



Biodiversiteit – een leefwijze

In de landbouw kunnen we twee verschillende werkwijzen zien: 1. een plant groeit in een kas op steenwol, met een uitgekiende bemestingsvloeistof (een soort infuus, die direct opneembaar is), temperatuur, licht en luchttoevoer zijn optimaal geregeld, ziektes en plagen worden zoveel mogelijk buiten de deur gehouden, of preventief bestreden. 2. Een plant groeit op een bodem met veel organische stof (waar zij zelf de voeding om moet zetten in mineralen), elke dag is verschillend qua temperatuur, vocht en warmte. De plant bouwt een goede eigen weerstand op door een geoefend immuunsysteem.

Of: 1. een dier leeft op een kleine ruimte, licht en temperatuur zijn optimaal geregeld, het voer is elke dag hetzelfde uitgekiende rantsoen, er zijn weinig prikkels. Het dier komt zo min mogelijk in aanraking met ziektes en plagen, en wordt preventief behandeld. 2. Een dier heeft de mogelijkheid om z'n eigen kostje bij elkaar te scharrelen, leeft voornamelijk in de buitenlucht en heeft bewegingsruimte. Het krijgt daardoor een sterk immuunsysteem, en ziektes en plagen worden geen overheersend probleem. Het is niet moeilijk te zeggen, aan welke kant de biologische landbouw staat. Maar ook niet moeilijk te zeggen, dat heel veel voeding (vooral in de "hoogontwikkelde" landen) afkomstig is van optie 1.

De laatste jaren zie ik bij de menselijke samenleving ook steeds meer trekken van optie 1: bv: kinderen mogen niet meer vallen, school en opleidingen zijn sterk gestroomlijnd, er zijn ontzettend veel regels om te voorkomen, dat er iets misgaat, voor alles is er advies op maat. Op een nieuwe ziekte reageren we dan ook angstig en proberen alles om deze buiten de deur te houden en als het dan toch noodzakelijk is, is er één behandelmethode. Als bioboer kies ik zowel in de landbouw als ook in de samenleving voor optie 2 in de samenleving: vrijheid voor echt individuele ontwikkeling, versterking van het immuunsysteem door goede voeding en leefstijl. Iedereen is vrij om zelf de geneeswijze te kiezen die het best bij hem past.

Kathinka.

Week 35, 26 augustus 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene sla	't Leeuweriksveld
Chinese of witte kool	„
Rode biet	„
Andijvie	„
Cherrytomaatjes	„

Week 36 verwacht: Pompoen, suikermais, prei, sla,

Volle Maan viering.

Op 2 september organiseert MaanZicht een volle maan viering op het buurland van 't Leeuweriks-veld, Zandzoom 70 in Emmen.

De Volle Maan van het Hemelvuur.

Thema: Inzicht en Waarheid. Muziek en dans worden verzorgt door Eleonora Helderma en Christy Beanspout. Aanvang: 19.30 uur.

Kosten : € 25,- p.p. incl. koffie/thee.

Aanmelden en info bij Ria Verweij, MaanZicht.

riamaneschijn@hotmail.com of 0622648284

Trek warme kleren aan.

Kiezelpreparaat

Zaterdag 5 september om 7 uur 's ochtends roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. Belangstellenden kunnen deelnemen, aanmelding gewenst.

GEZOCHT: Huisoppas

Voor de duur van 1 jaar (evt. 2) ben ik op zoek naar een bewoner voor een vrijstaand huis, omgeving Emmen, met 6000m2 grond. Inc. verzorging dieren.

Voor meer informatie mail naar: saskia@hoeverosmerta.nl

Natuur- of lichtwezens bij de Drentse hunebedden.

Op zondag 13 september 11-17u. informatie en aanmelding via <https://www.natuurlijkewezens.nl/>

Voor overige info Cecile 06- 52594394

Eten wat de pot schaft

Elke laatste woensdag (m.u.v. augustus) van de maand op 't Leeuweriksveld. Kosten € 15,- pp en drankjes € 2,50. Max 30 personen.

Aanmelding en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl,

06-19199934

Workshop fermenteren met Mina Bahnini

op 't Leeuweriksveld

Aanmelding via info@habous-shopping.com of telefonisch via 06-15396114.

Prijs: € 49,95 Zaterdag: 26-09 – 24-10 –21-11 –12-12, tijd: 11.00-14.00 uur

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Chinese kool met (vegetarisch) gehakt

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr Chinese kool, 1 ei, 125 gr runder- of vegetarisch gehakt, 1 sjalot, ½ bouillonblokje, ¼ theel. chilipoeder, ½ eetl fijngesneden peterselie, ¼ theel. zout, snuffje peper, maïzena

Kook intussen het ei hard, pel het en snijd het in plakjes. Was de Chinese kool en snijd het in repen. Kook de kool beetgaar in wat water. Pel en snipper de sjalot. Fruit in plantaardige olie het (vegetarisch) gehakt en de sjalot. Voeg chilipoeder en het bouillonblokje toe. Doe er een kopje water bij en bind met maïzena. Schep de beetgare kool op een platte schaal en giet er de gehaktsaus over. Garneer met plakjes ei en gehakte peterselie.

Pastasalade met tomaat, mozzarella, veldsla en kappertjes

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

100 gr farfalle of fusilli, ½ bolletje mozzarella, 125 gr cherrytomaatjes of gewone tomaten, 50 gr veldsla of andere sla, olijfolie, balsamico azijn, 1 eetl. pijnboompitten, 1 eetl. kappertjes, Parmezaanse kaas

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de veldsla of andere sla en slinger deze droog in een theedoek of slacentrifuge. Rooster de pijnboompitten in droge koekenpan. Snijd de mozzarella in blokjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Roer de veldsla, mozzarella, tomaatjes, kappertjes door elkaar. Voeg de pijnboompitten toe. Giet de pasta af en voeg deze toe. Breng de salade op smaak met wat olijfolie en balsamicoazijn en meng goed. Parmezaanse kaas erover strooien.

Andijvie met kerrie en noten

bijgerecht voor 2 personen

400 gr andijvie, 1 ui, ½ eetl kerrie, 50 ml bouillon (van blokje), ½ eetl. bloem, 40 gr cashewnoten, zout, peper, olie

Was de andijvie goed in ruim water, laat uitlekken en snijd de andijvie in reepjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit hierin eventjes de ui. Roer dan de bloem erdoor en schep dan ook de andijvie en de cashewnoten erdoor. Giet de bouillon erbij en laat onder voortdurend omscheppen 5 minuten zachtjes sudderen. Breng op smaak met wat zout en peper. Lekker met rijst en vegetarische falafelballetjes.

Rode bieten met ui en tijm uit de oven

bijgerecht voor 2 personen

500 gr rode bieten, 500 gr aardappels, verse of gedroogde tijm, 1 á 2 uien, 50 á 75 gr geitenkaas, mosterd, melk, roomboter, olijfolie, peper, zout

Schil de bieten. Snijd de bieten in plakjes en kook ze 15 minuten in een laagje water. Schil de aardappelen, snij ze in kleine blokjes en laat ze een minuutje of tien koken met wat zout. Pel de uien en snijd deze in grove ringen. Fruit de uien in olijfolie een hapjespan. Voeg de plakjes rode biet toe en flink wat verse tijm. Smelt de geitenkaas er doorheen. Tot slot peper toevoegen, zachtjes laten pruttelen. Giet de aardappels af. Voeg een scheut melk en een klontje roomboter toe. Tot puree stampen. Roer er tot slot een eetlepel mosterd doorheen. Oven voorverwarmen op 200°C. Ovenschaal invetten. Bietjesmengsel in een ovenschaal doen en afdekken met de aardappelpuree. Laat in het midden van de oven bakken tot de puree goudbruin is.

Fruitage salade

bijgerecht voor 2 personen

*1 kropje sla, 1 peer, 1 kiwi, 1 eetl. citroensap
Dressing: 1 eetl. (appel)azijn, 1 theel. honing, ½ theel. mosterd, peper, zout, 2 eetl. walnootolie, 2 eetl. olie
Garnering: 50 gr walnoten*

Sla in grote stukken verdelen, wassen en droogslingeren in een theedoek of slacentrifuge. Peren schillen, in dunne plakjes snijden en met citroensap besprenkelen (tegen het bruin worden). Kiwi's in schijfjes snijden. Dressing kloppen van de ingrediënten. Walnoten grof hakken. Sla schikken op bordjes. Schijfjes kiwi en plakjes peer en walnoten erop leggen. Dressing erover sprenkelen.

**Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445**

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

