



Een filosofische pauze

Het kan soms gebeuren, dat we op een drukke oogst- en besteldag ineens met elkaar bij de pauze samen zitten en iedereen is in de stemming voor diepgaande gesprekken. Zo ook deze week dinsdag. Misschien lag het wel aan de zonsverduistering, die ons mensen altijd even weer laat zien, dat het toch een groot wonder is, dat de zon elke dag weer trouw voor ons aan de hemel staat, dat de hele aarde überhaupt zo in elkaar zit, dat wij en al die andere wezens daarop kunnen leven, of misschien speelde de naklank van afgelopen zondag nog mee, waar een groep boeren en onderzoekers bij ons op bezoek was, om te kijken, of en hoe je de laag van het leven/ de energieën/ kwaliteiten zichtbaar kan maken in de vorm van stijfbeelden en chroma's.

Maar om weer terug te komen op ons gesprek: we kwamen op het thema denken in tweeën of in drieën, oftewel de dualiteit versus de drieheid. In het algemeen zijn we gewend om in twee te denken. Dat werkt heel goed ivm. de materie en de natuurwetten, maar bv als je warm en koud hebt zijn dat de twee kanten van de medaille, als derde kun je dus de medaille zelf hebben. Vraag: zie je dat dan echt als een driehoek, of zie je het toch nog anders? Of: als we ervan uitgaan, dat alles met elkaar verbonden is, of één, dan ben ik ook de koe; of mijn medemens. Ja, niet fysiek, maar wel op ziels- en geestniveau. En als ik dat écht tot in mijn diepste innerste kan ervaren, dan zou ik toch niet meer zo makkelijk een dier in een megastal opsluiten, of een ander mens veroordelen op basis van zijn andere zienswijze. Wat een hele oefening is in de wereld van de dualiteit en de dagelijkse beslommeringen! Het helpt wel, dat we hier altijd genoeg mooie dingen om ons heen kunnen waarnemen, nu kleuren de bomen en struiken weer prachtig met hun herfstloof, het open landschap zorgt altijd voor prachtige vergezichten van de hemel, af en toe onderbroken door trekkende ganzen en grote zwermen spreeuwen of kraaien.

En om weer terug te komen in het hier en nu, is heel fysiek de ruimte voor deze column nu bijna vol, tijd om weer buiten verder met het werk te gaan.

Kathinka.

Week 43, 26 oktober 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Prei	„
Groenselderij	„
Raapjes	„
Palmkool	„

Volgende week verwacht:

Radichiosla, andijvie, witte/groene kool, ...

Agenda op onze zolder:

Eten wat de pot schaft:

Woensdag 30 november, 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema [in-fo@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

06-19199934

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 vindt a.s. weekend plaats. 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

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Mantra's in beweging, altijd met life muziek.

Data: 27 november, 11 december

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

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Herfstraapschotel met gehakt en rijst Iraans recept (originele titel: Ash-e shalgham)

500 gr. herfstraap, 100 gr basmati rijst, 200 gr lamsgehakt, 2 grote uien, 50 gr spliterwten ½ theel. geelwortel, 100 gr verse of 2 theel gedroogde munt, olie, zout, zwarte peper

Rasp de uien of snijd ze heel fijn. Meng het gehakt met de ui, zout en zwart peper.

Vorm kleine ballen en braad deze in olie bruin. Voeg 4-5 glazen heet water toe en de spliterwten en kook dit ongeveer 10 minuten op halfhoog vuur. Was de herfstraap en de rijst. Schil de raap en snijd deze in stukken. Voeg beide toe aan het gehaktmengsel. Voeg ook geelwortel toe, zout en zwarte peper. Vermeng dit goed en laat op een laag vuur ongeveer 15-20 minuten sudderen. Roer af en toe. Indien je verse munt gebruikt, was deze en hak het fijn. Bak de munt 2-3 minuten op een halfhoog vuur. Schep het gehaktmengsel in borden en verdeel de munt erover.

Tomatensoep met selderij

3 stengels groenselderij, in stukjes, 150 g prei of venkel, in stukjes gesneden, evt 100 g pastinaak of wortelpeterselie, in kleine stukjes, 3 dl tomatensap of gezeefde tomaten, 1 ui, gesnipperd, scheutje olijfolie, 1 bouillonblokje, 1 laurierblaadje, een snuffe kruidnagelpoeder, zwarte peper, vers gemalen, zout, evt 2 el zure room

Fruit de ui in olie, voeg de fijngesneden groente toe en laat een paar minuten meebakken. Voeg water, bouillonblokje(s), tomatensap, kruidnagelpoeder en laurierblad toe, breng de soep aan de kook en laat het geheel een kwartiertje op een laag pitje doorkoken. Maak op smaak met peper en zout. Serveer de soep naar wens met een lepel zure room in elke kom en geef er stokbrood bij.

Oosterse roerbakschotel met prei hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr granen (bijvoorbeeld kamutspaghetti, zilvervliesrijst of gerst), 300 gr prei, ½ blok tempeh (of ½ blok (rook)tahoe of een pak vegetarische roerbakreepjes), olie om in te bakken, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 pepertje, 4 flinke eetl. pindakaas, 2 dl (kokos)melk

Kook de pasta/rijst/granen volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Was de prei en snijd deze in ringen. Pel en snipper de ui en knoflook. Was het pepertje, verwijder de pitjes en snijd de peper in ringetjes. Verhit de olie en bak de tempeh op hoog vuur in ca. 5 min. krokant en

bruin. Voeg ui, knoflook, het pepertje en de preiringen toe en roerbak nog enkele minuten. Verlaag het vuur, doe de pindakaas bij de tempeh en roer er de kokosmelk door. Laat langzaam warm worden. Breng naar wens op smaak met zout en eventueel sambal. Maak een grote schaal op met de pasta/rijst/granen en giet daarover de tempehsaus. Meteen serveren

Pasta met groenselderij en champignons

400 g groenselderij, in schijfjes, 1 ui, gesnipperd, 150 g (kastanje)champignons, scheutje olie om in te bakken, 1 dl. bouillon, 1 dl. zure room, een scheutje witte wijn, blauwe schimmelkaas of fetakaas naar smaak, pasta voor 2 personen, peper en zout, Italiaanse kruiden, evt. geraspte kaas

Kook de selderij een paar minuten in water met een snuffje zout. Giet het kookvocht af en gebruik dit bijvoorbeeld voor soep of saus. Fruit de ui in olie en bak de champignons na ongeveer 2 min. mee. Voeg wijn en bouillon toe en laat 5 min. stoven. Voeg op het laatst de zure room toe. Kook de pasta beetgaar. Beboter een ovenschaal en leg er een laagje gekookte pasta, selderij, kaas, en champignonsaus overheen. Herhaal deze lagen totdat de ingrediënten opgebruikt zijn. De bovenste laag is de saus. Strooi er naar wens geraspte kaas over. Bak deze schotel een half uur in de voorverwarmde oven op ongeveer 175°C. Met lasagne als pastasoort is dit recept ook erg geschikt en feestelijk.

Yoghurtdressing bij de veldsla (favoriet van Kathinka)

4 eetl. yoghurt, 2 eetl. mayonaise, scheut balsamicoazijn, groentebouillonpoeder naar smaak. (ca 1 theel.) 1 heel klein uitje gesnipperd, of een paar stengels bosui, gesneden, ev scheut water, afhankelijk van de dikte van de yoghurt. Alle ingrediënten goed met elkaar mengen en over de goed gewassen veldslabaadjes geven.

Wouter en Kathinka Kamphuis Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

