



't Leeuweriksveld

Weston Price

Gisteren kreeg ik een mailtje van de sitebeheerder van Westonprice.nl, met de mededeling dat hij ons bedrijf op hun site heeft geplaatst. Dus heb ik even op die site gekeken, en las daar het interessante verhaal van de Canadese tandarts Weston Price. Price verbaasde zich over het veelvuldig voorkomen van tandbederf en gedegeneerde gebitten bij zijn patiënten. Zijn verbazing steeg als hij in de *National Geographic* weer eens een verslag las van een reis naar een natuervolk. Daarbij werden namelijk stevast foto's gepubliceerd van krachtige en gezonde mensen met een mooi, gaaf en sterk gebit. Price besloot dit fenomeen grondig te onderzoeken en heeft bijna 10 jaar lang reizen gemaakt naar groepen mensen die nog op natuurlijke wijze leefden: indianen uit Noord- en Zuid-Amerika, Papoea's, mensen in Afrika, Japan, maar ook mensen aan de Ierse kust en in Zwitserse bergdorpen vóór deze aangesloten werden op het spoor en daarmee op "de moderne tijd". Hij onderzocht de voeding van de natuervolkeren en vergeleek deze met de voeding van de gemiddelde Amerikaan. De eersten bleken minimaal 10 zoveel vet-oplosbare vitamines (A, D, E en K) binnen te krijgen, en ook veel meer mineralen. De sleutel voor de hoge vitamine- en mineralenopname bleek, verrassend genoeg, de hoge consumptie aan dierlijk vet. Maar dan wel dierlijk vet van hoogwaardige kwaliteit: Rauwe melk, vet van runderen en lammeren die alleen gras eten, orgaanvlees van soortgelijke dieren, wilde vis en schaaldieren uit een schone omgeving. Wie verder wil lezen: www.westonprice.nl of www.groenevrouw.nl

Het is jammer dat vrijwel al het vee, ook het biologische, tegenwoordig krachtvoer krijgt. Het is bewezen dat de kwaliteit van het dierlijk vet daardoor een stuk minder wordt. Onze koeien krijgen geen krachtvoer en vreten 's zomers alleen gras en 's winters grasklaverkuil, hooi en groente-afval, wél een prima di-eet!

Wouter

Week 21, 23 mei 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sla	't Leeuweriksveld
Stengelui	„
Bospeen	„
Koolrabi	„
Paksoy of spinazie	„
Rabarber of asperges	„

Deze week krijgen de 2-persoons van de "donderdag"rit asperges.

Week 22 verwacht: Bospeen, koolrabi, raapstelen, asperges, sla, rabarber, ...

Leveringen ivm. hemelvaartsdag, 25 mei:

We leveren alle pakketten één dag eerder dan normaal.

laatste zaterdag v/d maand: Kiezelpreparaat

Dit jaar roeren en spuiten we het hoornkiezelpreparaat op elke laatste zaterdag van de maand. Eerstvolgende keer: zaterdag 27 mei. We beginnen telkens om 7 u. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, graag even aanmelden. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

Agenda OKeE

31 mei Eten wat de pot schaft € 10,-

Voor informatie, aanmelden en doorgeven van dieetwensen 06-19199934 of

info@oogstenkokeneneten.nl Alberta Rollema

Zondag 2 juli is er:

MantraDans - Zingen & Dansen (met Dansen van Universele Vrede)

Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

Data : Zondag – 2 juli

Inloop om 13.30 (Koffie en thee) €17,50 per keer

Info en aanmelding - Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Koolrabi in mosterd-roomsaus

bijgerecht voor 2 personen

*2 koolrabi's, 125 ml slagroom, ½ eetl grove
Zaanse mosterd, olie, versgemalen peper,
zout*

Slagroom op kamertemperatuur laten komen. Koolrabi schillen en doormidden snijden. Koolrabihelften op snijvlak leggen en in dunne plakken snijden (ca 3-5 mm). Plakken in wijde (hapjes)pan leggen en slagroom erover schenken. Slagroom aan de kook brengen en koolrabi afgedekt 5 min. zachtjes laten koken. Deksel verwijderen en groente nog ca. 5 min. laten koken, tot koolrabi gaar is en slagroom wat is ingekookt. Koolrabi met schuimspaan in warme schaal scheppen. Van vuur af mosterd door de saus roeren en op smaak brengen met zout en peper. Saus over koolrabi schenken.

Rabarberspaghetti

hoofd- of bijgerecht voor 2-4 personen

*150 gr volkoren spaghetti, (maiskiem)olie, 1
ui, 1 rode en 1 gele paprika, 1½ steel
rabarber, 1 (vlees)tomaat, ½ handje rozijnen,
35 gr paranoten, 100 gr emmentaler kaas,
zout en zwarte peper, eventueel arrowroot of
maïzena*

Was de rozijnen en week ze 10 minuten in heet water. Kruis de tomaat in, overgiet met kokend water, pel de tomaat en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd deze in halve ringen. Was de paprika's en snijd ze in blokjes. Was de rabarber en snijd deze in stukjes. Snijd de kaas in blokjes en hak de paranoten fijn. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de ui zacht in de (maiskiem)olie, voeg na ca. 5 min. de rabarber toe en even erna de paprika (beiden moeten niet te rauw maar ook niet te papperig worden). Als het gaar wordt de tomaten erbij. Verhit nu iets meer zodat het tomatenvocht indamp. Vervolgens rozijnen en stukjes paranoot toevoegen. Voeg zout en peper naar smaak toe. Op het laatst de blokjes kaas erdoor mengen. Opdienen zodra de kaas nog niet helemaal gesmolten is. Als het nog te vochtig dan eventueel licht (!) binden met koud water aangengende arrowroot of maïzena. Serveer de rabarbersaus met de spaghetti.

bron: www.smulweb.nl

Bruine bonenschotel met paksoi

hoofdgerecht voor 2 personen

*100 gr gehakt, 1 ui, 1 Spaans pepertje, 75 gr
spek, ½ rode paprika, 1 paksoi, 1 grote pot
bruine bonen, 200 gr gehakte tomaten uit
blik, chilipoeder of chilisaus naar smaak,
peper en zout naar smaak, olie*

Pel de ui en snijd deze fijn. Ontdoe de peper van de zaadjes en snijd de peper in stukjes. Snijd het spek fijn. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Was de paksoi en snijd deze in reepjes. Verhit de olie in de wok en bak het gehakt rul. Voeg de ui, de pepertjes, de spek en de paprika toe en bak een paar minuten door. Daarna de paksoi en gehakte tomaten toevoegen en een paar minuten laten koken. Laat de bruine bonen uitlekken en voeg deze toe. Nog even goed doorwarmen. Maak op smaak met chilipoeder of chilisaus, peper en zout. Lekker met appelmoes.

Sla met stengelui en geitenkaas

bijgerecht voor 2-4 personen

*1 krop sla, 1 appel, 1 stengeluitje, 1 ei, 1 heel
zacht geitenkaasje, 5 el balsamicoazijn, zout,
peper, nootmuskaat, rozemarijn, 1/8 l
olijfolie, 1 teentje knoflook, fijngeknipte
tuinkruiden (bv. peterselie, dille en bieslook),
50 gr pijnboompitten*

Kook het ei en laat afkoelen. Sla wassen, drogen en in stukjes in een kom doen. Snijd de appel in stukjes. Snijd de stengelui fijn. Pel het ei en snijd het in stukjes. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Meng de appel en het geitenkaasje door de sla. Vinaigrette maken: azijn met de specerijen mengen, al roerend de olie toevoegen, daarna de overige ingrediënten. Proeven en door de sla mengen. Tenslotte de pijnboompitten erover strooien.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

