



Week 31, 31 juli 2024

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen
Ijsberg- of rode eikebladsla 't Leeuweriksveld
Cherrytomatjes óf snij-/spek-/tuinbonen „
Waspeen „
Knolvenkel „
Prei „

In week 32 verwacht:

Rode-of groene bataviasla, andijvie, groenselderij,

AANKONDIGING:

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

In week 34 gaan we een week wat rustiger aan doen. De webwinkel is dan gesloten.

Bestelklanten: U kunt in die week wel een groentepakket nemen, de groente-abonnementen gaan gewoon door.

Ook de boerderijwinkel is wel open.

We hebben weer heerlijke nieuwe aard-appels. Een uitstekend moment voor een aardappelabonnement! U betaalt dan slechts €4,95 per 3 kg. Uitlevering in alle even weken. Deelname minimaal 20 weken, dus 10 aardappelpakketten.

Aankondiging van twee studiegroepen:

Lees- en studie groep te Emmen

start in September 2024 met Rudolf Steiner. Het Johannes evangelie Opgave en verdere informatie: cvgent@hotmail.nl Kosten € 60 ; voor de ruimte en koffie/thee. Deelname moet voor iedereen mogelijk zijn; neem zo nodig contact op. Er is nog één plek beschikbaar. Wekelijks van dinsdag 10 september tot en met december 2024. 9.30u – 11.00u Oude Roswinkelerweg 118, Emmen. Camping Emmerdennen

Leer denken

Nadenken kunnen we allemaal, maar nadenken is iets anders dan het denken dat ons het vermogen geeft onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid. We maken gebruik van het boek van Mieke Mosmuller. Leer denken!

Van woensdag 11 september tot en met 18 december 2024. Kosten € 60 ; voor de ruimte en koffie/thee. info: cvgent@hotmail.nl

Kiezelpreparaat 2024: dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is **vrijdag 16 augustus om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Seminar op 't Leeuweriksveld

Afgelopen weekend hadden we weer een mooie groep mensen op bezoek voor het halfjaarlijkse seminar. Er is inmiddels een beetje een vaste kern van mensen uit alle hoeken van het land ontstaan, die er altijd bij willen zijn, en daarnaast komen altijd ook weer een groep nieuwe mensen aanschuiven. Dat houdt de zaak fris en levendig.

Deze keer hadden we iets nieuws: het onderwerp was het klimaat en de actuele vraagstukken erover, en we hadden twee sprekers, die er allebei hun eigen kijk op hadden.

Dat was heel interessant, en mooi om te zien hoe werkelijk iedereen moeite deed om echt te horen, wat de ander wil zeggen, ook al gingen de gemoederen soms omhoog.

Dat er dan een deelneemster was, die het compliment gaf, dat er echt naar elkaar geluisterd werd, is echt mooi.

Met het thema klimaat in het middelpunt, we keken vooral ook veel naar de natuurwetenschappelijke kant van het weer en het klimaat op aarde, wad er ook ruimte om onze eigen werkwijze te reflecteren. Is bv een antwoord, wat begint met “Ja, maar...” niet eigenlijk gewoon een “Nee” en hoe is het, om zijn zin anders te beginnen (beslist niet eenvoudig 😊)

Ter afsluiting probeerden we nog de brug te slaan naar de geesteswetenschappen, met de vraag: wat is het begin van het kenproces (filosofische wetenschap). We kwamen op het begrip polariteit. Waar je ook mee bezig bent, polariteit treed overal op: je hebt kou en warmte, groot en klein, geest en materie, aarde en kosmos, ga zo door. Gewoonlijk gaan we er dan ook vanuit dat een polariteit een tweehed of dualiteit is, maar toen we er ons meer in verdiepten, werd duidelijk, dat nog een derde element erbij hoort. Een hogere synthese of verbinding. Als je koud en heet hebt, is er nog een breed scala aan warmte, bij geest en materie hoort ook een ziele- element.

We hebben dit uitgewerkt bij het element water: het kan ijsvormig zijn (vast) en waterdamp en -gas is luchtvormig. Maar wat zou water zijn zonder zijn middentoestand: vloeibaar. Polariteit dus als een driedig begrip. In een meer algemene beschrijving kun je aan de éne kant het verhardende, samentrekkende element hebben, aan de andere kant een oplossend, vervluchtigend element, allebei missen ze het evenwicht, dat zit in het midden. In een groep mensen, die allen hun standpunten en meningen hebben is dit middelement: de goede vraag en het echte luisteren. Ik dacht: is dan polarisatie een tegenstelling zonder verbindend middelement? Kathinka.

Venkel à la Kamphuis

De venkelknollen uit het pakket, 3 eieren, 150g geraspte pittige kaas, zout en peper, scheutje olie
Snijd de venkelknollen in grove stukken en kook ze beetgaar. (ev. in een stoompan). Vet een ovenschaal in en leg de venkel erin. Klop in een andere kom het ei los en meng met de geraspte kaas, breng op smaak met zout en peper. Giet dit mengsel over de venkel en bak het geheel in een oven van ca 180°C ongeveer 15-20 min, tot het ei-kaasmengsel stijf is en licht bruin begint te kleuren.

Koolrabisoep

2 koolrabi's, 2 aardappels, 1 ui, klontje boter, 1 theel. majoraan, evt. 1 dl. tomatensap, ¾ liter groente- of kippenbouillon, ½ dl. creme fraiche, evt. een paar takjes peterselie
Schil de koolrabi's en de aardappels en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Stoof koolrabi, ui en aardappel in ongeveer 15 min. gaar in boter met een scheutje water. Pureer de groente met een staafmixer en voeg er de bouillon, tomatensap en majoraan aan toe. Breng de soep aan de kook en breng op smaak met peper en zout. Serveer de soep met creme fraiche en evt. vers geknipte peterselie er bovenop. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

Geblakerde prei van de BBQ

Een aantal preien, zout en peper naar smaak, mango-curry saus, geroosterd amandelschaafsel.
Stook de barbecue lekker hoog op om direct te kunnen grillen. Was de prei grondig. Snij de stengels daarvoor in de lengte in tot net iets voorbij het groen. Spoel evt. zand eruit onder de stromende kraan. Leg de prei direct in de kooltjes of op het rooster boven het vuur. Laat roosteren tot ze rondom echt donker gekleurd zijn (het mag bijna zwart zijn) is en zacht zijn geworden. Neem van het vuur, verwijder het buitenste blad en snij er stukjes van. Bestrooi met amandelschaafsel en serveer het met een lekkere saus, bijv. mango-curry.

Ribollita - Italiaanse bonensoep

2 uien, 2 tenen knoflook, 250 g wortel, 1 prei, 3 stengels groenselderij, 1 el Italiaanse kruiden, 1 tl gerookt paprikapoeder, 250 g palmkool (boerenkool kan ook), 2 blikken gehakte tomaten, 3 bouillonblokjes, 2 potten bonen (bv wit en zwart, of anders naar keuze), peterselie om mee te garneren.
Pel de uien en knoflooktenen en snij ze klein. Snij de wortel, prei en selderij in stukken. Fruit de uien met de knoflook glazig en voeg daarna de gehakte groente, Italiaanse kruiden en paprikapoeder toe en laat bakken. Als de groente beetgaar is voeg je de

kool, tomatenstukjes, 750 ml kokend water en de bouillonblokjes toe. Laat alles even sudderen en voeg eventueel nog wat water toe. Spoel de bonen af in een vergiet, voeg ze toe aan de soep en warm alles nog even door. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Serveer met gehakte peterselie erover.

Pasta met groenselderij en champignons

400 g groenselderij, in schijfjes, 1 ui, gesnipperd, 150 g (kastanje)champignons, scheutje olie om in te bakken, 1 dl. bouillon, 1 dl. zure room, een scheutje witte wijn, blauwe schimmelkaas of fetakaas naar smaak, pasta voor 2 personen, peper en zout, Italiaanse kruiden, evt. geraspte kaas

Kook de selderij een paar minuten in water met een snufje zout. Giet het kookvocht af en gebruik dit bijvoorbeeld voor soep of saus. Fruit de ui in olie en bak de champignons na ongeveer 2 min. mee. Voeg wijn en bouillon toe en laat 5 min. stoven. Voeg op het laatst de zure room toe. Kook de pasta beetgaar. Beboter een ovenschaal en leg er een laagje gekookte pasta, selderij, kaas, en champignonsaus overheen. Herhaal deze lagen totdat de ingrediënten opgebruikt zijn. De bovenste laag is de saus. Strooi er naar wens geraspte kaas over. Bak deze schotel een half uur in de voorverwarmde oven op ongeveer 175°C.

Makkelijke yoghurt dressing

(favoriet van Kathinka)

4 eetl. yoghurt, 2 eetl. mayonaise, scheut balsamicoazijn, groentebouillonpoeder naar smaak. (ca 1 theel.) 1 heel klein uitje gesnipperd, of een paar stengels bosui, gesneden, ev scheut water, afhankelijk van de dikte van de yoghurt.
Alle ingrediënten goed met elkaar mengen.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

