



Leven met de aarde

Al in 1924 waren er boeren, die zich zorgen maakten over de “industrialisering van de landbouw”. Wat zouden ze schrikken, als ze de landbouw nu zouden zien! Eigenlijk haast onvoorstelbaar, dat het nog geen eeuw geleden is, dat “biologische” en “gangbare” landbouw zijn gaan scheiden. Inmiddels staan we aan een punt, waar ik heel benieuwd ben, waar de landbouw heen gaat. In de biologische sector zie ik ook een commercialisering versus een zoektocht naar meer verbinding met een soort oernatuur. Permacultuur, dieren in natuurgebieden, veganistische landbouw en tal van diëten, die rekening houden met het verband van gezondheid en natuurlijke productie (denk bv aan paleodieet), van alles kun je vinden. Vooral bij de dieren spelen ook vaak sterke gevoelens mee: mogen wij dieren doden om ze te eten, wat is eigenlijk een “natuurlijk” dierenleven? Zouden we een landbouw zonder dieren willen? Gaan we als mensen wel goed met de planten om? Er was een demeter conferentie, waar Marianne Thieme de vraag opwierp, of misschien ook de bd- landbouw zou moeten stoppen met het slachten van dieren. Het argument was, dat dieren teveel landbouwareaal nodig hebben, en dat ze “lang voor hun haalbare leeftijd” worden geslacht. Maar: als de mens dieren op goede manier houdt, worden zij gemiddeld altijd veel ouder als in de natuur, waar eten en gegeten worden hét natuurlijke principe is. Verder hebben Wageningse studenten onderzocht, dat een landbouw voor alleen een vegetarisch dieet meer grond nodig heeft, dan een landbouw voor een gemengd dieet, waarbij de dieren gevoed worden door wat niet gebruikt kan worden voor menselijke voeding, en weiden op de gronden, waar geen akkerbouw mogelijk is en op de rustvruchten. Grappig genoeg komt dan de hoeveelheid vlees, die een mens kan eten precies overeen met het advies van het voedingscentrum! Denk simpel, maar wel in samenhangen zou ik zeggen.

Kathinka.

Week 45, 8 november 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla/bataviasla	't Leeuweriksveld
Witte kool	„
Andijvie	„
Knolselderij	„
Rode paprika	van Schie, Ens

Week 46 verwacht: bindsla of veldsla, prei, rode bietjes, ...

Werkgroep sociale driegeleding

Ik wil graag een werkgroep opstarten die zich bezighoudt met sociale driegeleding. In eerste instantie middels studie en gesprek – en als we het goed aanpakken is dat ook heel praktisch! De driegeledingsidee beschrijft hoe we in deze tijd een gezonde en werkelijk menswaardige samenleving kunnen scheppen. Meer informatie en aanmelding bij Wouter.

~Zingen en Dansen ~

Mantradans

Locatie: – 't Leeuweriksveld'

Zondag – 19 november

Zondag – 17 december*

Tijd – Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer* (*Sparen voor korting)

info en opgave: Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

AGENDA OKeE

9 november Workshop zuurkool maken

10-12.00 uur € 20,- Aanmelden tot 7 november

11 november Suikervrije Bonbons met Gineke te Velde 14-17.00 uur € 30,-

Aanmelden tot 9 november

22 november Bouillonpasta maken met

Smakelijk Erf 19-21.00 uur € 25,-

Aanmelden tot 20 november

25 november Workshop Ayurvedische

gezondheidsleer, theorie en praktijk met Liesbeth

Damman 14.30-19.00 uur € 35,-

Aanmelden tot 23 november

29 november Eten wat de pot schaft 18-19.30

uur € 10,- Aanmelden tot 27 november

Voor meer informatie bel 06-19199934 en voor aanmelden mail naar

info@oogstenkokeneneten.nl. Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Andijvie met kerrie en tomaat

bijgerecht voor 2 personen

½ eetl. boter, ½ ui, 1½ theel. kerriepoeder, 400 gr andijvie, 2 tomaten

Pel en snipper de ui. Was de andijvie en snijd deze in repen. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit de boter en fruit de ui en het kerriepoeder ca. 3 minuten. Schep de andijvie erdoor. Doe de deksel op de pan en stook de andijvie 5 minuten, schep ze af en toe om. Voeg de tomaatstukjes toe en stook het gerecht nog ca. 5 minuten. Breng op smaak met zout.

Bron: www.okokorecepten.nl

Eikenbladsla met peer en blauwe kaas

bijgerecht voor 2 personen

½ grote of 1 kleine krop eikenbladsla, 100 gr Roquefort kaas of andere blauwe kaas, 6 eetl biogarde, 1 peer, 1 eetl citroensap

Was de eikenbladsla in ruim water en droog hem in een slacentrifuge of theedoek. Scheur de bladeren in kleine stukken en verdeel ze over de borden. Schil de peer, halveer hem en verwijder het klokhuis. Snij de helften in de lengte en in schijven en sprenkel er direct het citroensap over. Maak een gladde saus van de roquefort met de biogarde. Schep de saus op de salade. Garneer met plakjes peer. Serveer direct.

Knolselderijgratin met Friese nagelkaas

bijgerecht voor 2 personen

1 knolselderij (400 gr gesneden), 100 ml room of crème fraîche, 50 gr geraspte Friese nagelkaas, 50 gr geraspte belegen kaas

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de knolselderij schoon en snijd de knol in vieren. Snijd de stukken in flinterdunne plakjes. Overgiet de plakjes in een vergiet met kokend water (of dompel ze enkele seconden in kokend water) en laat ze goed uitlekken. Vet een lage taartvorm in. Doe de selderijplakjes in een kom en schep de room of crème fraîche en de nagelkaas erdoor. Schep dit mengsel in de ovenschaal en strijk de bovenkant glad. Strooi de belegen kaas erover. Laat de knolselderijgratin in de oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Indische kool in kokosmelk

bijgerecht voor 2 personen

350 gr. witte kool, 1 dl. kokosmelk, 1 sjalotjes of 1 kleine ui, ½ à 1 theel. sambal, 2 theel.

ketoembar, scheut olie om in te bakken, 1 eetl.

geraspte kokos, 1 a 2 theel. citroensap, 1 ei

Kook het ei hard. Snijd de witte kool in smalle reepjes. Pel de ui en snijd deze fijn. Knoflook pellen en uitpersen. Ui, knoflook, ketoembar en sambal in wat olie goudbruin fruiten. Met een handvol tegelijk de koolreepjes toevoegen en even meefruiten. De kokosmelk erbij gieten en ca. 15 min. op een laag pitje laten sudderen tot de kool beetgaar is. De geraspte kokos erdoor scheppen en alles op smaak brengen met zout en citroensap. Garneren met plakjes hardgekookt ei. Lekker met met rijst. Maak een extra feestelijke rijsttafel met bijv. gebakken tofu of vlees, kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken banaan.

Pasta met paprika en tonijn

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr pasta, 1 potje of blikje tonijn naturel, 1½ paprika, 1 ui, ½ teentje knoflook, 1 eetl.

kappertjes, 1 eetl. olie, 75 gr geraspte kaas, verse basilicum, bieslook

Kook de pasta in ruim water beetgaar. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukken. Maak de paprika schoon en snijd ze in smalle repen. Pel de ui en knoflook en snijd beide klein. Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook glazig. Voeg de paprikareepjes toe en bak ze 5 minuten mee. Schep de tonijn en kappertjes door de groente en meng de uitgelekte pasta erdoor. Warm deze nog even mee, neem de pan van het vuur en roer de geraspte kaas, fijngeknipte basilicum en bieslook door het gerecht.

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

