



Groene hesjes

Onlangs las ik ergens de kop van een column met bovenstaande titel: "Groene hesjes". Eerlijk gezegd heb ik niet echt onthouden, waar het over ging, maar ik ging er zelf een eigen invulling aangeven, die ik heel graag zou willen zien uitgroeien tot een mooie krachtige beweging. De hesjes zijn natuurlijk inmiddels goed bekend in de kleur geel, en staan daar vooral voor een gevoel van boosheid, machteloosheid, het "tegen iets zijn". Dat verwonderd mij ergens ook niet en ik kan me daar ook wel ergens in terug vinden: Zo ben ik weer eens een hele dag bezig de winkelprijzen te verhogen vanwege de btw-verhoging; voor wat en wie eigenlijk? Lees ik dat van de biologische melkveehouders 11% in de problemen zit door de fosfaatregeling tegenover de gangbare melkveehouders met 4,5%, terwijl de biologische boeren niets bijdragen aan het fosfaatprobleem, en zo kan ik nog veel meer voorbeelden verzinnen om boos te worden. Oftewel een geel hesje aan te trekken. Maar laat ik dan toch liever een groen hesje aandoen en die staat voor de positieve activiteiten: want nog steeds is de oplossing zo simpel. Voor de landbouw gesproken: als er voor alle "deelnemers": grond, water, lucht, planten, dieren, optimale omstandigheden zijn in de zin van dat ze zich naar hun eigen aard kunnen ontplooien, dan is dat voor de mens het meest gezond, en tegelijk voor het geheel. Op 31 december hebben we hieraan nog weer een stuk toegevoegd op ons bedrijf: in de middag hebben we rond onze nieuwe vijver bomen en struiken geplant. Het was een mooi tafereel, wij met de handen in de grond, op de achtergrond al volop vuurwerk, bij ons de rust van vochtige grond en prachtige luchten om ons heen. En ook deze week nog weer 4 eigen groentes in de abonnementen. De groenlof had er veel baat bij dat er nog maar weinig vorst is geweest. Voor de winkel hebben we zelfs nog knolvenkel van het land kunnen halen, na de eerste oogst zijn er later aan veel planten nog wel 3 nieuwe zijknollen gegroeid, die inmiddels groot genoeg zijn voor de oogst. Een goed begin van het nieuwe jaar 2019.

Kathinka

Week 1, 3 januari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Pastinaak	„
Boerenkool	„
Groenlof	„
Courgette	via Udea

Week 2 verwacht: Spruiten, winterpeen, pompoen, raapstelen, ...

Prijswijziging per 1-1-2019

Per 1 januari gaat het BTW-tarief op groenten en fruit omhoog van 6 naar 9%. Als gevolg daarvan gaan de prijzen van de abonnementen omhoog:

<i>Eénpersoonspakket</i>	€ 5,70
<i>Eénpersoonscombi</i>	€ 7,20
<i>Tweepersoons</i>	€10,-
<i>Vierpersoons</i>	€16,50
<i>Combi</i>	€11,-
<i>Aardappels</i>	€ 4,20

Als u uw abonnement betaalt middels een periodieke overboeking, denkt u er dan a.u.b. aan het bedrag daarvan per 1 januari aan te passen? Dat bespaart ons administratiewerk.

WERKEN MET PLANTENENERGIE:

Jaartraining olv Marjanne Huisling, waarin je leert om de geneeskracht van planten en bomen te verbinden met je eigen intuïtie. Meditatie, creatie, plantenremedies maken en meer. Start 22 februari. Plaats: 't Leeuweriksveld. Info: www.marjannehuisling.nl

Bieb:

Thema drie koningen:

H. Krause-Zimmer: Die zwei Jesusknaben in der bildenden Kunst

H. van Dijke: De vierde wijze

J. Streit: das Dreikönigsbuch

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Op de zolder van onze schuur hebben we die ingericht. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Courgette-ovenshotel

bijgerecht voor 2 personen

600 gr courgette, 3 kleine stevige tomaten, 1 ui, teentje knoflook, 10 zwarte olijven, peper, zout, 1 theel. tijm, 50 g tarwemeel, 2 eieren, 1½ dl. melk
Was de courgette en snij hem in blokjes van ong. 2 cm. Was de tomaten en snij ze in vieren. Fruit de kleingesneden ui en knoflook in wat olie of margarine en smoor de courgette een paar min. mee. Ontpit de olijven, halveer ze en schep ze met de stukken tomaat door het groentemengsel. Voeg tijm toe en zout en peper naar smaak. Doe het mengsel in een ovenvaste schaal. Klop een beslag van het meel met eieren, melk, en wat zout en schenk dit over het groentemengsel. Zet de schotel ong. 20 min. in een voorverwarmde oven (175°C). Lekker met brood.

Salade van winterpostelein met geurig gebakken paddenstoelen en kruidige crème fraîche

120-150 gram winterpostelein, 150 gram kastanjechampignons, 150 gram oesterzwammen, 1 teen knoflook, 3 eetl olijfolie, 4 eetl crème fraîche of zure room of dikke volle yoghurt, 4 takjes peterselie of tijm of munt of oregano of een mix van deze kruiden, peper en zout, snuf paprikapoeder

Was de winterpostelein, verwijder eventueel lelijke blaadjes en droog de winterpostelein in een slacentrifuge of theedoek. Hak de peterselie fijn en ris de blaadjes van de takjes tijm. Meng die met eventueel de andere kruiden door de crème fraîche en voeg peper, zout en paprikapoeder naar smaak toe. Snij de champignons in dikke plakken en scheur de oesterzwammen in repen.

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze even op hoog vuur aan. Zet dan het vuur middelhoog en roer af en toe. Op een zeker moment verliezen de paddenstoelen hun vocht, laat dat verdampen en laat ze verder bakken tot ze iets bruin worden.

Voeg het in dunne plakjes gesneden teentje knoflook toe en bak deze even snel mee, zorg dat ze niet bruin worden, dan wordt de knoflook bitter van smaak. Leg de postelein luchtig op een mooi bord, schep de paddenstoelen erop en verdeel de kruidige crème fraîche over de paddenstoelen.

Bron: Biobudget.nl

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 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. Giet de pasta af en schep een eetlepel olijfolie erdoor (tegen het vastplakken).

Stampot groenlof met spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappelen, 1 groenlof, 125 gr rookspek, 15 gr boter, 1 dl melk, peper en zout, (gedroogde) uitjes, nootmuskaat

Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in weinig water met zout gaar. Bak de spekjes uit. Was de groenlof, laat uitlekken en snijd de groenlof in smalle reepjes. Verwarm de melk, stamp de gare, afgegoten aardappelen fijn en voeg zoveel warme melk toe dat een smeùge puree ontstaat. Maak die op smaak met zout, peper en nootmuskaat en schep op het allerlaatst het spek en de groenlof erdoor. Laat de stampot nog enkele minuten doorwarmen. Rooster de uitjes en serveer ze bij de stampot.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

