



## Week 45, 9 nov 2016

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruitjes	't Leeuweriksveld
Groene bataviasla	„
Rode biet	„
Groenlof	„
Spaans pepertje	„
Tomaten	Greenshield, Ens

### “Weekendje eigendom”

Afgelopen weekend hebben we ons met een groepje mensen over het boeiende thema “eigendom” gebogen, vanuit de invalshoek van de sociale driegeleding. Het was een mooi gemengd gezelschap uit Duitsland en Nederland, de jongste deelneemster was begin 20 en de oudste 94 jaar oud.

Iedereen had ergens een link met bd-landbouw of vrije school.

Een veel gehoord gezegde in bv. vrije schoolkringen is, dat toch het oude(rwets) gedachtegoed van Rudolf Steiner dringend aan vernieuwing toe is, en dat is nu ca 100 jaar.

Maar als we ons bestaand eigendomsrecht bekijken, dan stamt dat uit de tijd van de Romeinen, en dat is met z'n 2000 jaar tijd pas echt ouderwets. Het grootste probleem ligt hem in de verstrengeling van dingen, die door menselijke prestatie gemaakt zijn (en die voor menselijk eigendom bedoeld zijn, en koopwaar kunnen zijn) en dingen die niet door mensen gemaakt zijn, zoals grond/grondstoffen, arbeid en kapitaal, bv. van een bedrijf (waarvoor slechts een gebruiksrecht kan gelden gedurende de tijd dat een mens ermee werkt.)

Lijkt eigenlijk heel simpel, en toch zijn we allen enorm vastgeklampt aan het idee van het eigendom van een lap grond met huis of een dik aantal aandelen, of een vaste baan.

Terwijl de meeste mensen eigenlijk wel last hebben van dit systeem: de lasten voor de woning zijn hoog, het leven is druk, en wie heeft nu werk waarvan hij als jong mens altijd al droomde?

In het weekend keken we ook nog een stuk verder terug in de geschiedenis, en dan is het mooi om te zien, hoe het eigendom in de megalietcultuur geregeld was. De hunebedden in Drenthe, Stonehenge en bv de oeroude tempels in Malta horen bij deze cultuur. Kleinere groepen mensen hoorden bij een stam. De individuele mens had bezittingen zoals kleding, gereedschappen, wapens en sieraden, maar grond was van iedereen. Vóór en ná het Romeinse recht is nog veel te vinden!

Kathinka

### Week 46 verwacht:

Herfstraapjes, prei, pompoen, ...

### Oude Jeans Gezocht.

Voor een up-cycle project is **Bee-Dressed** op zoek naar gebruikte denim spijkerbroeken.

Heb jij nog een overjarig, afgedankt, te wijd of te krap exemplaar in je kast liggen? Breng deze mee naar 't Leeuweriksveld!

Alvast bedankt, Linda Dijkstra

### Aanschuifafel:

elke 1° en 3° woensdag van de maand.

Aanmelding uiterlijk de maandag ervoor.

Lekker biologisch 3 gangenmenu.

aanmelden: [info@oogstenskokeneneten.nl](mailto:info@oogstenskokeneneten.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.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Gevulde tomaten uit de oven**

bijgerecht voor 2 personen

*4 stuks of 500 gr tomaten, 80 gr paneermeel of gemalen beschuit, 2 teentjes knoflook, 50 gr Parmezaanse kaas, 1 uitje, Klontje boter, klein bosje peterselie, 1 theel (gemalen) tijm, peper en zout, 1 eetl olijfolie*

Verwarm de oven op 180°C. Snijd het bovenste gedeelte van de tomaat (hoedje) en schep het waterige gedeelte met de pitjes er uit en doe in een kom. Bestrooi het binnenste gedeelte van de tomaat met een beetje peper en zout. Hak de ui en knoflook fijn en bak 3 minuutjes in de boter in een koekenpan. Doe het uimengsel in een kom en schep de kaas en het paneermeel of beschuit door de ui. Hak de peterselie fijn en roer samen met de tijm door het mengsel. Doe het waterige gedeelte van de tomaat in een zeef en vang het vocht op. Voeg 1 à 2 eetl tomatenvocht toe aan het uimengsel. Vul de tomaten met het mengsel en besprenkel de bovenzijde met een paar druppels olie. Doe het dekseltje weer op de tomaten. Zet ze in een ovenschaal en bak ze 25 min in de oven.

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

### **Groenlofstamppot met kaas en pijnboompitjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*600 gr aardappels, 1 krop groenlof, scheutje melk, peper en zout, 1 theel. mosterd, 1 eetl roomboter, 1 ui, scheutje olie, 50-100 gr kaas, handje pijnboompitjes*

Schil en was de aardappels en snijd ze in stukken. Was de groenlof en snijd deze in smalle reepjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Snijd de kaas in kleine blokjes. Kook de aardappels gaar in water met zout. Fruit ondertussen de ui in olie. Rooster de pijnboompitjes bruin. Giet van de aardappels ruim de helft van het kookvocht af en stamp ze fijn. Schep er de rauwe groenlof door met een scheutje melk, mosterd, de boter, peper en zout. Zet de pan weer op een laag pitje op het fornuis en voeg de kaas en de pijnboompitjes toe en laat de stamppot onder af en toe roeren goed warm worden. Maak op smaak met peper en zout.

### **Pittige vegetarische spruitjes**

bijgerecht voor 2 personen

*250 gr spruiten, 150 gr champignons en 100 gr oesterzwammen (of 250 gr champignons), 80 gr cashewnoten, 2 eetl ketjap manis, 2 teentjes knoflook, 1 pepertje of 2 theel sambal, 1 theel ketoembar, ½ theel djahé (gementpoeder), 1½ eetl roerbakolie*

Spruitjes schoonmaken, de grotere halveren, ± 5 min koken. Champignons schoonborstelen, evt de oesterzwammen ook en in plakjes snijden. Knoflook uitpersen. Eventueel pepertje fijnsnijden. Olie verhitten in de wok, de champignons en de oesterzwammen circa 5 minuten roerbakken met de knoflook, sambal of het pepertje, ketoembar en djahé.

De spruitjes toevoegen met de ketjap manis en 5 min. meewokken. De cashewnoten in stukjes hakken en toevoegen. Op een laag vuurtje nog 5 min door laten stoven evt. wat water toevoegen. Lekker met zilvervliesrijst.

### **Sla met druiven, walnoten en geitenkaas**

bijgerecht voor 2 personen

*½ grote of 1 kleine krop sla, ± 3 eetl. honing, handjevol walnoten, trosje druiven, een paar plakjes geitenkaas, halve appel*

Was de sla en snijd deze kleiner. Doe de sla in een kom. Verdeel 2 eetlepels honing over de sla en meng dit er goed door. Snijd de druiven eventueel doormidden, snijd de geitenkaas en de appel in kleine stukjes en hak de walnoten fijn. Verdeel de walnoten, druiven, geitenkaas en appel over de sla en giet eventueel nog een klein beetje extra honing over de salade. Alles goed door elkaar mengen.

### **Geraspte bietjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*600 g bietjes, 600 g aardappels, olie naar keuze, 1 flinke ui, peper, zout, suiker, kruidnagel, 1 of 2 eetlepels neutrale azijn*

Schil de aardappels en snij deze in kleine stukjes. Kook de aardappelstukjes in plm. 10 minuten halfgaar. Schil en rasp de bietjes. Snipper de ui fijn. Smoor de ui in de olie. Voeg de geraspte biet en de rest van de ingrediënten toe aan de ui en laat het geheel kort smoren. Bak de aardappelstukjes gaar in olie of boter. Voeg de aardappelstukjes bij de geraspte biet.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

**Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65**

**tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen**

