



't Leeuweriksveld

Boerin met vragen

Het mooie aan het boerenberoep is dat we in ons werk een klein beetje mee mogen doen met het leven van plant en dier. Hoe dat alles zo ingenieus in elkaar zit, daar kan ik me steeds opnieuw over verwonderen. Dat er een planeet zo in een zonnestelsel zit, dat er precies de goede temperatuur heerst, precies de goede afstemming van water, lucht en aarde, dat al die wezens met elkaar in samenhang staan, het blijft een groot wonder. Er is voortdurend opbouw en afbraak en als mens ben ik daar aan de ene kant onderdeel van en aan de andere kant ben ik er ook een stuk van geëmancipeerd. We eten en drinken van de "vruchten" van de aarde, we gebruiken de grondstoffen, daar zitten we er middenin. Maar we kunnen bv. het dagritme veranderen door lichten aan te doen, we kunnen het warm maken in ons huis, we kunnen ons met voertuigen in een veel grotere snelheid verplaatsen, dan we zelf kunnen lopen, we kunnen machines uitvinden, voorbeelden genoeg.

Rijst de vraag op: is er een bepaald evenwicht nodig tussen die twee kanten: integratie en emancipatie, of misschien anders: zijn er gebieden van het leven waar integratie zinvoller is dan emancipatie en andersom?

De landbouw is in zijn oorsprong een heel mooi voorbeeld om te werken met integratie, of anders gezegd met een kringloop. Planten en dieren kunnen zich zelf voortplanten, het bodemleven voedt zich met de "resten" van plant en dier, er is op die manier nooit afval, zelfs overschot. De kringloop is in zich zelf gezond en gezondmakend. Een gezonde landbouw werkt met dit basisprincipe en de voeding, die zo geproduceerd wordt geeft deze gezondheid door aan diegenen, die ervan eten. Ik vind het altijd heel frappant, dat er in 1924 al boeren waren, die zich zorgen maakten, dat de landbouw wegdreef van dit basisprincipe (het begin van de bd landbouw). En ik blijf me vragen:

Onze overheid heeft het over kringlooplandbouw, maar lijkt het woord "biologisch" niet te kennen? Waarom wordt er in een zo welvarend land als Nederland zo weinig aan goede voeding besteed? Waarom kunnen er vanwege een virusziekte verregaande ingrepen in onze samenleving gedaan worden, maar is er nog steeds een landbouw, die zoveel ongezonde →→

Week 46, 11 november 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groenlof	't Leeuweriksveld
Spruitjes	"
Knolselderij	"
Stoofperen	Boomgaard W'hof, Dronten
Paprika	Wouters, Ens

Week 47 verwacht: Witte kool, winterpostelein/veldsla, ...

Neem nu een aardappelabonnement

Onze aardappeloogst 2020 smaakt weer heerlijk en ziet er prima uit! Eéns per twee weken ontvangt u dan 3 kg aardappels in een papieren zak met uw naam erop. Desgewenst kunt u voorkeur (kruimig/vastkokend) aangeven. De kosten bedragen € 4,20 per keer.

Afwezigheid melden:

Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

AANGEBODEN: Begeleider/kinderoppas zoekt werk!

Ik ben Sophie, 31 jaar, opgeleid Sociaal Pedagogisch Hulpverlener met een groot hart voor de zorg en liefde voor biologisch dynamisch tuinieren en werken in de natuur. Ik bied 1 op 1 begeleiding aan voor kinderen en volwassenen met diverse hulpvragen. Ik ben gespecialiseerd in het werken met mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme. Ik vind het heel leuk om creatieve activiteiten uit te voeren zoals knutselen, hutten bouwen, schilderen, wandelen, tuinieren, maar ook om samen boodschappen doen, samen te koken en huiswerk te maken. Daarnaast vind ik het ook erg leuk om op kinderen te passen! Per 1 december woon ik in Zwartemeer en ben ik in omstreken beschikbaar voor werk. Voor meer informatie, mail gerust naar sophiehauser88@hotmail.com en ik neem spoedig contact met u op!

→→ voeding kan produceren? Zou het kunnen, dat leven en dood misschien ook een kringloop is, en verandert dat onze zienswijze erop? Dit is een kleine greep uit de vragen.

Kathinka.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Ovenschotel met knolselderij en appel

hoofdgerecht voor 2 personen

½ knolselderij, 400 gr aardappelen, boter, scheutje melk, 2 uien, 1 grote appel, peper en (kruiden)zout, 200 gr (vegetarisch) gehakt, 1 beschuit

Verwarm de oven voor op 200°C. Knolselderij en aardappelen schillen, in blokjes snijden en in water 10-15 minuten koken. Pel de ui en snijd deze. Bak de uien met het gehakt, voeg naar smaak peper en zout toe. Appel schillen, klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden. Leg in een ingevette ovenschaal het gehakt-uis-mengsel op de bodem. Bedek deze laag met schijfjes appel. Aardappel en knolselderijstukjes afgieten en met boter en melk tot een stampot stampen. Maak op smaak met peper en zout. Verdeel de stampot over de appelschijfjes. Verkruimel beschuit over de stampot en zet de schotel ongeveer een half uur in de oven.

Paprika gevuld met walnoten en geitenkaas

bijgerecht voor 2 personen

100 gr (noten)rijst, 2 paprika's, 70 gr walnoten, stukje geitenkaas, 2 eetl. pesto, 2 uien, klein potje kapucijners, 1 groene of rode peper, paprikapoeder, peper, zout, ½ komkommer, olijfolie, peterselie

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op ca. 180°C (gasoven stand 4). Snijd de paprika's dwars in 2 helften en maak binnenkant leeg, eventueel onderkant iets afvlakken. Snipper de uien. Snijd de peper in kleine stukjes. Giet het vocht van de kapucijners. Verbrokkel de geitenkaas. Hak de walnoten fijn. Snijd de komkommer in dunne plakjes. Verhit in een pan de olijfolie en bak hierin de ui, groene peper en de walnoten. Voeg de geitenkaas en kapucijners toe. Breng op smaak met de kruiden. Vul de paprika-helften met het mengsel, leg ze in een ovenschaal en bak ze circa 10 tot 15 minuten in de oven. Leg de komkommerschijfjes rond de rand van het bord, breng ze op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Leg in deze cirkel de rijst en leg de gevulde paprikahelften daarop. Klein toefje peterselie voor de afwerking.

Groenlof met kerriesaus

bijgerecht voor 2 personen

600 gr groenlof, 1 eetl olijfolie, 150 gr kipfilet of tahoe

Saus: 20 gr roomboter, 20 gr bloem, 250 ml melk, snufje zeezout, snufje peper, 2 eetl kerriepoeder

Was de groenlof en snijd deze in dunne repen. Snijd de kipfilet of tahoe in stukjes. Doe de olie in de wok. Roerbak de kipstukjes of tahoe gaar. Voeg beetje voor beetje al roerend de groenlof toe (op hoog vuur). Laat daarna ongeveer 8 minuten garen. Smelt in een andere pan de boter. Voeg de bloem en de kerriepoeder erbij en laat de bloem een paar minuten garen onder voortdurend roeren. Giet dan geleidelijk al roerend de melk erbij tot een gladde saus ontstaat. Laat de saus 1 minuut zachtjes koken. Voeg de kerriesaus toe aan de groenlof. Roer door. Laat dit nog ongeveer 2 minuten koken. Lekker met zilvervliesrijst.

Vlaamse spruiten

bijgerecht voor 2 personen

500-600 gr spruiten, zout, 50 gr boter, 1 sjalot, 1 eetl bloem, 1 dl melk, 2 dl witte wijn

Maak de spruitjes schoon en was ze. Pel en snipper de sjalot. Kook de spruitjes 5 minuten. Giet de spruitjes af. Voeg een eetlepel boter toe, schud die er door en stoof de spruitjes nog 5 minuten. Smelt intussen in een andere pan de rest van de boter, voeg de sjalot toe en een eetlepel bloem, roer die goed door en laat de bloem kleuren. Giet de melk en de witte wijn er bij en laat steeds roerend, de saus op temperatuur komen. Giet de saus over de spruitjes.

Stoofperen met diksap en dadel

bijgerecht/dessert voor 2 personen

600 gr stoofperen, 2 kruidnagels, ½ kaneelstokje, 1 dadel, stukje citroenschil, 50 ml biologische diksap appel-zwarte bes, eventueel: stukje gember van ½ cm

Schil de peren en verwijder klokhuis. Doe de peren in een pan met dikke bodem en zorg dat ze net onder water staan. Snijd de dadel in kleine stukjes. Voeg kruidnagels, kaneel, dadels, citroenschil en diksap toe en eventueel het stukje gember. Breng aan de kook en laat ongeveer 2 uur zachtjes stoven tot de peertjes zacht zijn. Verwijder de kruidnagels, kaneel, citroenschil en gember. Serveer nog warm of laat afkoelen.

Bron: www.lekkeretenmetlinda.nl

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

