



Het wonder van het leven

Heeft u zich wel eens afgevraagd hoe het kan dat een plant omhoog groeit? Daarmee gaat hij tegen de zwaartekracht in, en dat is niet vanzelfsprekend. Een basiswet van de natuurwetenschap zegt dat alles in de natuur altijd streeft naar lagere energie. Dat merken we voortdurend: als je de kachel niet meer stookt, wordt het koud, als je een steen in je hand neemt en loslaat, valt 'ie omlaag, als je een lek in je fietsband krijgt, is de lucht er zo uit etc. etc. Hoe kan een plant daar dan tegen ingaan?

Een andere basiswet zegt dat alles ook altijd streeft naar meer chaos, dus minder orde. Ook daar gaat een plant tegenin, want ze neemt koolzuurgas en waterdamp, twee gasen met veel bewegingsvrijheid, op en legt deze vast in de vorm van glucose, een stof met een veel hogere mate van ordening.

De natuurwetenschap heeft hiervoor de verklaring dat je de plant en zijn omgeving samen moet bekijken, en dat in het systeem (plant + omgeving) als geheel toch altijd de chaos toeneemt. Maar het bewijs levert zij er niet bij, en ik vind dit een ongeloofwaardige theorie. We ervaren het leven toch als iets principieel anders dan de dode stof? In planten, dieren en mensen zijn hogere ordeningsprincipes werkzaam. Naast de gravitatiekracht bestaat er bijvoorbeeld ook de levitatiekracht, die werkzaam is in alles wat leeft en het mogelijk maakt dat de plant tegen de zwaartekracht in kan groeien en dat wij mensen rechtop kunnen staan.

In de geesteswetenschap worden de hogere ordeningsprincipes van leven/het 'plantaardige', ziel/het 'dierlijke' en geest/het 'menselijke' beschreven. Daar vindt je dat er, als tegenhanger van de middelpunt-gerichte fysieke krachten zoals de zwaartekracht, ook zgn. etherkrachten werkzaam zijn, die vanuit de periferie, de wijde omgeving werken en die de plant a.h.w. 'omhoogzuigen'. De etherkrachten worden op hun beurt weer gereguleerd en gevormd door de ziele- (of 'astrale') en geest-krachten die overal in de natuur werken. Als biodynamische boer doe je je best om al deze vier niveaus: fysiek, leven, ziel en geest goed te verzorgen.

Wouter

Week 48, 26 november 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Witte kool	Leeuweriksveld
Gele biet	”
Groenlof	”
Winterpostelein	”
Rode puntpaprika	via Udea

In week 49 verwacht: Groene kool, prei, oranje pompoen, groenselderij, ...

Planning eind van het jaar:

In week 51 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs).

Uitzondering: de fruittassen leveren we niet dubbel, tenzij u er expliciet om vraagt. In week 51 leveren we ook alvast de aardappels van week 52.

In week 52 en week 1 leveren we geen pakketten en ook geen webwinkelbestellingen. In week 2 is alles weer normaal.

Onze **boerderijwinkel** is nog open op maandag 22 december van 15 tot 18 uur, en daarna weer voor het eerst op donderdag 8 januari 2026.

Op dit moment zijn er weer

Blauwe bessenstruiken te koop in onze boerderijwinkel,

Ze zijn al goed gegroeid, met een dikke kluit.
€ 30,- per struik.

De winkel is open:

maandag	15-18 uur
donderdag	14-18 uur
vrijdag	9-17 uur
zaterdag	9-14 uur

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Salade van groenlof en rode paprika

Paar bladeren groenlof, 1 rode puntpaprika, zonnebloempitten en/of walnoten, 2 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn, 1 el gembersiroop

Snijd de bladeren groenlof in dunne repen en kleine stukjes. Verwijder de pitten en zaadlijsten uit de paprika en snijd in kleine blokjes. Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng met de groenlof en paprika. De pitten en/of noten kun je even roosteren en over de salade strooien.

Hetzelfde maar dan met een mosterddressing

2 eetlepels olijfolie, 1 el appel(cider)azijn, 1 el ahorn- of agavesiroop, 1 tl mosterd.

Klop de ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Tip: versier de salade (of andere gerechten) met een paar blaadjes winterpostelein

Curry met groenlof

1 groenlof, 1 ui, 1 rode puntpaprika, 4 aardappels, 1 blokje santen (kokosnootcreme), klein potje tomatenpuree, beetje kerrie, scheutje citroensap, 1 of 2 teentjes knoflook.

Snijd de groenlof in fijne reepjes en de paprika in blokjes. Schil de aardappels, was en snijd ze in kleine (stuk of 6) blokjes. Fruit de groentes en aardappelen in olijfolie met een klont roomboter, een paar minuten. Snipper de knoflook en doe erbij. Meng de santen (wordt bij verhitting vanzelf zacht) met de tomatenpuree, kerrie en citroensap en doe het mengsel bij de groentes. Laat zachtjes garen en roer af en toe. Als het mengsel te droog is kan er wat water bij. Smaakt goed bij rijst en stukjes kip of gebakken seitan.

Savooie of witte kool (met pompoen) uit de wok

1 ui, 1 teen knoflook, 1 rode puntpaprika, 400 gram pompoen (kun je ook weglaten), 4 (of meer) savooie- of witte kool bladeren, olijfolie, 100 ml groentebouillon, 1 eetlepel sojasaus, citroensap, snuf kaneel, snuf gember, 150 gram gare kikkererwten

Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Snipper de rode paprika (verwijder de zaadjes en zaadlijsten) en fruit mee. Snijd de koolbladeren in reepjes en doe erbij. Als je pompoen in huis hebt, kun je die in blokjes erbij doen. Giet 100 ml water in de pan en strooi er wat bouillonpoeder over (of een blokje). Roer goed door en laat 15 minuten zachtjes garen. Doe er dan wat sojasaus en citroensap bij en wat citroensap en gember. Voeg tot slot de gare

kikkererwten toe. Lekker met rijst en wat geroosterde nootjes.

Herfstige soep van witte of savooiekool

100 gr spekblokjes, 2 ons aardappelen, 2 ons witte bonen, roomboter, peterselie, 1 ui, bouillonpoeder, 4 ons witte kool, 500 ml water, nootmuskaat.

Als je rauwe witte bonen gebruikt laat ze dan een nacht weken. Snijd de kool in reepjes en de aardappelen in blokjes. Snipper de ui. Fruit de ui, kool en aardappel in een grotere pan en blus met water. Strooi er bouillonpoeder (of een blokje) over. Doe de bonen en spekjes erbij. Breng op smaak met peper, zout en muskaat. Laat 45 minuten zachtjes garen. Strooi er wat fijngesneden groen over.

Witte of groene kool met aardappelpuree

400 gr aardappel, 0,5 kool, paar jeneverbessen, 50 ml witte wijn, 50 ml melk, snuf chilipeper, beetje tijm, roomboter, azijn, 150 ml water, bouillonpoeder, 1 laurierblaadje, peper en zout, nootmuskaat.

Snijd de kool fijn en stoof in roomboter. Doe de chilipeper, laurierblad, peper en zout erbij. Blus met azijn en witte wijn. Giet het water erbij en strooi er bouillonpoeder over. Deksel erop en 25 minuten zachtjes garen. Schil en kook de aardappelen gaar. Maak er met melk, boter en zout puree van. Strooi er nootmuskaat over. Serveer de puree en witte kool (met wat tijm) apart. Lekker met bijvoorbeeld saucijsjes.

Gele bietjes uit de oven

550 gram gele bieten, 2 mandarijntjes, 2 el agave- of ahornsiroop, 2 el balsamicoazijn, tijm, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bietjes en snijd ze in plakjes of blokjes. Doe ze in een ovenschaal. Schil de mandarijntjes en snijd ze in stukjes. Zowel het sap als de stukjes verdeel je over de bietjes. Doe de siroop erbij en hussel alles met zout en peper. Strooi er wat tijm over. Zet 30 minuten in de oven en dek af met aluminiumfolie als de biet te bruin wordt.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

