



## Goede journalistiek

Onlangs had Wouter een artikel geschreven over de landbouw en de vernieuwing van het eigendomsrecht. Dit artikel is (iets ingekort) geplaatst in de "Nieuwe Oogst", het vakblad van LTO Nederland. Dat is de belangenorganisatie voor de landbouw in Nederland. Je kunt er van alles over zeggen, meestal weet LTO ook niet zoveel van biologisch, laat staan dat ze voor biologische landbouw opkomen, maar het vakblad is heel gevarieerd. Wij krijgen altijd een krant via de mail, maar nu kregen we ook een papieren exemplaar thuis. Het was een goed gevulde krant. Natuurlijk ging het over het nieuwe kabinet en wat dat allemaal voor de landbouw gaat betekenen, het stikstofprobleem, vooral vanuit de gangbare hoek bekeken, teelttips, het gevaar van veeziektes, maar ook over het 10-jarig bestaan van de Hereboeren en dat de organisatie Lenteland grond en boeren zoekt. En Wouters artikel dus. Alles mooi naast elkaar, zodat je als lezer zelf een beeld kan vormen en eventueel keuzes kan maken wat betreft een mening over een bepaald onderwerp. Eigenlijk zoals journalistiek bedoeld is: zoveel mogelijk kanten van een onderwerp belichten, zonder het oordeel al voor te geven.

Kathinka.

## AANKONDIGING:

### Rustweek in week 34 (19 t/m 24 augustus)

In week 34 gaan we een week wat rustiger aan doen. De webwinkel is dan gesloten. Bestelklanten: U kunt in die week wel een groentepakket nemen, de groenteabonnementen gaan gewoon door. Ook de boerderijwinkel is wel open.

**We hebben weer heerlijke nieuwe aard-appels. Een uitstekend moment voor een aardappelabonnement!** U betaalt dan slechts €4,95 per 3 kg. Uitlevering in alle even weken. Deelname minimaal 20 weken, dus 10 aardappelpakketten.

## Week 30, 24 juli 2024

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen  
Ijsberg- of rode eikebladsla 't Leeuweriksveld  
Cherrytomaatjes óf snij-/spek-/tuinbonen „  
Waspeen „  
Knolvenkel „  
Prei „

### In week 30 verwacht:

Rode-of groene bataviasla, andijvie, groenselderij,

### !Komend weekend:

Het elfde seminar op 't Leeuweriksveld onder leiding van **Heidjer Reetz** en met medewerking van Jan van Gils en Wouter Kamphuis, met **klimaatverandering** als onderwerp. **We gaan het onderwerp heel veelzijdig belichten: is ons aller CO2-uitstoot echt de grootste boosdoener? En hoe kun je de klimaatverandering spiritueel begrijpen?** Van 26 juli 19u t/m 28 juli 13u a.s., meer info en aanmelding bij Wouter.

### Aankondiging van twee studiegroepen:

#### Lees- en studie groep te Emmen

start in September 2024 met Rudolf Steiner. Het Johannes evangelie  
Opgeve en verdere informatie: [cvgent@hotmail.nl](mailto:cvgent@hotmail.nl)  
Kosten € 60 ; voor de ruimte en koffie/thee.  
Deelname moet voor iedereen mogelijk zijn; neem zo nodig contact op. Er is nog één plek beschikbaar.  
Wekelijks van dinsdag 10 september tot en met december 2024 Tijd 9.30u – 11.00u  
Oude Roswinkelerweg 118, Emmen. Camping Emmerdennen

#### Leer denken

Nadenken kunnen we allemaal, maar nadenken is iets anders dan het denken dat ons het vermogen geeft onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid.  
In 12 wekelijkse bijeenkomsten en oefeningen gaan we op zoek naar het waarheidsdenken.  
We maken gebruik van het boek van Mieke Mosmuller. Leer denken!  
Van woensdag 11 september tot en met 18 december 2024  
info: [cvgent@hotmail.nl](mailto:cvgent@hotmail.nl)

**Kiezelpreparaat 2024:** dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 16 augustus om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

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

### **Venkelsoep met room**

voor 2 personen

*25 g roomboter, 1 grote of 2 kleine venkelknollen, eventueel 1 prei, 1 ui, 1 kruimige aardappel, 1 liter groentebouillon, 200 ml (kook)room, snuffje komijn, peper en zout*

Pel de ui en snijd de ui in grove stukken. Snijd eventueel het witte deel van de prei in stukken. Schil de aardappel en snijd deze in stukjes. Was de venkel en verwijder de stelen, het kontje en het groen (bewaar het fijne groen). Snijd de venkelknollen fijn. Fruit de ui in de boter in een soeppan. Voeg de aardappelblokjes en eventueel de prei toe en stoof het enkele minuten mee. Voeg daarna de venkel toe en bak nog zo'n 5 à 10 minuten. Breng het geheel op smaak met wat peper en zout en een snuffje komijn. Voeg 1 liter groentebouillon toe en vul aan met water zodat alle ingrediënten onder water staan. Laat 15 minuten koken. Mix de soep glad met een staafmixer. Giet de kookroom in de pan, laat niet meer koken maar roer de venkelsoep nog even goed door. Garneer met venkelgroen. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

### **Worteltjes met tijm en mosterd**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr waspeen, 25 gr boter, 150 ml groentebouillon, 75 ml droge witte wijn, 1 eetl tijm, 1 theel mosterdzaadjes, zout, zwarte peper*  
Wortels schoonmaken, in plakken snijden. Boter smelten in een kookpan, wortels toevoegen. Wanneer alle wortels met boter bedekt zijn, wijn en bouillon toevoegen. Aan de kook brengen, tijm, mosterd en zout toevoegen. Met deksel op de pan zachtjes 10-20 min koken. Wanneer er dan nog vocht over is, inkoken totdat de wortels licht glanzen en bedekt zijn met stukjes tijm en mosterd. Gemalen peper eroverheen strooien.

### **Snij- of spekbonen in klappersaus**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr snij- of spekbonen, 2 eetl olie, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 theel sambal oelek, 1 dl tomatensap, 1 dl kokosmelk, 1 eetl (bruine basterd)suiker, zout, peper*

Pel de ui en snipper die fijn. Pel de knoflook en snipper deze fijn. De snij- of spekbonen afhalen en in schuine stukjes snijden. Verhit de olie en fruit de ui hierin goudbruin. Voeg de knoflook, sambal, tomatensap en kokosmelk toe. Breng alles aan de kook en voeg de snijbonen toe. Doe het deksel op de pan en kook de bonen gaar. Maak het gerecht op smaak met (basterd)suiker, zout en peper.

### **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.

### **Snelle eenpansmaaltijd met prei**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 375 gr krielaardappeltjes (of gewone aardappels in blokjes gesneden), 300 gr prei, 2 teentjes knoflook, 1 paprika, 1 ui, 1 eetl tomatenketchup, eventueel cajunkruiden, zout, peper*

Maak de krieltjes of aardappels schoon, snijd ze eventueel kleiner en kook ze 5 minuten in een laagje water. Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Pel de ui en snijd deze kleine stukjes. Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Bak in een wok of hapjespan het (vegetarische) gehakt in ca 5 minuten rul. Kruid het eventueel met cajunkruiden. Schep het gehakt uit de pan. Giet de aardappeltjes af en bak in het achtergebleven bakvet van het gehakt de aardappeltjes bruin. Breng de aardappeltjes op smaak met zout. Voeg de prei, ui, paprika en knoflook toe aan de aardappeltjes en roerbak alles 3 à 4 minuten al omscheppend. Voeg het gehakt toe en warm alles nog 1 minuut door.

### **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)

