



Oude dieren

Het is al een tijd geleden, maar toen hadden onze burens een paard naast ons staan. Zij is 31 jaar oud geworden. In de laatste jaren van haar leven zag ze dus uit als – een oud paard: rafelig vel, mager, met een doorgezakte rug. Af en toe kwamen klanten bij ons in de winkel en waren heel verontwaardigd, want dat paard, het zag er zo ontzettend verwaarloosd uit. Ik kon ze geruststellen: de burens zorgden er juist heel goed voor, zodat ze dus 31 jaar oud kon worden.

In de commerciële veehouderij worden de meeste dieren juist niet zo oud, dan worden ze minder productief. Daar hoor je dan vaak, dat het toch zo erg is, dat de dieren maar zo'n kort leven hebben. We kregen onlangs een mooi artikel over een oude hond. Hij hoorde bij een tuinderij en werd oud. Kreeg problemen met zijn evenwicht en viel af en toe om. Veel mensen adviseerden om hem toch te laten "inslapen", want het dier moest toch zo lijden, maar de eigenaren aarzelden. Ze kwamen in contact met een vrouw, die de taal der dieren verstond en zij hoorde van de hond, dat hij heel graag zelf wilde meemaken, hoe zijn lichaam langzaam achteruit ging en hij wilde graag zijn eigen dood sterven. Hij had nog één wens, nog een keer een rondje langs de hele boerderij. De eigenaren hebben hem toen op een wagen overal rond gereden en korte tijd later is hij in een nacht zelf overleden.

Het is wel een kunst om goed samen te leven met een dier, en de kunst is, om steeds beter te leren, wat ze ons willen zeggen.

We hebben hier nu ook oude dieren: bv een loopeend van 8 jaar. Ze heeft een tijd geleden haar vleugel bezeerd en hij hangt een beetje omlaag. Geen probleem, want loopeenden vliegen toch niet, ze loopt er dus vrolijk mee rond. Maar als eenden onder worden, kunnen ze steeds slechter hun veren verschonen en invetten en dat kun je inmiddels ook echt zien. Als er dan ook nog een schaafwondje bijkomt, ziet het best indrukwekkend uit, maar ik kijk af en toe, of de huid nog droog blijft en laat haar rustig oud worden. Onze kat van 16 heeft veel muisen voor ons gejaagd en mag nu lekker van ons verwend worden in haar oude dag. Je hebt zo'n formule om kattenjaren in mensenjaren om te rekenen en dan staan 16 kattenjaren voor 80 mensenjaren.

Kathinka.

Week 29, 17 juli 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikebladsla	't Leeuweriksveld
Tuinbonen óf snijbonen	„
Bospeen	„
Regenboogsnijbiet	„
Koolrabi	„

In week 30 verwacht:

Sla, snijbonen óf tuinbonen, tomaten?, nieuwe uien of prei, bospeen.

AANKONDIGING:

Rustweek in week 34 (19 t/m 24 augustus)

In week 34 gaan we een week wat rustiger aan doen. U kunt dan wel een groentepakket nemen, maar de webwinkel is dan gesloten. De boerderijwinkel is wel open.

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.

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. Van 26 juli 19u t/m 28 juli 13u a.s., meer info en aanmelding bij Wouter.



“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. Ook heel geschikt om cadeau te geven! U kunt het boek via ons bestellen of in de winkel kopen. Prijs: € 15,-

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Snijbiet als salade

Was de bladeren. Snijd de nerven uit het blad. Snijd het blad in de breedte in dunne strookjes. Snijd de strookjes weer doormidden. Snipper de nerven in kleine stukjes. Nu kun je een dressing naar keuze maken en erdoor husselen; bijvoorbeeld

een romige knoflookdressing

een kleine eetlepel tahin, een kleine eetlepel citroensap; 1 teentje knoflook, 1 theelepel olijfolie, snuf peper, naar wens stukjes avocado.

Plet de knoflook en snipper zo fijn mogelijk. Meng alle ingrediënten en hussel door de snijbiet (of gewone sla)

Gemarineerde worteltjes

4 worteltjes, snuf zout, een eetlepel citroensap, 3 eetlepels olijfolie, 1 teen knoflook, een eetlepel munt, wat rozemarijn, zout en peper.

Maak de dressing: meng een eetlepel citroensap met 3 el olijfolie. Plet en snipper een teen knoflook en doe erbij. Snipper wat muntblaadjes en rozemarijntakjes en meng door de dressing. Snijd vervolgens de worteltjes in stukjes ter grootte van lucifer stokjes. Breng een pannetje met water aan de kook, doe de gesneden worteltjes erbij en laat drie minuten 'blancheren'. Giet af (kookvocht kan gebruikt worden voor een soepje) en hussel de dressing erdoor. Je kunt dit warm eten maar ook afgedekt in de koelkast bewaren en opdienen als salade.

Soep van wortelloof

Kookvocht van worteltjes, wortelloof, paar worteltjes, blokje Santen (kokosnootcreme) 50 gr, 1 ui, bouillonpoeder, 2 theelepels komijnpoeder, olijfolie of kokosolie, peper.

Snipper de ui en fruit zachtjes gaar. Doe er komijn- en bouillonpoeder bij. Laat de geuren vrijkomen en doe er dan het kookvocht van de worteltjes bij en/of water, in totaal een kleine liter. Was het wortelloof en snijd het fijn. Doe in de soep en breng aan de kook. Na ca 10 minuten kun je het fijnmixen met de staafmixer. Snijd de worteltjes in plakjes of een andere vorm en doe door de soep. Doe het blokje Santen erbij. Laat nog 10 minuten zachtjes koken met nog een beetje peper erbij. Een paar druppels citroensap of appelazijn maakt de smaak wat levendiger.

Zoetzure sladressing

een centimeter gemberwortel, citroenschil en sap, 1 theelepel agavesiroop of honing of gembersiroop, 1 eetlepel olijfolie of amandelolie of sesamololie, zout.

Rasp de gemberwortel. Rasp de schil van een citroen en gebruik voor deze dressing een kwart theelepel (de rest zou door de soep kunnen...). Pers de citroen. Meng de gember, citroenrasp en het sap met een theelepel honing of agavesiroop of

gembersiroop. En doe daar een eetlepel olie en een snuf zout door.

Geroerbakte tuinbonen

1 kg tuinbonen, zout en peper, olijfolie, peterselie, 1 theelepel chilipoeder, 1 tomaat, 1 teen knoflook, 1 theelepel komijn, 1 theelepel koriander, 1 theelepel appelazijn.

Dop de tuinbonen. Breng wat water aan de kook en laat de gedopte tuinbonen twee minuten koken. Haal de tuinbonen uit het kookvocht en bewaar het water. Plet de knoflook en snijd erg fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de uitgelekte tuinbonen even aan. Doe wat kookvocht in de pan met zout en laat het vocht al roerend verdampen. Snijd ondertussen de tomaat in stukjes en doe erbij. Ook een snuf peper, chilipoeder, komijn en koriander. Roer goed door. Versnipper de peterselie als je verse gebruikt. Tot slot (als het water bijna verdampt is en de tuinbonen nagenoeg gaar) roer je de knoflook en een theelepel appelazijn erdoor. En op het allerlaatst de peterselie. Lekker met een salade en gebakken paddenstoelen.

Koolrabi met walnoot

350 gr koolrabi, zout en peper, 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels (veganistische) mayonaise, handjevol blauwe druiven.

Rasp de koolrabi en meng dit zo snel mogelijk met citroensap, zodat het niet verkleurd. Meng met 2 eetlepels olijfolie, wat zout en peper en citroensap of appelazijn. Doe er 2 eetlepels mayonaise door en de walnoten (al of niet kleingesneden). Roer alles goed door elkaar en versier met een paar druiven. Lekker met gebakken aardappelen.

Ayurvedische ricotta zonder zuivel over de tuinbonen

1 kg tuinbonen, 200 gram tofu, 3 eetlepels tahin, (als je hebt:) 1,5 afgestreken eetlepel miso, zout en peper, 0,75 dl water (kookvocht)

Dop de tuinbonen en kook ze gaar (ca 10 minuten) in licht gezouten water. Mix de volgende ingrediënten met de staafmixer: 200 gr tofu, 0,75 dl water (kookvocht), 3 afgestreken eetlepels tahin, 1,5 eetlepel miso (als je dat in huis hebt, kun je ook weglaten), zout en peper. Serveer de tuinbonen met deze saus en een salade.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

