



't Leeuweriksveld

## Landbouwcursus lezen

We zijn met een aantal boerencollega's begonnen om met elkaar de reeks voordrachten te bestuderen, die Rudolf Steiner in 1924 gehouden heeft als beginpunt voor de biologisch-dynamische landbouw. Bijna 100 jaar geleden en nog steeds brandactueel. Voor de meesten van ons is het best moeilijk, om alle inhouden meteen te begrijpen, maar dat is dus het mooie van een grotere groep, dat door de uitwisseling met elkaar de droge letters beginnen te leven.

De hele cyclus begint meteen met een probleem, wat we nu nog steeds niet opgelost hebben, waar we zelfs steeds dieper in verstrikt geraakt zijn: de landbouw wordt voornamelijk bekeken vanuit economische principes en dat werkt verstorend in de landbouw. Hierdoor is toen al het proces in gang gezet, dat het natuurlijke principe van de landbouw: de zelfvoorzienende kringloop van het leven, aan de kant heeft gezet, met alle problemen van dien. Eigenlijk best onlogisch, want deze echte kringloop is super efficiënt en creëert zelfs overschotten!

Een volgende punt is onze kijk op de stoffen. De landbouw werkt ermee met de bemesting, je kunt bv bodemanalyses laten maken, om te kijken, of er gebreken zijn, die je dan op kunt vullen met de juiste stoffen. Maar misschien zit het toch allemaal nog wat ruimer: je hebt bv kalk en kiezel als onderdelen van de bodem. Dat is de stof-kant. Maar deze stof is een ontvanger van krachten uit de verre kosmos, bij kalk en kiezel van krachten van verschillende planeten, en deze krachten zijn in de juiste dosering nodig voor de plantengroei. Dus als wij de verhouding van de stoffen kloppend maken, zijn we vooral bezig, om de krachten uit het heelal op de aarde in de juiste banen te leiden. U denkt misschien, wat maakt het nu uit, of ik dat zo of zo zie, maar ik krijg zo langzaam het idee, dat het namelijk best uitmaakt. Dat misschien wel onze manier van kijken en denken het genoemde probleem gecreëerd heeft.

Kathinka

## Hypotheekproject geslaagd!

We hebben de 10% extra aflossing van de hypotheek kunnen doen! Heel hartelijk dank voor iedereen die mee heeft gedaan.

## Week 50, 9 december 2020

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Pastinaak	”
Zoete bataat	Galema, Marknesse
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude
Bleekselderij	via Udea

**Week 51 verwacht:** Boerenkool, knolselderij, ...

### Planning eind van het jaar:

In week 52 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs). Uitzondering: de Odin fruittassen leveren we niet dubbel, tenzij u er expliciet om vraagt. De aardappelpakketten van week 53 leveren we in week 52. Week 53 leveren we geen pakketten en zijn we gesloten. In week 1 is alles weer normaal. Wel leveren we vanaf dan de aardappels in de even weken.

### Winkelopeningstijden rond kerst en

#### Oud en Nieuw:

Donderdag 24-12: 14-18 uur

Vanaf 25-12 t/m 3-1 gesloten.

Weer open op:

maandag 4 januari 15-18 uur

### Neem nu een aardappelabonnement

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.

Een van onze helpers op het bedrijf heeft een dusdanig goede appelloogst dit jaar gehad, dat zij met deze oogst een bijdrage wil leveren voor een

### crowdfundingsactie in de winkel: Appels en appelmoes voor de hulphond.

Annyk heeft last van psychoses, 7 in de laatste 14 jaar. Ze woont alleen sinds de eerste psychose. Ondanks zoveel tegenslag is Annyk altijd actief gebleven in het maatschappelijk werk. Om wel zelfstandig te kunnen leven, heeft ze sinds februari dit jaar een hulphond. De training duurt 2 jaar, kost €20.000,- en wordt niet vergoed door zorgverzekering of WMO, vandaar een crowdfunding. In de winkel kunt u appels of een potje appelmoes, meer mag ook, meenemen en een donatie doen. Annyk heeft ook een website: [www.ervaringsperspectief.nl](http://www.ervaringsperspectief.nl)

### **Vegetarische chili met zoete bataat**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 eetl. kokosolie of olijfolie, 400 gr. zoete bataat, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper, 1 paprika, 400 gr. zwarte bonen (pot), 400 gr. tomatenblokjes uit blik, 1 theel. cayennepeper, 1 theel. komijn, 1 theel. kaneel, zout, peper, 15 gr. koriander*

Pel de ui en snijd deze fijn. Pel de knoflook en hak deze fijn. Hak de peper fijn. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Schil de bataat en snijd deze in kleine blokjes. Smoor in een wok met de olie de bataat op laag vuur in 15 minuten bijna gaar. Voeg eventueel wat heet water toe om aanbranden te voorkomen. Voeg de knoflook, rode peper en paprika toe en bak even mee. Spoel eventueel de bonen af en voeg toe. Voeg de tomatenblokjes en de kruiden toe. Warm nog even goed door.

### **Pastinaak uit de oven met honing mosterd dressing**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gram pastinaak, olijfolie, zout en peper, 1 eetlepel vloeibare honing, 1 eetlepel mosterd*

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de pastinaak en snijd ze in stukken van ongeveer gelijke grootte en dikte. Bekleed een bakblik met bakpapier. Leg de stukken pastinaak erop en giet wat druppels olijfolie op ieder stuk pastinaak. Bestrooi met peper en zout. Schuif het bakblik 25-30 minuten in de oven. Hou het goed in de gaten dat het niet aanbrand. Meng olijfolie, honing en mosterd tot een dressing. Haal het bakblik uit de oven, bestrijk de stukken pastinaak met dit mengsel en laat het nog even bakken in de oven. Na maximaal 10 minuten heb je nu heerlijk krokant gebakken pastinaak.

Ook lekker: meng wat stengels bleekselderij in stukken door de pastinaak en bak deze mee.

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

### **Rijst met bleekselderij en kaassaus uit de oven**

hoofdgerecht voor 2 personen

*30 gr boter, 1/2 ui, 1 teentje knoflook, 250 gr schoongemaakte bleekselderij, groen van bleekselderij, 125 gr rijst, 2 1/2 dl groentebouillon, zout, 17 gr bloem, 250 ml melk, 50 gr geraspte (belegen) kaas, peper en nootmuskaat, eventueel: 125 gr hamblokjes*

Ui snipperen, bleekselderij wassen en in stukken snijden. Het groen van de bleekselderij klein snijden en apart houden. Knoflook fijn snijden. 15 gr boter verhitten, ui, knoflook en de stukken bleekselderij al omscheppend 5 min fruiten. Rijst

erbij doen en even meebakken. Bouillon en snufje zout erbij doen, goed omscheppen en 20 min zachtjes koken tot de vloeistof geabsorbeerd is. Even uitdampen, groen van bleekselderij en eventueel ham erdoor scheppen en mengsel wat losmaken. Oven voorverwarmen tot 200°C. Rest van de boter in steelpan smelten, bloem er goed doorroeren. Dan melk beetje bij beetje erbij, elke keer goed mengen tot een gebonden saus ontstaat. 3/4 van de kaas erdoor smelten, naar smaak zout, peper en nootmuskaat toevoegen. Ovenschaal invetten, rijstmengsel hierin doen, kaassaus erover schenken en bestrooien met rest van de geraspte kaas. 20 min in de oven bakken.

### **Zuurkool met ananas**

bijgerecht voor 2 personen

*1 kleine ui, 1 eetl boter, 300 gr zuurkool, 1/4 pot ananasstukjes, 25 ml ananassap (uit het potje), 50 ml water*

Pel en snipper de ui. Laat in een pan de boter smelten en bak hierin de ui glazig. Maak met een vork de zuurkool wat losser en doe dit bij de ui. Bak de zuurkool even mee en voeg dan de ananasstukjes, het sap en het water toe. Laat het geheel aan de kook komen. Laat de zuurkool in ongeveer 15 minuten zachtjes gaar stoven.

### **Boerenkoolstamppot met brie en cashewnoten**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 boerenkool, 600 gr aardappelen, 1/2 bouillonblokje, 2 theel. tijm, scheutje (appel)azijn, 125 gr brie, 75 gr cashewnoten, een klontje boter*

Haal de boerenkoolbladeren van de stronk en was ze goed. Verwijder eventueel dikke bladnerven en snijd het blad fijn. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke stukken. Doe de boerenkool in een pan, leg de aardappels erop en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg tijm, een scheutje azijn en zoveel water toe tot alles net onder staat. Laat het in 30 min. zachtjes gaar koken. Giet het boerenkool-aardappelmengsel af (kookvocht bewaren) en stamp het fijn. Voeg de cashewnoten en een klontje boter toe en roer de stamppot met wat kookvocht of melk tot een smeuge massa. Snijd de brie in stukjes en meng deze door de stamppot.

**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)

