



't Leeuweriksveld

Michaëlsfeest en Preparatendag

Vroeger was het makkelijk: een goed mens kwam in de hemel, een boos mens in de hel. Nu we steeds minder in tradities leven, wordt het soms bijna moeilijk om goed en slecht uit elkaar te houden, en in iedereen zit allebei.

Steeds weer de juiste keuzes maken vraagt soms om een sterk ingrediënt en dat is: moed. Daarom gaat het in het feest ter ere van de aartsengel Michaël, en het wordt vaak in beeld gebracht door de strijd aan te gaan met (je eigen) draak. Afgelopen donderdag hebben we die draak mooi in beeld gezet op een stuk land naast de blauwe bessen. Met grond, kleurig zand en een vuurspugende bek was het een indrukwekkend meterslang beest, gelukkig bleef die op zijn plek!

Een ander soort moed, oftewel overtuigingskracht heb je nodig voor de biologisch dynamische preparaten. Want waarom doe je nu iets, waar je zo weinig waarneemt, wat het resultaat ervan is? Zondag hebben we met een klein groepje vrienden en collegaboeren weer een aantal compostpreparaten en het koemestpreparaat gemaakt. Het begint al met het feit dat je delen van dieren nodig hebt. Bv. de hoorns van de koe voor het hoornmestpreparaat en de darmen voor het kamillepreparaat (net als bij de worstenmakerij). Over de dag heen kom je met elkaar in gesprek, en een thema was inderdaad het doden van dieren. Ons viel daarbij op dat we het ingrijpen aan de doodskant heel moeilijk vinden, maar bij de geboortekant van de huisdieren er altijd lustig erop losregelen en vanuit ons menselijk idee bedenken, dat geboorteregeling een goede zaak is. (ook wij hebben onze kat gesteriliseerd). En bij de planten vinden we het helemaal gewoon, om bv. al die groentes nooit tot bloei en zaad te laten komen.

Een ander thema is de werking van de preparaten. Daar kunnen we altijd mooi zien hoe materialistisch we denken: een plant heeft water nodig, dat is duidelijk. Maar als nu het belangrijkste van het water de overdracht van de energie van de maan is, en de plant dát net zo nodig heeft dan het stofje H₂O? Volgens mij vraagt het veranderen van denkgewoontes ook een goede portie moed. Kathinka

Week 40, 5 okt 2016

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Knolvenkel	't Leeuweriksveld
Rode eikebladsla	„
Pastinaak	„
Groenlof	„
Koolrabi superschmelz	„

Week 41 verwacht: Waspeen, ijsbergsla, bloemkool óf broccoli, andijvie, ...

Appelsapdag

zaterdag 15 oktober vanaf 10 uur.

Op het erf staat een rijdende appelpers, waar mensen hun appels en peren tot sap kunnen laten persen. We zitten wat het fruit betreft helemaal vol, maar ook als u geen sap wilt laten maken, wordt het een gezellige open dag met verschillende kraampjes, lekkers, en muziek van Northern lights (keltisch folkpop, acoustisch). Ook de kleuteryurt van 't Leeuweriksveld is op de dag open en er zijn kinderactiviteiten rond de appel, verder kun je heerlijk spelen.

Aanschuiftafel:

elke 1^e en 3^e woensdag van de maand. Aanmelding uiterlijk de maandag ervoor. Lekker biologisch 3 gangenmenu. aanmelden: info@oogstenkokeneneten.nl of: 06-19199934

't Leeuweriksveld:

er zijn mooie affiches en folders. We zouden deze graag willen verspreiden. Heeft u een praktijk aan huis en ook een folderplank, dan zouden we u graag een aantal folders laten toekomen. Laat ons weten, als we bij u iets neer kunnen leggen.

Geroosterde pastinaak

bijgerecht voor 2 personen

600 gr pastinaak, 3 eetl olijfolie, 1 theel. venkelzaad, peper, zout

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de pastinaak en snijd ze in plakjes. Plet het venkelzaad in een vijzel fijn. Schep 3 eetl olie (of zoveel als u lekker vindt) op een bakblik en schep de pastinaak hierin om samen met het venkelzaad, royaal peper en wat zout tot de pastinaak goed met olie bedekt is. Rooster de groente in de oven gaar en bruin.

Stamppot 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 smeùige puree ontstaat. Maak die op smaak met zout, peper en nootmuskaat en schep op het allerlaatst het spek en de groenlof erdoor. Laat de stamppot nog enkele minuten doorwarmen. Rooster de uitjes en serveer ze bij de stamppot.

Gegratineerde venkel met geraspte belegen kaas

bijgerecht voor 2 personen

2 venkelknollen, zout, 4 eetl. geraspte belegen kaas, 1/8 liter slagroom

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de venkelknollen schoon en snijd ze in vieren. Houd een beetje venkelgroen achter. Kook de venkel 5 minuten in kokend water met zout. Laat de venkel uitlekken. Leg de venkel naast elkaar in een ovenschaal. Bestrooi het met de kaas. Schenk de room over het gerecht. Gratineer de ovenschotel in het midden van de oven in 20 minuten bruin. Garneer de ovenschotel met het venkelgroen.

Sla met paprika, gorgonzola en croutons

bijgerecht voor 2 personen

1 krop sla, 1 (punt)paprika, 100 gr gorgonzola, 3 eetl olijfolie, 1 eetl rode wijnazijn, mespuntje mosterd, zout, peper, 3 sneetjes brood, boter

Was en droog de sla en scheur in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de gorgonzola in blokjes. Roer in een kommetje een dressing van olie, azijn, mosterd, zout en peper. Doe de sla in een kom en verdeel er de paprika en gorgonzola over. Sprengel de dressing over de salade. Besmeer de sneetjes brood met boter en snijd ze in blokjes van 2 bij 2 cm. Bak de croutons in een koekepan aan beide kanten krokant en lichtbruin. Garneer de salade met de warme croutons en serveer direct.

Koolrabi met kerriesaus

bijgerecht voor 2 personen

1 grote of 2 kleine koolrabi's, 1 ui, snuffe zout, olie, 1 bouillonblokje, 2 of 3 theel. kerrie, 2 dl. melk, 1/2 eetl. maïzena of ander bindmiddel

Schil de koolrabi en snijd ze in blokjes. Pel en snipper de ui. Kook de koolrabi in 10 tot 15 min. beetgaar. Giet de koolrabi af, vang het kookvocht op. Fruit de ui met de kerrie in olie en voeg er 2 dl. koolrabivocht, de melk en het bouillonblokje aan toe. Goed mengen. Bind de saus met maïzena en serveer ze over de koolrabi. Heerlijk bij bulgur of een andere gekookte graansoort.

Variatie: gebruik geen kerrie, maar roer een ruime eetlepel (kant en klare) basilicumpesto door de saus.

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

