



Week 3, 16 januari 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	't Leeuweriksveld
Rode biet	„
Knolselderij	„
Prei	„
Winterpostelein	„

Week 3 verwacht: ...

WERKEN MET PLANTENENERGIE:

Jaartraining olv Marjanne Huising, waarin je leert om de geneeskraft van planten en bomen te verbinden met je eigen intuïtie. Meditatie, creatie, plantenremedies maken en meer. Alle dagen zijn ook los te volgen. Het is wel fijn als je voor een paar keer verbindt.

Start 22 februari. Plaats: 't Leeuweriksveld. Info:

www.marjannehuising.nl

Bieb:

Thema: plantenenergie:

R. Steiner en I. Wegman: Grondslagen voor een verruiming van de geneeskunde

O. Wolff: Antroposofische benadering van ziekte en genesmiddelen

R. Hauschka: Voeding; schets van een voedingsleer op antroposofische grondslag.

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Agenda OKeE:

woe 30 januari 18uur "Eten wat de pot schaft" op 't Leeuweriksveld € 12,50 p.p.

Aanmelding en diëetwensen tot 28 jan:

info@oogstenkokeneneten.nl of 06-19199934

bij Alberta Rollema.

Uitnodiging Imbolc feest op Hoeve Rosmerta:

We vieren het einde van de winter en kijken uit naar het begin van de lente. Zondag 3 februari 2019 van 10-16 uur Nieuweweg 31 in Zwartemeer. Met buitenwerk, bezinning en lekker eten. Info & opgave: info@hoeverosmerta.nl

→→ dat hoe beter de kwaliteit van de uitgestraalde bio-fotonen is (het ordeningsniveau) hoe beter dat voedingsmiddel is voor de consument. Ook dat ligt natuurlijk wel voor de hand. Voor wie het zelf wil lezen: www.vruchtbareaarde.nl (wordt vervolgd)

Over kippen, eieren en nog wat deel 1 van een tweeluik van Hans Meijer, Gees

Zo nu en dan valt je wat toe, toeval? En zo nu en dan krijg je een ingeving, toeval? De ingeving was dat ik terug dacht aan de cultuurfilosoof en historicus Johan Huizinga. In 1935 schreef hij het boekje: "In de schaduwen van morgen". De eerste zin luidt: "Wij leven in een bezeten wereld". Nou dat is nogal wat. Achteraf terugkijkend kunnen we zeggen: De Tweede Wereldoorlog kwam er aan. De tweede zin van het boekje is: "En wij weten het". Zo mogelijk nog angstaanjagender dan de eerste zin. Deze woorden van Huizinga hebben nog niets aan actualiteit ingeboet! De klimaatverandering en de bijbehorende zeespiegelstijging zijn wel een hele grote bedreiging. En dat is wel een gevolg van onze bezeten wereld.

Wat mij toeviel was het winternummer van het blad Bioboorn. De Duitse evenknie van Smaakmakend. Opgestuurd door mijn goede vriend Andreas Wijgmans. Het hoofdartikel van dit winternummer is: "Auf der Suche nach dem Huhn von morgen". Op zoek naar de kip van morgen. Maar dan wel de biologische kip. (Voor wie het zelf lezen wil: www.bioboorn.de). Men focust nogal op een probleem waar de gehele eiersector voor staat: Wat te doen met de overtollige ééndags haantjes? De bio-industrie is/was daar makkelijk in. Vergassen en als voer naar de dierentuin e.d. Maar de publieke opinie begint zich te roeren. Sommige, meestal biologische, pluimveehouders hebben wel een oplossing. Het Broederhaan concept. De hanen afmesten en als braadhaan verkopen. Helaas worden er te weinig Broederhanen verkocht. Het succes van deze aanpak ligt dus in de handen van de consument.

En toen viel me nog meer toe. Het winternummer van Vruchtbare Aarde. Het gaat over bio-fotonen. Alle levende wezens stralen een heel zwak licht uit, de bio-fotonen. De pionier in het onderzoek er naar is Fritz-Albert Popp. Popp ontdekte dat aan de kwaliteit (de ordeningsgraad) van de bio-fotonen die eieren uitstralen te zien is of het eieren van kooi-huisvesting of van vrije uitloop hennen zijn.

En er staat nog meer. Bart Hommersen, de redacteur, interviewde Reto Dominiconi, een oud topman van Nestlé, die jarenlang onderzoek heeft gedaan naar de kwaliteit van voedingsmiddelen. Dominiconi roemt de kwaliteit van de eieren van kippen die gehouden worden naar hun aard. Dat ligt voor de hand, maar de doorsnee consument heeft er geen flauw benul van! Ongeveer 60 jaar geleden leerde ik al van mijn oom Gerrit dat de beste eieren worden gelegd door hennen die kunnen scharrelen in het eikenhakhout.

Dominiconi is er van overtuigd → →

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Aardappel-knolselderijpuree met prei

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

300 gr aardappels, 300 gr knolselderij, 1 grote of 2 kleine preien, klontje boter, 50-75 ml melk, zout, peper, nootmuskaat

Schil de aardappels en de knolselderij en snijd in gelijke stukken. Was de prei en snijd deze zeer fijn. Kook de aardappels en knolselderij in ongeveer 20 minuten gaar. Stamp de aardappels en knolselderij met de melk en boter tot een puree. Voeg de prei toe en maak op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Direct serveren.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Snelle mosterd-prei-knolselderijsoep

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

1 flinke stengel prei, ½ knolselderij, 1 aardappel, 2 kleine teentjes knoflook, ½-1 eetl. mosterd, ½ bouillonblokje, peterselie naar smaak, 1 eetl. olie, 1 of 2 zongedroogde tomaten

Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de knolselderij en aardappel en snijd ze in blokjes. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Snijd de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Verhit de olie in een soeppan en voeg de prei en de knolselderij toe. Even roerbakken en de knoflook en aardappel toevoegen. Zoveel (gekookt) water toevoegen dat de groente onder staat.

Bouillonblokje toevoegen. Kook tot de groente beetgaar is. Roer de mosterd en de peterselie erdoor en pureer het geheel met de staafmixer. Garneer met de zongedroogde tomaat. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

Snelle bietels van Martin

bijgerecht voor 2 personen

600 gr rode biet, 2 uien, 1 potje suikermais, 200 gr geraspte oude kaas, wat olie

Schil de bieten onder de stromende kraan. Snij ze in kleine blokjes. Pel de uien en snijd deze fijn. Verhit de olie in een pan en bak de bietenblokjes en de ui op matig hoog vuur plm. 15 min.

Blus af met een borrelglasje water en zet het vuur laag. Suikermais erbij en de kaas eroverheen. Met de deksel op de pan nog 5 min doorverwarmen.

Lekker met aardappelen of rijst.

Bron: Martin

Afrikaanse bonenpot met boerenkool

hoofgerecht voor 2 personen

150 gr zilvervliesrijst, ½ of 1 boerenkool (250 gr gesneden), 2 eetl (zonnebloem)olie, 2 kleine uien, ½ eetl paprikapoeder, 1 klein teentje knoflook, 2 potjes rode nierbonen à 340 ml (=kidneybonen), 1 pot maïs à 350 gr

Haal de bladeren van de stonk boerenkool en was ze. Stroop het blad van de stelen, gebruik alleen de zachtere delen van het blad. Snijd het eventueel nog kleiner. Zet de boerenkool op met een bodempje water en kook in 30 minuten gaar. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel de ui en snijd deze in parten. Pel en snipper de knoflook. Laat de bonen en maïs uitlekken. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 5 min. Voeg het paprikapoeder, de knoflook, de bonen en de maïs toe. Breng al roerend aan de kook en warm 5 min. door. Breng op smaak met peper en zout.

Giet de boerenkool af en schep om met het bonenmengsel. Serveer met de rijst.

Pasta met winterpostelein

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

150 gr pasta, 120 gr winterpostelein, 250 gr kastanjechampignons, 1 ui, 1 teentje knoflook, ½ potje zongedroogde tomaatjes op olie, 20 gr cashewnoten (ongebraad en ongezoeten)

Snijd de ui in dunne ringen en de champignons doormidden. Snijd de tomaatjes in stukjes, bewaar de olie. Was de winterpostelein. Hak de noten grof.

Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de olie uit het potje tomaatjes in een bakpan en bak hierin de ui en de champignons. Daarna de knoflook, de noten en de tomaatjes toevoegen. Doe de gare en afgegoten pasta bij de groenten in de pan. Meng de winterpostelein erdoor. Serveer direct.

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

