



Vijverfilosofie

We hebben het al eens eerder verteld, in 2018 hebben we van het lelijkste stuk grasland een vijver gemaakt, die inmiddels één van de mooiste plekken van ons land is geworden. Onlangs heb ik daar mogen zien, hoe een libel, die net uit zijn larve was gekropen, zich langzaam ontvouwde. Aan de rand van de steiger zat nog de lege huls en daarnaast zat een bruinkleurig diertje met bijna dezelfde vorm, maar op zijn rug twee kleine gelige stokjes. Ik keek ernaar en zag dat die stokjes langzaam langer, breder en groener werden en steeds meer op libellenvleugels gingen lijken. Ook het lijfje werd groener en toen de vleugels helemaal uitgevouwen waren, werd het lijfje ook nog veel langer en dunner en kleurde groen, de libel was nu helemaal op vorm gekomen. Ik had nog wat meer te doen die dag en zo heb ik hem daar maar laten zitten, de zon was inmiddels doorgebroken en de libel moest nog opwarmen, voordat die weg kon vliegen. In de pauze ging ik natuurlijk enthousiast erover vertellen en toen ontstond er een gesprek over dit proces. De larve leeft in de vijver en voor hem is dat de hele wereld daar onder water. Maar als de libel de larvenhuid afwerpt en wegvliegt, dan wordt de wereld ineens zoveel groter! Dat zou weleens een beeld kunnen zijn voor ons mensen op aarde. De materiële wereld is de vijver en daar is een heel leven in te beleven, maar als we het lijf loslaten, dan wordt de wereld pas echt groot. Om in het beeld van de libel en zijn larve te spreken.

Kathinka.

“Voeten op de grond, idealen in het hart”



John van uitgeverij Nearchus liep al een tijd met het plan rond, om een bundel van onze mooiste columns uit te brengen, en dat is nu gelukt. Het is echt een mooi geheel geworden, al zeggen we het zelf. Van onze inmiddels meer dan 850 pakketbrieven (sinds 2007) heeft hij 85 columns uitgekozen. U kunt het boek via ons bestellen of in de winkel kopen. Prijs: € 15,-

Week 26, 26 juni 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

IJsbergsla	't Leeuweriksveld
Spitskool óf broccoli	”
Tuinbonen	”
Regenboogsnijbiet	”
Komkommer óf courgette	”

In week 27 verwacht:

Sla, knolvenkel, witte kool, ...

OPEN DAG BLAUWE BESSENGAARD

Zaterdag 20 juli 11 – 16 uur

Kom kijken in de gaard, dit jaar hangen er héél veel blauwe bessen en ook het ander fruit groeit.

Een mooie plek met veel sfeer.

Podcast

Er is een podcast gemaakt van ‘Digging deeper’ een interview met Wouter over onze boerderij en het ideaal: grond is geen koopwaar. De link om het te beluisteren:

https://open.spotify.com/episode/0ZrUV9NmSI89amOCOYSqWk?si=hZ6fGCUKSn2RLA9_sTujJg

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 19 juli om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

Het komende, elfde **seminar** op 't Leeuweriksveld onder leiding van **Heidjer Reetz** en met medewerking van Jan van Gils en Wouter Kamphuis, heeft **klimaatverandering** als onderwerp. Is de door ons fossiele brandstofverbruik veroorzaakte CO2-uitstoot inderdaad de grote boosdoener? We willen dit vraagstuk zo goed mogelijk van alle kanten belichten, zowel natuurwetenschappelijk als geesteswetenschappelijk. Van 26 juli 19u t/m 28 juli 13u a.s., meer info en aanmelding bij Wouter.

Ons nieuw geïntroduceerde zelfoogstabonnement is succesvol begonnen. Voor wie ook interesse heeft: een abonnement kan op elk moment ingaan, begint altijd met een proefmaand en is, als je daarna besluit door te gaan, exact een jaar geldig.

Eten wat de pot schaft

Heeft twee maanden zomerpauze. Weer terug:

Woensdag 28 augustus 18 uur op

't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. info@oogstenkokeneneten.nl

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Ijsbergsla als presenteerblaadje

Bijvoorbeeld voor eiersalade

Paar bladeren ijsbergsla, 4 eieren, zout en peper, 1 eetlepel mayonaise, versnipperde bieslook of een ander groen kruid, wat kappertjes en/of zongedroogde tomaatjes en/of augurken

Kook de eieren 6 minuten. Koel ze af in koud water, pel ze en prak ze fijn met een beetje zout en peper en mayonaise. Versnipper bieslook en meng door het geprakte ei. Haal voorzichtig een paar mooie grote bladeren van de krop ijsbergsla. Was het evt zand eraf. Leg op een bord en vul met het geprakte ei. Naar wens kun je kappertjes of zongedroogde tomaatjes of augurken gebruiken. Versier met een eetbaar bloemetje en wat verse kruidenblaadjes.

Romige spitskool

1 spitskool, 1 blokje tofoe of een stukje kipfilet, 1 ons champignons, 1 kleine ui of sjalot, 2 teen knoflook, paar blaadjes salie, 1 potje crème fraîche of kookroom, roomboter en olijfolie.

Laat de tofoe uitdrogen door het in een theedoek te wikkelen (eerst uit het plastic verwijderen) en wat zwaars erop te zetten. 10 minuten is genoeg. Snijd de tofoe of de kip in blokjes en smeer ze in met zout en peper. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de spitskool zo fijn mogelijk. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. Braad de tofoe of de kip even kort op hoog vuur in boter met olijfolie en haal ze uit de pan. Bak in dezelfde pan de champignons eveneens kort op een hevig vuur. Doe er de ui en knoflook bij. Laat kort meebakken. Haal uit de pan en zet apart. Stoof, alweer in dezelfde pan, de spitskool 2 minuten in een klontje boter of olie. Kruid met peper en zout.

Breng in een diepe pan een bodempje water aan de kook met de room en de salie. Doe er de tofoe of de kip en de groenten bij. Doe er naar wens zout en peper bij. Laat nog een paar minuten sudderen en roer af en toe. Rijst smaakt hier goed bij.

Tuinbonen met champignons.

1 kg tuinbonen, 1 ons champignons, 1 ui, 1 teen knoflook, zout en peper, beetje citroensap

Dop de tuinbonen. Breng een pannetje met water aan de kook en laat de tuinbonen 10 minuten koken met een beetje zout. Snijd de champignons zo fijn mogelijk, haast korrelig. Snipper de ui en knoflook. Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de ui met knoflook. Voeg na zo'n drie minuten de korrelige champignons toe en fruit op middelhoog vuur al roerend nog zo'n twee minuten. Haal de tuinbonen uit het water en fruit even mee met het champignonmengsel. Doe er een paar druppels citroensap door. Als je bonenkruid hebt dan smaakt dat hier heerlijk bij. Serveer met bijvoorbeeld gebakken nieuwe aardappeltjes en gehaktballetjes.

Gevulde snijbietbladeren (variatie op gevulde wijnbladeren: Sarma)

400 gram snijbiet, 125 gram rijst, 100 gram (soja)gehakt, zout en peper, dille, koriander, 1 ui, 1 tomaat, 1 klein blikje tomatenpuree, platte peterselie, zout en peper, een scheutje olie.

Was de rijst en maal met een (staaf)mixer de tomaat en ui fijn. Snijd de peterselie fijn. Meng met het gehakt, olie, de rijst, koriander, dille, peper en zout. Was de snijbiet en verwijder de stelen (bewaren). Giet kokend water over de bladeren en laat ze daarin 2 minuten staan. Laat uitlekken en snijd van de dikste nerven een stukje af (bewaren). Leg een snijbietblad voor je en leg er net iets van de onderkant een volle eetlepel vulling op. Spreid uit tot een worstvorm en vouw eerst de zijkanten van het blad. Rol dan strak af naar boven. Maak alle rolletjes even dik. Pak een wat diepere (koeken)pan en leg alle steeltjes en nerven op de bodem. Leg daarop alle rolletjes tegen elkaar aan. Giet er wat olie over. Meng de tomatenpuree met 60 ml water en wat zout en giet dat in de pan. Vul aan met water zodat de rolletjes net niet onder water staan. Breng aan de kook en laat zo'n 25 minuten sudderen. Controleer of de rijst gaar is en laat anders nog even verder sudderen. Zowel warm als koud te eten.

Courgette met quinoa

4 ons courgette, 50 gram quinoa, maak een saus van muntblaadjes, 1 eetlepel geraspte gemberwortel, 2 eetlepels olie, 1 theelepel agavesiroop, 1 eetlepel water.

Zet de quinoa op met 100 ml water en laat ongeveer 20 minuten koken. Mix de ingrediënten van de saus tot een gladde brij. Snijd de courgette in blokjes. Doe de saus in een pan en de courgette erbij. Laat zo'n kleine 10 minuten garen. Meng door de quinoa. Voor de kleur een paar gekookte worteltjes erbij

Komkommer met een kartelrandje

1 komkommer, een vork en een kaasschaaf.

Was de komkommer en snijd een stukje van de uiteinden. Snijd dan met een vork in de komkommer van boven naar beneden. Vervolgens maak je plakjes met de kaasschaaf of een mesje. De plakjes zien er net even anders uit.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

