



Preparatendag

Op de mooie zondagmiddag hebben we weer onze halfjaarlijkse preparatendag gehouden. We hebben een aantal preparaten gemaakt en we hebben het hoornmestpreparaat geroerd en uitgebracht op het vers bewerkte land en de weilanden. Het is altijd ook wel hard werken (je krijgt de geest en de materie immers niet zomaar bij elkaar) maar dan krijg je meestal ook ergens van die mooie cadeautjes terug: op de akker aan de Wilhelmsweg liepen we zowat de ondergaande zon in en tegenover ons kwam de volle maan op, het was redelijk windstil en de rust lag over het land. Tussendoor is er ook ruimte voor filosofische overdenkingen, om ook op die manier nog wat meer verbinding te krijgen. Zoals het volgende: in de natuur hebben we voortdurend met ontluikend leven en dood te maken. Hoe verschillend kijken we daar dan op:

-bij ons komen altijd best veel mensen om te helpen met onkruid te wieden. Meestal gaan de sentimenten niet erg omhoog, als al die kleine plantjes eruitgetrokken worden, om in de rijpaden te verdrogen.

-we hebben van die schitterende natuurfilms, waar een grote roofkat een kudde dieren aanvalt, één eruithaalt en doodt voor zijn eigen voedsel. We weten zelfs, dat dat voor de kudde een soort van gezondheid is, want het roofdier pakt de zwakke en langzame dieren.

-we snoeien onze fruitbomen/druivenplanten, best radicaal, hoe meer snoei, hoe meer verjonging, maar wat ziet zo'n plant er dan toch uit!
- wat ingewikkelder wordt het al bij het vraagstuk over wel of niet ploegen en spitten. De één zegt dat dat de natuurlijke bodemstructuur volledig overhoop haalt en het een grote moordpartij op het bodemleven is, de ander zegt dat daardoor lucht en licht in de bodem kunnen komen en het bodemleven weer fris en jong wordt.

-tenslotte kan de mens dieren slachten voor zijn eigen voedsel. Hierover gaan de opvattingen héél ver uiteen...

Bij de preparaten wordt meestal een plantaardig en een dierlijk onderdeel met elkaar verbonden. Allebei zijn zij dood. In hun verbinding en door een halfjaar lang onder de grond te liggen, kunnen zij zich opladen met alles wat eromheen werkt. Om dat dan weer door te geven aan de bodem en de plant, zodat de plant uit de bodem én de hele omgevende kosmos van dichtbij en ver weg de stoffen en energien aan kan trekken, die zij nodig heeft voor de groei. Ook de menselijke aandacht zit daarbij in die energie. Kathinka.

Week 41, 12 oktober 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Div. sla (meest rode eik)	't Leeuweriksveld
Groenlof	„
Venkel	„
Rode biet	„
Tomaten	„
Basilicum	„

Volgende week verwacht:

Sla, prei, boerenkool, snijbiet, waspeen.

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 etmhelder-man@gmail.com 06-18887523

Eten wat de pot schaft:

Woensdag 26 oktober, 18 uur, € 17,50

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

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 Bahnini, 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. Neem contact op voor meer info!

Lezing vrij!

woensdag 2 november 19.30 op 't Leeuweriksveld, door Kees van de Water en Miranda Slob.

Vrijheid als basis van het menszijn. Daarbij kan de vraag ontstaan, of wij er voor de overheid zijn, of de overheid voor ons?

Bijdrage: 15 euro per mens of naar draagkracht

Aanmelden: Mail naar info@vrijekees.nl

Graag vermelden: aanmelding Lezing vrij! Emmen en aantal mensen.

www.vrijekees.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Rodebietensoep met venkel en sinaasappel

1 eetl. olijfolie, 2 wortels, geschrapt, in plakjes, 2 stengels bleekselderij, in grove stukken, 1 ui, gesnipperd, 1 venkelknol, in plakjes, 3 tomaten, in grove stukken, 300 g gekookte bieten, geschild, in plakjes, geraspte schil en sap van 2 sinaasappels, 1l groentebouillon

Bietensalsa: *1 theel. olijfolie, 100 g gekookte bieten, geschild, in kleine stukjes, 1 tomaat, in kleine stukjes, 2 bosuitjes, in ringetjes*
Verhit de olijfolie in een zware pan op middelhoog vuur. Smoor hierin de wortels, bleekselderij, ui en venkel met het deksel op de pan 10-15 min. Voeg de tomaten en bieten toe en smoor de groenten nog 3 min. Voeg de sinaasappelsap en de bouillon toe. Breng de soep onder af en toe roeren aan de kook en draai het vuur laag. Laat de soep afgedekt 25 min. zachtjes koken tot de groenten gaar zijn. Vermeng intussen de ingrediënten voor de bietensalsa in een kommetje. Neem de pan van het vuur. Pureer de soep in een keukenmachine en schenk hem weer terug in de pan (of gebruik een staafmixer). Voeg het sinaasappelsap en indien gewenst nog wat bouillon toe, verwarm de soep langzaam opnieuw en breng hem op smaak met zout en peper. Schep wat bietensalsa in de soep en serveer met broodjes.

Aardappel-venkelschotel met kaas

bijgerecht voor 2 personen
350 gr aardappelen, 225 gr knolvenkel, 1 ei, zout, peper, 125 gr ricotta-kaas, 1 ui, 45 g gruyerekaas (fijngeraspt), 1 eetl. broodkruim
Schil de aardappels en kook deze gaar in een bodempje water. Giet af en laat wat afkoelen. Snijd de aardappels in plakken. Maak de venkel schoon, snijd de stelen eraf, bewaar het fijne groen. Snijd de knollen in plakken en kook deze 10 min in gezouten water. Laat goed uitlekken. Snijd het venkelgroen klein. Klop de eieren samen met het venkelgroen, de ricotta en wat zout en peper. Vet een ovenschaal in en beleg de bodem met plakjes aardappel. Bedek met de helft van de venkel en de helft van het kaasmengsel en bestrooi met 1/3 van de uitjes en de gruyere. Herhaal deze handeling en eindig met een laag aardappelen. Meng de rest van de uitjes en de gruyere met het broodkruim en strooi dit over de aardappelen. Bak 30 min in een hete oven van 200°C tot de bovenkant krokant bruin is.

Roergebakken raapsteeltjes

1 bos raapstelen, 2 el olijfolie, 1 teentje knoflook, ½ dl tomatensap of 2 tomaten fijngemalen in de blender, ½ dl sojasaus, mespunt gemberpoeder, evt. 1 el sherry, zout, peper

Was de raapstelen, laat ze goed uitlekken en snijd ze in grove stukken. Verhit de olie in een wok. Pers het teentje knoflook erboven uit. Voeg de raapstelen toe en bak ze al omscheppend tot ze gaan slinken. Voeg de gemberpoeder, het tomatensap, de sherry en sojasaus toe en bak het geheel op hoog vuur tot het vocht verdampt is. Breng de raapstelen op smaak met zout en peper, en doe ze in een schaal. Serveer met aardappelen, rijst of pasta.

Tomaten-basilicumtaartjes

bijgerecht voor 2 personen
100 gr (zelfgemaakt) bladerdeeg, bloem voor het bestuiven, 250 gr rijpe tomaten, verse basilicumbladen (julienne gesneden, van 2 grote takken), 50 ml olijfolie, ½ eetl balsamicoazijn
Rol het bladerdeeg tot 3 mm dik uit op een licht met bloem bestoven werkvlak. Snijd het deeg in twee cirkels van 10 cm doorsnee, prik die hier en daar in met een vork en leg deze 20 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de deegcirkels naast elkaar op een bakplaat en leg er een tweede bakplaat bovenop. Zet 5 minuten in de oven. Verwijder de bovenste bakplaat, draai de cirkels met een metalen spatel om, leg de bakplaat er weer op en zet nog 5 minuten in de oven. Neem de bovenste bakplaat nu helemaal weg en zet de deegcirkels weer in de oven tot ze goudbruin zijn. Neem uit de oven en stel de oventemperatuur in op 190°C. Dompel de tomaten kort in kokend water en verwijder het vel. Snijd ze met een scherp mes in zeer dunne plakken. Schik de tomaten in overlappende plakken in een cirkel op het deeg en eindig met een hoopje in het midden. Bestrooi royaal met zout en peper. Strooi de helft van het basilicum over de tomaten en sprenkel er de helft van de olijfolie over. Zet 6 tot 7 minuten in de oven, waarbij u ze om de 2 minuten met nog wat olijfolie bestrijkt. Neem ze uit de oven en sprenkel er de overgebleven olijfolie en de balsamicoazijn over. Strooi er de resterende basilicum over en serveer warm.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

