



## Week 47, 18 november 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	”
Krielaardappels	”
Witte kool	Hospers, Marknesse
Courgette	via Udea

### Eerherstel voor koe en kaas

Dit stuk is als het ware een vervolg op het vorige stuk, maar dan vanuit een specifieke hoek van de landbouw.

Collegaboer Tom Saat verwoordt dit zo goed, dat ik hem gevraagd heb of ik het over mocht nemen. (in Trouw, 15-10-2020):

“Echte kaas zou een milieuvervuilend product zijn, las ik in een artikel over de toekomst van vegan-kaas (Trouw, 6 oktober). Berekeningen van Milieu Centraal laten zien dat bij de zuivelproductie zoveel broeikasgassen vrijkomen, dat een alternatief moet worden gezocht.

Het is goed dat we de klimaateffecten van alle menselijke activiteiten in kaart brengen. De klimaatcrisis noopt ons tot snel en drastisch handelen. Maar juist daarom is het van groot belang dat dit goed gebeurt, zodat aanpassing van ons gedrag ook echt effect heeft. Het uitbannen van de koe zal niet tot die gewenste verbetering leiden.

Hoe gaat Milieu Centraal te werk? Van alle te beoordelen producten wordt een input-output-model gemaakt. De input van zuivel is gras en krachtvoer. Bij die productie komen broeikasgassen vrij. De koe eet en verteert dat voer, waarbij koolzuur en methaan vrijkomen. De koe produceert mest, waaruit ook weer broeikasgassen vrijkomen. Vier kilo voer levert maar 100 gram kaas. Deze rekenwijze klopt voor een lineair proces. Maar als herkauwer maakt de koe onderdeel uit van een circulair proces. Ze zet (voor mensen onverteerbaar) gras om in mensenvoer (kaas). Bovendien zet ze het voer om in mest, dat weer humus en andere voeding voor de bodem oplevert.

### Zonder herkauwers geen voedsel

Er worden nergens zulke hoge organische stofgehaltenes in de bodem bereikt als onder oude graslanden. En juist die organische stof legt CO<sub>2</sub> goed vast. Zonder koeien/herkauwers zou die CO<sub>2</sub>-vastlegging niet plaatsvinden. Ruim 40 procent van het aardoppervlak is alleen geschikt voor grasgroei. Zonder herkauwers zouden we daar geen voedsel vanaf kunnen halen en zou er geen CO<sub>2</sub>-vastlegging zijn. Herkauwers vervullen een essentiële rol in het circulaire proces van ecosystemen en voor bodemvruchtbaarheid. Deze kant van het verhaal wordt door Milieu →→

**Week 48 verwacht:** Winterpeen, palmkool, veldsla/ winterpostelein, ...

### Neem nu een aardappelabonnement

Onze aardappelooft 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. Per 1 december woon ik in Zwartemeer en ben ik in omstreken beschikbaar voor werk. Voor meer informatie, mail gerust naar [sophiehauser88@hotmail.com](mailto:sophiehauser88@hotmail.com) en ik neem spoedig contact met u op!

→→ Centraal niet meegenomen en dat geeft dus een vertekend beeld.

Is daarmee alle zuivel oké? Zeker niet. Als we koeien steeds meer krachtvoer en steeds minder gras voeren, verschuift de veehouderij van een circulair ecosysteem naar een industrieel (lineair) systeem met de bekende end-of-the-pipe-problemen. Maar goede zuivel van met gras gevoerde koeien is een zegen voor de bodem, voor de koe, voor de consument en voor het klimaat. Een gezonde biologische bedrijfsvoering met vaste mest levert zuivel met een positieve klimaatbalans. En dan is kaas een fantastisch, heerlijk en eerlijk product.

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Gevulde courgette vegetarisch**

bijgerecht voor 2 personen

*1 grote of 2 kleine courgettes, 1 ui, 1 grote tomaat, 1 klont boter, tofu of noten naar wens, peper en zout, 50 gr roomkaas, geraspte kaas*  
Verwarm de oven voor op 175°C. Halveer de courgettes in de lengte en hol ze uit met een lepel, bewaar het vruchtvlees. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaat in stukjes. Fruit de ui in boter. Laat de roomkaas op de uien smelten. Meng het ui-roomkaasmengsel met de tomaat, het vruchtvlees van de courgette en de tofu of noten erdoor. Maak dit mengsel op smaak met peper en zout en ev. kruiden. Vul de holle courgettes met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenchaal. Strooi er geraspte kaas over. Zet de courgetteschotel ongeveer een half uur in de oven.

### **Krieltjesschotel**

hoofdgerecht voor 2 personen

*300 gr krieltjes, 150 gr spekblokjes, 1 teentje knoflook, 1 ui, ½ paprika, 1 potje doperwtten (340 ml), 1 potje mais (340 ml), Italiaanse kruiden naar smaak, peper, zout*

Was de krieltjes, schil ze eventueel en kook ze 5 minuten in een bodempje water bijna gaar. Snijd de paprika in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Bak de spekjes in de wok, voeg als de spekjes bijna klaar zijn de krieltjes toe. Bak vervolgens de ui, knoflook, paprika, doperwtten en mais even mee. Breng op smaak met de de Italiaanse kruiden en peper en zout.

Bron: [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl)

### **Hutspot met oude kaas**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappels, 500 gr winterpeen, 275 gr ui, 1 laurierblaadje, 30 gr boter, 250 ml melk, 200 gr oude kaas, zout, zwarte peper*

Schil de aardappels en schrap de winterpeen en was ze. Pel de uien. Snijd de aardappels in vieren en de wortels en uien in grote stukken. Zet een pan met 5 deciliter water op het vuur en breng dit aan de kook. Doe de aardappels in de pan, dan de wortels en dan de ui. Voeg 1 eetlepel zout, 1 theelepel versgemalen zwarte peper en het laurierblaadje toe. Doe de deksel op de pan en kook zo'n 20 minuten. Snijd de kaas in kleine blokjes. Giet nu het water af, haal het laurierblaadje eruit en stamp de hutspot met een stamper. Roer de boter, de melk en de kaas erdoor en warm goed door. Breng de hutspot op smaak met peper en zout.

### **Witte koolschotel**

hoofdgerecht voor 2 personen

*250 gr (vegetarisch) gehakt, 400 gr gesneden witte kool, 1 kleine ui (gesnipperd), ½ theel. kerrie, ½ theel. paprikapoeder, ½ zakje nasikruiden, peper en zout, 1 klein blikje tomatenpuree.*

*Voor de aardappelpuree: 500 gr aardappelen, melk, klontje boter, peper, nootmuskaat, eventueel zout*

Schil de aardappels en kook deze gaar. Kook de kool ongeveer 10 minuten in een laagje water. Wel de nasikruiden in heet water. Snipper de ui en bak deze kort. Voeg het gehakt toe, de kruiden en de tomatenpuree, meng goed en bak even. Voeg de kool toe en laat ongeveer 10 a 15 minuten stoven op laag vuur.

Verwarm de oven voor op 200°C. Giet de aardappels af en maak er met hete melk en een klontje boter puree van. Naar smaak peper, nootmuskaat en zout toevoegen. Vet een ovenschaal in. Doe het koolmengsel erin en dek af met de aardappelpuree. Zet ongeveer 20 minuten in de oven tot er een bruin korstje op zit.

### **Pastaschotel met pastinaak**

hoofdgerecht voor 2 personen

*200 gr macaroni of een andere pasta, 400 gr pastinaak, evt. 100 gr wortel, 1 ui, 1 teen knoflook, olijfolie, een scheutje room, peper en zout, 1 theel. oregano, 1 theel. Italiaanse kruiden, 50 ml tomatenketchup, 100 gr gekruide tempeh of stukjes salami of blokjes ham*

Was of schil de pastinaak en eventueel de wortel, en snijd ze in stukjes. Pel het teentje knoflook. Pel de ui en snijd deze in stukjes. Kook de pasta beetgaar volgens aanwijzingen op de verpakking. Fruit ondertussen de ui met het uitgeperste teentje knoflook in olie, voeg de pastinaak en wortel toe en laat dit even meebakken. Voeg een scheutje water toe en laat het op een klein pitje staan en smoor dit ongeveer 10 minuten tot de groente gaar is. Bak in een andere pan de tempeh of salami of ham bruin. Roer de room, de ketchup en de kruiden door het groentemengsel. Voeg de gare pasta en de tempeh, salami of ham aan de groente toe en maak het geheel op smaak met peper en zout. Laat de smaak even intrekken.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

