselie

Dressing: 1 1/2 eetl natuurazijn, 1/2 theel

kristalsuiker, 1 eetl olijfolie, 1/2 eetl sesamolie

Meng voor de dressing de azijn, suiker, olijf- en sesamolie in een kommetje. Pel de ui en snijd

deze in zo dun mogelijke halve ringen. Voeg toe aan de dressing en laat minimaal 30 min. afgedekt marinieren.

Schil de gember en snijd fijn. Pel en snipper de knoflook ook fijn. Wrijf de knoflook en gember in de vijzel tot een pasta en voeg toe aan de dressing.

Schil de komkommer en snijd of schaaft deze in zo dun mogelijke plakjes. Voeg de dressing toe en laat de komkommer afgedekt in de koelkast in 15 min. op smaak komen.

Haal de blaadjes peterselie van de takjes en snijd fijn. Schep de peterselie door de komkommersalade en serveer direct.

Bron: www.ah.nl/allerhande

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

