



Deze week een column van onze gastschrijver Hans Meijer:

Het is u vast niet ontgaan dat het vogelgriepseizoen dit jaar wat langer duurt. Miljoenen kippen worden weer over de kling gejaagd. Figuurlijk gesproken. De kippen worden bedwelmd met koolzuurgas en sterven. En dan begint het verspreiden van het virus. Ja de dode kippen worden in de bak van een shovel gegooid. Die shovel rijdt naar buiten en kiept de dode kippen in een gereedstaande vrachtwagen. Nou, je snapt het al de veren en de virussen vliegen in het rond.

De vogelgriep wordt gezien als een virusprobleem. Dat is maar zeer ten dele waar. De vogelgriep is primair een moreel probleem. De wijze waarop in de bio-industrie met de dieren wordt omgegaan kun je als misdadig betitelen. Op het niveau van de boerderij zorgt de boer goed voor zijn dieren. Maar het systeem deugt niet! Er moet goed en goedkoop voedsel geproduceerd worden, volgens de overheid. Dat is echter een illusie. En de dieren zijn er het slachtoffer van. De dieren kunnen zich daar maar op een manier tegen verzetten, namelijk grootschalig sterven. Dat is nu aan de gang. Marieke de Vrij heeft dat ongeveer 20 jaar geleden al voorspeld. Mag het dier ook dier zijn? Naar zijn eigenheid leven? Voor gezelschapsdieren vragen we of de baas plezier beleeft aan het dier en de minstens even belangrijke vraag is of het dier plezier beleeft aan de baas.

Terug naar de kippen. Kippen zijn van nature buitendieren. Opsluiten in een stal is totaal onnatuurlijk. Dus koop alleen Vrije Uitloop, Biologische of Bio-dynamische eieren.

Hans Meijer

Zaterdag 17 september roeren en spuiten we de laatste keer van dit seizoen het **kiezelpreparaat**, u kunt zich aanmelden om mee te doen, aanvang 7u.

Eten wat de pot schaft:

Vanaf september weer de laatste woensdag van de maand:

28 sept 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema info@oogstenkokeneneten.nl

06-19199934

Week 36, 7 september 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Diverse bonen óf prei | 't Leeuweriksveld |
| Paksoy | „ |
| Venkel | „ |
| Waspeen | „ |
| Bloemkool | Eko de eerste, Marknesse |

Volgende week verwacht:

Prei óf diverse bonen, sla, raapstelen,...

Laatste kans, er zijn nog plaatsen beschikbaar:

Concert met Cafe Wehmüt op 't Leeuweriksveld 10 september 2022

Café Wehmüt is een Amsterdamse muziekgroep die eigen Nederlandstalige nummers speelt en zingt. *Café Wehmüt* bestaat uit: Eva Zwaving viool/zang, Michel van Dijk – gitaar/zang, Jean Koolen – gitaar/zang en Jochen Hachgenei – percussie. Aanvang 20u – kosten € 15,- graag reserveren.

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Zondag 18 september Welkom vanaf 13.00

Start 13.30 tot 17.00 Kosten 15 euro

Voor kinderen 7,50 euro

Zijn de kosten een bezwaar, omdat je met meerdere kinderen komt? Dan is overleg mogelijk.

op 't Leeuweriksveld.

We sluiten af met een Potluck voor wie nog samen wil zijn na de dans. Neem je eigen servies mee en een heerlijk vegetarisch/veganistisch gerecht dat we delen met elkaar.

Info en aanmelden bij Eleonora etmhelder-man@gmail.com 06-18887523

Aanmelden is nodig voor organisatie en locatie.

Bij deze Mantradans zijn ook en speciaal kinderen én jeugd uitgenodigd en zeer welkom!

Een unieke kans om ze met deze mooie vorm van bewegende meditatie kennis te laten maken! Het programma is zo samengesteld dat we voor de pauze samen dansen met de jonge kinderen. Na de pauze is er voor hen een kinderoppas terwijl wij verder dansen.

Geef bij aanmelding aan wie je meeneemt en als het om kinderen gaat, hoe oud ze zijn. Voor deze seizoensopening werken we zelfs samen met 2 andere dansleidsters uit Nederland. Voel je welkom in de Kring!

Warme groet, Anita, Simone en Eleonora

Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 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

Venkelsalade met fruit en noten

bijgerecht voor 2 personen

½ of 1 venkelknol, 1 kleine appel, 2 sinaasappels, handje gepelde walnoten, (kruiden)zout

Dressing: 4 eetl. walnootolie, 1 eetl. (appel-)azijn, ½ theel. mosterd, snuffje cayennepeper

Groen van venkel knippen en stelen eraf snijden.

Venkel wassen, harde kern verwijderen en de rest in dunne plakjes snijden.

Dressing kloppen van de ingrediënten. Appel (met schil) in schijfjes snijden, klokhuis verwijderen.

1½ sinaasappel schillen en in partjes delen. Sap van ½ sinaasappel met de dressing mengen.

Dressing en partjes sinaasappel door de salade mengen. Beetje (kruiden)zout over de salade strooien.

Even laten rusten. Salade garneren met de walnoten.

Snijbonen- of spekbonenschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

200 gr gehakt, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, 350 gr snijbonen of spekbonen, 2 kleine zoetzure appels, 500 gr aardappelen, beetje melk, boter, geraspte kaas, peper en zout, nootmuskaat, kaneel

Ovenschaal invetten. Aardappels schillen en in ca 20 min gaarkoken. Snij- of spekbonen afhalen, puntjes eraf en in ca 10 min koken. Appels schillen, klokhuis verwijderen en in plakken snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen.

Aardappels afgieten en met melk en boter tot puree stampen. Maak op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Bak het gehakt rul en voeg de ui toe. Laat dit lekker bruin en knapperig worden.

Oven voorverwarmen op 200 graden. Leg het gehakt onderin de ovenschaal, daarna de snij- of spekbonen, leg daarop de plakken appel. Bestrooi deze met kaneel. Dek vervolgens het geheel af met de aardappelpuree. Dik bestrooien met geraspte kaas. Zet de schaal ongeveer 20-30 minuten in de oven tot de kaas heel licht bruin is geworden. Lekker met appelcompote.

Soep met paksoi en champignons

hoofdgerecht voor 2 personen

1 liter runderbouillon, 1 klein teentje knoflook, 2 eieren, boter, 125 gram kastanjechampignons, 1½ cm verse gember, 1 kleine stronk paksoi of ½ grote stronk, 1½ eetl. sojasaus, ½ theel.

sesamololie, 2 bosuitjes, stokbrood, kruidenboter

Verhit de bouillon in een soeppan. Kneus de ongeschilde gember, voeg deze toe aan de bouillon en laat 15 minuten zachtjes trekken.

Was de paksoi en snijd deze in grove repen.

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de bosuitjes fijn. Pel en snipper de knoflook. Verwijder de gember uit de bouillon.

Voeg de paksoi, champignons, sojasaus en de knoflook toe aan de bouillon. Laat nog 5 minuten koken totdat de groentes gaar zijn.

Klop intussen de eieren los met wat zout.

Verwarm boter in een pan met anti-aanbaklaag en bak van de eieren een dunne omelet. Snijd de omelet in flinterdunne reepjes.

Voeg aan de soep de sesamololie toe. Garneer de soep met de bosui en de omeletreepjes. Serveer met de stokbrood met kruidenboter.

Wortelsalade met sinaasappel

bijgerecht voor 2 personen

250 gr bospeen, 1 (bloed-)sinaasappel, 37 gr groene knoflookolijven, 1 theel. komijnzaad, 2 kleine teentjes knoflook, 2 eetl. munt, 1 theel. suiker, 1½ eetl olijfolie, ¼ theel kaneel

Schrap de wortels, halveer ze in de lengte en snijd ze in stukjes van ca. 4 cm. Kook ze in water met zout en de suiker in 7 minuten beetgaar. Pel de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op. Hak de knoflookolijven fijn. Pel de knoflook. Snijd de munt fijn. Rooster het komijnzaad in een droge hete koekenpan. Giet de wortels af en doe ze in een kom. Meng de olie, kaneel, olijven, het komijnzaad en het opgevangen sinaasappelsap erdoor. Pers de knoflook erboven uit en voeg zout en peper naar smaak toe. Voeg de sinaasappelpartjes en de munt toe en schep alles voorzichtig om. Serveer de wortelsalade lauwwarm.

Bron: www.okokorecepten.nl

Bloemkoolsaus klassiek

25 gr boter, 25 gr bloem, 1½ dl. melk, 1½ dl. kookwater van de bloemkool, 3 eetl geraspte kaas, zout, peper, nootmuskaat

Smelt de boter in de pan en roer er de bloem doorheen. Meng het bloemkoolnat en de melk. Roer beetje voor beetje dit vocht door het bloemmengsel. Kaas erdoor roeren op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat. Over de bloemkool schenken.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

