



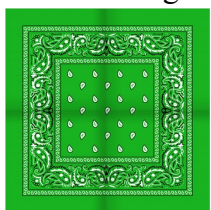
Het groene boerenzakdoek

De overheid zegt, dat er een stikstofprobleem in de Nederlandse landbouw is. Maar daarnaast moeten er bij al die leegstand van winkelkantoor- en bedrijfsgebouwen zo nodig woningen gebouwd worden en krijgt de luchtvaart ruime ondersteuning ipv inkrimping, evenals de industrie.

In de Nederlandse landbouwsector is protest tegen het stikstofbeleid. Boeren voelen zich aan de kant gezet. Dan is het een melkquotum, dan fosfaatrechten en nu het stikstofbeleid.

Verduurzaming is wel een optie, maar wat betekent dat eigenlijk precies en wie is bereid, daarvoor te betalen? Voor sommigen is er geen stikstofprobleem, maar alleen een beleidsprobleem. Er zijn ludieke protestacties geweest en je ziet overal omgedraaide Nederlandse vlaggen hangen en rode boerenzakdoeken.

Nu is er het groene boerenzakdoek.



Dat staat voor protest tegen zwalkend en betuttelend overheidsbeleid, maar ook voor een omslag in de landbouw.

Want een veestapel, die 5 x het oppervlak van Nederland aan

veevoer binnenhaalt, én een landbouw, die daarnaast ook nog kunstmest op het land strooit, die creëert echt een bemestingsoverschot, die vroeg of laat tot ernstige (milieu-)problemen leidt. De oplossing is simpel: een grondgebonden biologisch- (dynamische) landbouw met een goede prijs voor voeding. Ja en die prijs lijkt wel weer een probleem, maar ook daar kun je aan de basis beginnen: Grond is altijd voor diegene, die ermee en erop werkt en wordt zonder geldtransactie doorgegeven aan de volgende boer. Want als de prijsdruk van grond eraf gaat, is er genoeg capaciteit over, om voor voedsel een goede prijs te geven.

En het mooie is, dat er al 100 jaar lang op verschillende plekken zo geboerd wordt. Deze beweging mag zeker nog voortgroeien.

Kathinka.

Preparatendag

Op zondag 9 okt a.s. vanaf 14u maken we de preparaten voor komend jaar. U bent welkom om mee te doen, aanmelden via

info@leeuweriksveld.nl

Week 38, 21 september 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Pompoen	„
Paksoy	„
Spinazie	„
Rode biet	„

Volgende week verwacht:

Sla, andijvie, palmkool, spinazie, koolrabi

De Appelsapdag gaat dit jaar niet door!

Als je voor jezelf appels wilt laten persen kun je zelf contact opnemen: In Steggerda (frieslandzuid@gmail.com) of Zuidwolde (fruitpersdag@gmail.com)

Weekendcursus Werken met de water-elementwezens

Met Nicolaas de Jong, 8 en 9 okt op 't Leeuweriksveld. Meer info en aanmelding: tel. 06-40228769, email jaspisschool@gmail.com

Eten wat de pot schaft:

28 sept. zit vol, de volgende mogelijkheid is woensdag 26 oktober, 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema info@oogstenkokeneten.nl
06-19199934

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Na een spetterende seizoensopening op 18 september zijn er de volgende data:

16 oktober, 27 november, 11 december

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

Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op de volgende zondagen:

23 oktober, 20 november van 13- 17 uur. €

49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahini, info@habous-shopping.com of 06-15396114

Seminar met Heidjer Reetz en Wouter Kamp-huis

Het begint al een traditie te worden, de seminars op 't Leeuweriksveld. Aan de hand van een brandactueel thema gaan we samen aan de slag met het oefenen in denken met je hart. Het volgende seminar is in het weekend van 28 t/m 30 oktober.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Paksoi met tomaat en cashewnoten

bijgerecht voor 2 personen

1 paksoi, 1 ui, 1 theel. djinten (komijn), 1 theel. kerrie, ½ bouillonblokje, 50 gr. cashewnoten, 1 tomaat, 1 theel. garam masala

Pel en snipper de ui. Hak de cashewnoten grof.

Paksoi wassen, in dunne repen snijden en uit laten lekken. Tomaat in stukjes snijden.

Ui, djinten en kerrie in wat olie fruiten.

Cashewnoten erbij, even meebakken. Half bouillonblokje verkruid toevoegen. Tomaat en paksoi toevoegen en al omscheppend in 5 min. beetgaar bakken. Garam masala toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met basmatirijst en tzatziki (komkommersalade).

Rode bietjes met witte bonen

bijgerecht voor 2 personen

400 gr rode bieten, 1 ui, scheutje olie, 1 potje witte bonen in tomatensaus of 1 potje gekookte kikkererwten of linzen, een handvol rozijnen, scheutje azijn, 2 kruidnagels, 1 sinaasappel, 1 eetl. verse tijm of 1 theel. gedroogde tijm, eventueel salami in kleine stukjes gesneden

Pel en snipper de ui. Schil de bietjes en snijd ze in kleine blokjes. Pers de sinaasappel. Fruit in een ruime bakpan de ui enkele minuten in olie.

Voeg de bieten, het sinaasappelsap en de kruidnagels aan de ui toe en smoor het in ongeveer 20-30 minuten gaar. Verwijder de kruidnagels. Voeg de overige ingrediënten toe aan de bieten en schep de massa een paar maal om. Laat het geheel nog even goed doorwarmen. Lekker met gekookte aardappel, gierst of rijst.

Marokkaanse pompoensoep

bijgerecht voor 2 personen

2 eetl. zonnebloemolie, 2 fijngehakte teentjes knoflook, 1 pompoen, 1 liter water, 2 groentebouillontabletten, 1 theel. gemalen komijn, 1 theel. citroensap, zout en versgemalen zwarte peper, eventueel 200 gram kipfilet in reepjes, mespunt kaneel, 1 deciliter olie om te frituren, 1 eetl. korianderblaadjes en 1 eetl. muntblaadjes

Was de pompoen, snijd de pompoen in vieren en verwijder de pitten. Schillen hoeft niet. Snijd de pompoen in stukjes.

Verhit de zonnebloemolie in een grote soeppan en fruit de knoflook. Voeg de pompoen toe en bak deze al omscheppend een minuut of twee mee. Voeg dan 1 liter water, de groentebouillon-tabletten, komijn, het citroensap, zout en peper

toe en breng alles aan de kook. Laat de soep een minuut of twintig zachtjes pruttelen.

Verhit de frituurolie in een wok of koekenpan en frituur de koriander en munt knapperig. Schep de kruiden met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng hem opnieuw aan de kook. Voeg de kip toe en laat de soep nog een minuut of vijf zachtjes pruttelen tot de reepjes gaar zijn. Breng de soep op smaak met zout en peper. Schenk de soep in kommen en strooi de kaneel en gefrituurde kruiden erover. Lekker met repen sesambrood.

Bron: www.smulweb.nl / de Volkskrant

Wilde spinazie met pasta

hoofdgerecht voor 2 personen

600 gram verse spinazie, 8 plakjes bacon of 8 plakjes ontbijtspek of 125 gr champignons, 2 teentjes knoflook, 2 eetl pijnboompitjes, 150-200 gr pasta, 2 eetl Parmezaanse kaas, scheutje olijfolie, scheutje balsamico-azijn, versgemalen peper

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Was de spinazie goed in ruim water en verwijder eventuele wortels. Snijd de spinazie kleiner. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Snijd de bacon of spek in reepjes. Verwarm in de wok de olijfolie. Bak hierin de bacon of spek of champignons en de pijnboompitjes bruin aan. Pel de teentjes knoflook, plet ze en voeg het toe. Schep het geheel goed om, voeg nu de spinazie in gedeelten toe. Schep het geheel op matig vuur dusdanig goed om, zodat alle ingrediënten goed vermengd zijn. Zodra de spinazie geslonken is, op smaak brengen met de balsamico-azijn.

Giet de gare pasta af en voeg deze bij het spinaziemengsel en verwarm onder voortdurend omscheppen. Maak op smaak met versgemalen zwarte peper. Voeg de Parmezaanse kaas toe en schep het om tot de kaas het vocht een beetje opgenomen heeft.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

