



Biologisch versus biologisch dynamisch, even uitleggen?

Ja die vraag krijg je als bd boer natuurlijk regelmatig en liefst wil de vrager een antwoord van één zin. Je kunt deze vraag natuurlijk van honderd kanten beantwoorden, één van de mogelijkheden: als gangbare of biologische boer kun je best materialist zijn, maar als je dat als bd boer wilt zijn, dan wringt de schoen. In wezen zijn wij in deze tijd toch sterk materialistisch opgevoed, we vinden het logisch, als alles met oorzaak en gevolg te verklaren is. Dus in die zin is biologisch dynamisch boeren ook een soort oefenweg in spiritueel denken- en handelen. Valt ook niet altijd mee in de economische ratrace, maar voegt toch wat meer dimensies aan het leven toe.

Nu is er de hype van de kringlooplandbouw, verschillende groepen zijn daar op hun manier mee bezig. Zo is in de bio/bd-scene een idee, dat je de kringloop pas kan sluiten, als ook de menselijke uitwerpselen weer terug in de landbouw komen. (want je verkoopt producten/stoffen van je land, en die stoffen moeten toch weer terug) Dat vind ik nu bij uitstek een voorbeeld van materialistisch denken! Afgezien daarvan dat ik het nogal een walgelijk idee vind, denk ik, dat niet de menselijke poep op het land moet, maar de menselijke géést: de mens voegt zijn toewijding, zijn zorg, zijn arbeid aan de directe kringloop op de boerderij toe, de poep kan via de grote aarde-kringloop circuleren. Ja en dat is natuurlijk geen hapklare oorzaak-gevolg redenering, maar een begin van een doordenker. ☺

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 30, 27 juli 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Courgette	„
Venkel	„
Snijbiet regenboog	„
Prei	„

Week 31 verwacht: Tomaten, sla, ...

Kom nu blauwe bessen plukken! De oogst is rijkelijk, ze smaken heerlijk en zijn zo gezond. € 7,50/kg als u ze zelf plukt (Tegen € 14,-/kg als u ze in de winkel koopt)

Vacature voor de appelsapdag:

Wie wil de volgende taak overnemen: voor de appelspers kunnen mensen zich aanmelden. Hiervoor moet dan een schema gemaakt worden: hoeveel mensen komen met hoeveel appels, wie is wanneer aan de beurt bij de pers, en dit soort dingen. Je hebt een beetje organisatietalent nodig, maar het is goed te doen, lijkt je dat wat, meld je bij ons.

En alvast de datum voor dit jaar: zaterdag 24 september 2022.

Concert met Cafe Wehmüt 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, info@habous-shopping.com of 06-15396114

Wie wil helpen:

Op korte termijn - adoptie-ouders voor mijn twee katten gezocht!

Neem contact op met Eva: 06 55187716 spreek ook de voicemail in, of mail kleine.mythen@g-mail.com

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Omelet met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

Vulling: 125 gr vastkokende aardappels (geschild gewicht), 1 dl water, snuf saffraandraadjes of theelepels koenjit/kurkuma, 125 gr snijbiet (stelen en bladeren), 1 eetl citroensap, 1 klein knoflookteentje, zout, peper
Omelet: 3 kleine of 2 grote eieren, 2 eetl melk, 10 gr fijngehakte kruiden (dragon, dille, peterselie), plantaardige olie, 50 gr koude crème fraîche, zout & peper

Vulling: Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van 1 cm. Was de snijbiet en snijd deze in stukjes. Hak het knoflookteentje fijn. Doe de aardappelen met water en saffraan in een pan en kook 4 minuten zachtjes, voeg snijbiet en wat zout en peper toe en laat nog 10-15 minuten koken tot de aardappelen gaar zijn. Giet eventueel kookvocht uit de pan. Meng, van het vuur af, de citroensap, de knoflook en eventueel de koenjit/kurkuma erdoor. Laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Omeletten: klop de eieren, melk, kruiden en wat zout en peper door elkaar. Giet olie in een hete koekenpan, giet er ¼ van het eimengsel in en bak een dunne omelet. Laat op een stukje keukenpapier glijden. Maak er zo nog drie. Laat afkoelen. Maak het snijbietmengsel op smaak met zout en peper. Verdeel de koude crème fraîche over de helft van elke omelet en daarna het snijbietmengsel. Vouw elke omelet dubbel, en doe dat nog eens tot hij een waaiervorm heeft. Zorg ervoor dat de snijbietvulling aan de open kant zichtbaar is.

Leg de omeletten in een licht met olie ingevette ovenschaal of op de bakplaat (bewaar ze in de koelkast als je ze van tevoren maakt). Laat in de voorverwarmde oven in 5-8 minuten heet worden. Serveer direct.

Venkelsalade met vijgen, amandelen en geitenkaas

Bij- of lunchgerecht voor 2 personen

1 venkelknol (ca. 250 gr), sap van ½ citroen, 60 gr vijgen (of perzik of appel), klein scheutje balsamicoazijn, 25 gr amandelen, olijfolie, 25 gr jonge geitenkaas

Was de venkel, snijd de venkel in kwarten en snijd deze met een mandoline of een mes in ultradunne schijfjes. Leg de schijfjes 10 minuten in goed koud water met de helft van het citroensap.

Snijd de vijgen (of perzik of appel) in kwarten of stukjes en bak ze in olie tot ze karamelliseren. Voeg een klein scheutje balsamicoazijn toe. Haal de vijgen uit de pan en bak de amandelen in het

achtergebleven mengsel. Voeg een flinke scheut olijfolie en zwarte peper toe.

Haal de venkelschijven uit het water, schud ze droog en drapeer ze op een schaal. Leg de vijgen en de amandelen erop. Bestrooi het geheel met kleine brokjes geitenkaas.

Maak een dressing van de rest van het citroensap met flink wat olijfolie en eventueel een beetje zout en sprenkel de dressing over de salade..

Bron: www.okokorecepten.nl

(IJsberg)sla met ananas

bijgerecht voor 2 personen

½ krop (ijsberg)sla, 1 ananas, 1 rode ui
Dressing: 3 eetl olijfolie, 1 eetl citroensap, zout, 1 eetl zoete chilisaus

Was de (ijsberg)sla en snijd deze in dunne reepjes. Snijd de rode ui in ringetjes. Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de slareepjes met ananas en uiringen in een kom door elkaar. Meng de olijfolie met citroensap, chilisaus en zout tot een dressing.

Voeg de dressing toe aan het slamengsel en meng alles goed door elkaar.

Preistamppotje met cashewnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappelen, zout, ½ grote of 1 kleine rode paprika, 125 gr jong belegde kaas, 50 gr gezouten cashewnoten, 1 eetl olijfolie, 350 gr prei (gewassen en gesneden), 1 theel kerriepoeder, ca. 50 cl melk, peper

Schil de aardappels, snijd de grote in stukken en kook ze in water met zout in ca. 20 minuten gaar. Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes. Was de prei en snijd de prei (ook het groen) in ringen of stukjes. Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in dobbelsteentjes. Houd 1 eetlepel cashewnoten apart en hak de rest grof.

Verhit de olie en bak de prei met het kerriepoeder al omscheppend in ca. 5 minuten beetgaar. Neem de pan van het vuur. Verwarm de melk, giet de aardappels af en stamp ze met de melk tot een smeùige stamppot. Meng de prei, de paprika, de gehakte cashewnoten erdoor en warm goed door. Schep de kaas erdoor en breng de stamppot op smaak met peper en zout. Garneer met de rest van de cashewnoten.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

