



Week 36, 4 september 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode batavia- of ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Suikermais	„
Rode biet	„
Cherrytomaatjes	„

Week 37 verwacht: Waspeen, venkel, andijvie,

Oogstfeest

Om vast in uw agenda te zetten: op zaterdag 28 september a.s organiseren we ons jaarlijkse oogstfeest+appelsapdag!

Aanmelden voor appels laten persen bij:

Anneke van Berkum:

tel 0524-550715

anneke@andri.nl

Kiezelpreparaat roeren en spuiten

April t/m augustus en in oktober elke laatste zaterdag van de maand van 7u t/m 10.30u (incl. ontbijt). Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, maximaal 2 personen per keer.

Antroposofische biebb

Thema: thema Inwijding:

Het bewustzijn van de ingewijde R.Steiner

Inwijding S.Lubienski

Mysterien en inwijdingen in het oude Europa en de nieuwe mysteriën W.Beekman e.a

Eten wat de pot schaft

elke laatste woensdag van de maand aanschuiven op de kookzolder van 't Leeuweriksveld; 18 uur € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneten.nl of: 06-19199934

Nieuw in de webwinkel:

We hebben ons beleid veranderd: vanaf 20 augustus is levering van alle bestellingen in onze webwinkel op een neerzetspunt gratis!

De regels voor thuisbezorging zijn niet veranderd. Vanaf een waarde van minimaal € 20,- kunt u uw bestelling thuis laten bezorgen, en dit kost € 4,- bezorgkosten.

Poep

Ergens in de kleutertijd heeft de mens een fase, waar poep en plas ineens heel interessant worden. Meestal leren de volwassenen om het kind heen hem heel snel, dat dat toch allemaal heel vies is, en je daar zo min mogelijk mee in aanraking moet komen. Je kunt er ook beter niet over praten, alsof het door erover te hebben al te dicht bij komt. Maar wat is er aan de hand?

Zeker, poep stinkt, en op bepaalde plekken zijn die bacteriën echt op hun verkeerde plaats.

Verder valt poep in de categorie van afbraak en daar hebben we in onze cultuur niet zoveel mee.

Al langer is bekend dat kinderen, die op een boerderij opgroeien, meestal een betere weerstand hebben, net zo als bekend is, dat het van levensbelang is, om schoon drinkwater te hebben. Dat laat al zien dat er een soort goede balans moet zijn tussen vies en schoon.

Ik heb een paar dingen verzameld, waardoor mijn fascinatie voor poep weer opnieuw aangewakkerd werd:

Als een kind op natuurlijke wijze geboren wordt, moet het door het geboortekanaal naar buiten.

Daar komt het al voor het eerst in aanraking met de meest verschillende bacteriën in de vagina, waaronder ook faecale bacteriën. Dat zorgt voor een eerste aansterking van het immuunsysteem.

Kinderen die met een Keizersnee geboren worden, missen deze eerste prikkel voor hun opbouw van het immuunsysteem.

De beste vorm van humus ontstaat door de regenworm: hij eet minerale delen van de bodem en allerlei plantenresten. Hij verteert alles samen en poept de mooiste humus eruit.

Tenslotte heb je het "Goud van de boer" -de mest. De beste mest komt van planteneters zoals runderen, schapen, paarden en geiten. Hun spijsverteringskanaal is enorm lang, al het plantenmateriaal wordt gekauwd, herkauwd, door meerdere magen gesluisd en dan nog door meters aan darmen gespoeld. Tot aan het einde een product eruit komt, wat meteen door een hele leger aan beesten, bacteriën en schimmels onder handen genomen wordt en in goede grond omgezet wordt. Eén groot afbraakproces wat weer zorgt voor heel veel opbouw: nieuw plantenleven.

Mooie zaak, die poep.

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Gestoofde rode bieten

bijgerecht voor 2 personen

600 gr rode bieten, 1 eetl azijn, zout naar smaak, 5 gr suiker, 10 gr boter, snuffe kruidnagel poeder, 1 laurierblaadje, snuffe peper, snuffe kaneel, eventueel 1 kleine gesnipperde ui, eventueel 1 gekneusde jeneverbes, eventueel maizena

Schil de bietjes en snijd ze in kleine blokjes. Doe de bieten met alle andere ingrediënten in een pan met een dikke bodem en ongeveer 1 dl water en stoof dit 30 minuten tot de bieten gaar zijn.

Verwijder het laurierblaadje en bind het vocht eventueel met maizena.

Bron: www.smulweb.nl

Krieltjes met cherrytomaatjes en gehakt

hoofdgerecht voor 2 personen

2 eetl olijfolie, 500 gr krielaardappels, 200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 1 eetl bouillonpoeder, ½ rood pepertje, 1 theel gedroogde basilicum, 125 gr cherrytomaatjes, 20 sprietjes bieslook, 75 ml crème fraîche, zout

Boen de krieltjes schoon en bak ze zachtjes in 1 eetlepel olie tot ze gaar zijn. Snijd het pepertje fijn. Was de cherrytomaatjes. Snijd de bieslook fijn. Bak in een andere pan in de rest van de olie het gehakt rul met het pepertje. Voeg de bouillonpoeder en de basilicum toe aan het gehakt. Meng de gare krieltjes, de cherrytomaatjes en de crème fraîche erdoor en warm even door. Strooi de bieslook erover.

Bron: www.smulweb.nl

Geroosterde pompoen met kruiden

bijgerecht voor 2 personen

1 pompoen, 2 uien, 2 eetl olijfolie, 1 eetl komijnpoeder, ½ eetl paprikapoeder, ¼ eetl kaneel, ½ eetl tijm (gedroogd) of 4 takjes verse tijm, ½ eetl peper, ½ eetl zout, eventueel 2 eetl amandelschaafsel

Verwarm de oven voor op 180 graden met de grillstand aan.

Was de pompoen en snijd deze in blokjes van ongeveer 1 cm dik.

Snijd de ui in grove ringen. Meng in een kom de pompoen, ui, de olie en alle kruiden (behalve het amandelschaafsel). Roer goed.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de pompoenblokjes hierover. Rooster ongeveer 30 minuten in de oven totdat de blokjes goudbruin en knapperig zijn.

Rooster eventueel het amandelschaafsel 2 minuten in een koekenpan. Strooi het amandelschaafsel over de pompoenblokjes.

Bron: <https://lisagoesvegan.com/>

Maiskolven met kruidenboter

bijgerecht voor 2 personen

2 verse maiskolven. 50 gr boter, ½ eetl citroensap, 1 teentje knoflook, 1 klein sjalotje, ½ eetl versgehakte peterselie, ½ eetl versgehakte bieslook, peper en zout

De bladeren en draden van de maiskolven verwijderen. In een ruime pan een flinke laag water met wat zout aan de kook brengen en de maiskolven in circa 20 min gaar koken.

Kruidenboter: Pel en snipper het sjalotje. Pel de knoflook en pers deze uit. Meng de boter met het citroensap en de geperste knoflook. Meng het sjalotje met peterselie en bieslook, peper en zout en roer door de boter.

Serveer de gare mais met de kruidenboter.

Variatie: in plaats van kruidenboter is de mais ook lekker met roomboter en honing.

Salade met gegrilde feta en honingvinaigrette

bijgerecht voor 2 personen

1 krop sla, 2-4 plakken feta van ca. 75 gr elk, pijnboompitjes

Naar wens: tomatenstukjes, komkommer, rode uiringen, kleingesneden paprika etc.

Voor de honing-vinaigrette: 6 eetl. olijfolie, 3 eetl. witte-wijnazijn, 2 theel. mosterd, zout en versgemalen peper, 1 uitgeperst knoflookteentje, 1-2 eetl. vloeibare honing

Roer knoflook, azijn, mosterd, 1 eetl. honing met zout en peper door elkaar. Voeg druppelsgewijs de olie toe en mix het geheel. Proef en voeg naar smaak extra honing toe. Was de krop sla en snijd deze in stukjes. Rooster de pijnboompitjes.

Verwarm de grill en leg de plakken feta op een licht ingevette bakplaat. Eventueel kunt u de plakken bestrijken met wat honing voor een licht karamel effect. Plaats de bakplaat enkele minuten onder de grill. Blijf erbij en controleer regelmatig. Het is de bedoeling dat de kaas licht kleurt maar niet uitloopt. Opdienen: leg de salade op een bord en besprenkel met de vinaigrette. Leg daarop een plak feta en maak af met de pijnboompitjes. Direct serveren met wat vers gemalen zwarte peper.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

