



't Leeuweriksveld

Preparatendag

Paasmaandag kwam weer een groep mensen bij elkaar om het voorjaarswerk met de bd-preparaten te doen. We begonnen met een kleine inleiding over het vraagstuk: hoe kan je uitleggen wat bd in een notendop is?

Het eerste basisprincipe van de bd landbouw is het gemengd zelfvoorzienend bedrijf. (het vee eet het voer van eigen land, de mest is precies genoeg voor de gewassen die je teelt) Eigenlijk gewoon het oerlandbouwprincipe, maar nu alles behalve gewoon. In Nederland zou dat een ware revolutie in de landbouw ontketenen, als alle boeren zo zouden werken, en dat zowel bij de gangbare boeren (in hoge mate) als bij de biologische (dynamische) boeren (in mindere mate). Dat hangt dan meteen weer samen met het hoge prijskaartje van grond, waardoor je eigenlijk een stuk toe moet geven aan het nu heersende industriële productieprincipe.

Het wonderbaarlijke is, dat zo'n kringloop-landbouw ongelooflijk effectief is, en heel veel rijkdom geeft voor de mensen, want er zijn altijd overschotten uit de kringloop. En waar kan dit vandaan komen vroegen we ons af? Het antwoord was: omdat de hele kosmos: zon, maan, de planeten, wolken, wind, wezens, energieën, geef het zelf de goede naam, hun goede invloed mee geven. En zo was de link naar de preparaten weer gelegd: hiermee hebben wij mensen iets in handen om van ons uit de kringloop naar de kosmos te sluiten.

En toen gingen we aan het werk: Een aantal preparaten hadden de winter in de grond gelegen en moesten uitgegraven worden. Voor het kiezelpreparaat moest kiezelsteen heel fijn gemalen worden, om dan zo in een koehoorn te "overzomeren" in de grond. Tenslotte hebben we het vers uitgegraven hoornmestpreparaat in water geroerd en met alle 8 aanwezigen zijn we met emmers over het land gegaan en hebben het water met vegers over de aarde gesproeid.

Het weer liet zich van alle kanten zien met zon, wind, regen, hagel en met als laatste geschenk een schitterende dubbele regenboog, helemaal compleet. Nou, als daarmee de kosmos niet betrokken was, weet ik het ook niet meer! Kathinka.

Week 16, 19 april 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bonte snijbiet óf raapstelen 't Leeuweriksveld
Paksoy

Koolraap BioRomeo, Ens

Waspeen via „ „

Komkommer Van Schie, Ens

Week 17 verwacht: Rode eikebladsla,
radijs,...

Leveringen ivm Koningsdag: volgende week leveren we alle pakketten op dezelfde tijd als u gewend bent. In de week van hemelvaartsdag, 25 mei, leveren we alle pakketten één dag eerder dan normaal.

Preparaten

Dit jaar roeren en spuiten we het hoornkiezelpreparaat op elke laatste zaterdag van de maand. Eerstvolgende keer: zaterdag 29 april a.s.. We beginnen telkens om 7 u met roeren en eindigen om 10u met een heerlijk, welverdiend ontbijt. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, graag even aanmelden. 1 Okt maken we preparaten.

MantraDans - Zingen & Dansen (met Dansen van Universele Vrede)

Geschikt voor iedereen op zoek naar Verbinding en Ontspanning. Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

Data : Zondag – 21 mei, Zondag – 2 juli

Inloop om 13.30 (Koffie en thee) €17,50 per keer

Info en aanmelding - Eleonora Helderma

06-18887523 of etmhelderma@gmail.com

Welkom bij Oogsten, koken, eten & Spelenderwijs schrijven

Op 't Leeuweriksveld

Zaterdag, 13 mei van 14.30 uur tot 19.00 uur.

Kosten: €40,- p.p. inclusief warme maaltijd.

Aanmelden via: info@oogstenkokeneten.nl
of 06-19199934, Alberta Rollema.

1. We oogsten uit de tuin. Schrijfronde: Een gedicht: Ik oogst, ik voel
2. We koken samen. Schrijfronde: Een verhaal : Ik kook, ik proef
3. We eten in drie gangen. Gasten die dat willen lezen hun gedichten en verhalen voor.
4. Afruimen.

Alberta Rollema, tuinvrouw en

kok, www.oogstenkokeneten.nl

Hans van de Glind, schrijver en verteller, <https://nl-nl.facebook.com/Johannes-de-Elf-de-379315865574505/>

Koolraap-spaghetti in kaassaus

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetl. olijfolie, 400 gr koolraap, 80 ml kookroom of sojaroem, ½ theel. tijm, 300 gr spaghetti, 40 gr gerapte Parmezaanse kaas
Schil de koolraap en snijd deze in flinterdunne repen. Verhit de olie in een hapjespan en schep de koolraaprepen erdoor. Voeg de tijm toe en smoor de koolraap afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar. Kook ondertussen de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Spoel de spaghetti met koud water af en meng er één eetlepel olie door. Meng de room en kaas door het koolraapmengsel en laat nog enkele minuten zachtjes sudderen tot de repen omhuld zijn met een dikke saus. Breng de koolraap op smaak met zout en peper. Serveer met de spaghetti.

Bron: www.okokorecepten.nl

Komkommersalade met zonnebloempitjes en kaas

bijgerecht voor 2 personen

½ of een kleine komkommer, een paar takjes verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 volle eetl. zonnebloempitjes, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. lijnzaadolie, 1 eetl. (appel)azijn, 2 theel. honing
Verse dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken. Komkommer in dunne plakjes schaven met een kaasschaaf. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien.

Stamppot van snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr aardappels, de snijbiet uit het pakket, 100 ml melk, 25 gram boter, peper, zout, nootmuskaat, ½ - 1 theel. grove mosterd, 2 braadworsten of vegetarische worsten, olie, 1 ui

Schil de aardappels. Snijd de stelen van de snijbiet fijn en het blad van de snijbiet grof. Was de snijbiet en laat deze uitlekken in een vergiet. Pel de ui en hak deze grof. Snijd de boter in blokjes. Kook de aardappels in ruim water gaar. Bak ondertussen de worsten in een flinke scheut olie tot ze een mooi bruin korstje hebben. Voeg 5 minuten voor het einde de ui toe en bak mee tot de ui glazig is. Giet het kokende water van de aardappelen af

door het vergiet met snijbiet. De snijbiet slinkt en is hiermee licht geblancheerd. Warm de melk op. Stamp de aardappels. Giet nu zoveel melk door de puree totdat er een gladde puree ontstaat. Voeg mosterd, nootmuskaat, peper en zout toe naar smaak. Roer de in blokjes boter erdoor. Roer de uitgelekte snijbiet erdoor. Voeg indien nodig nog een scheutje melk toe om een smeuge puree te krijgen. Haal de worsten uit de pan. Voeg een scheutje water aan de pan toe en klop het aanbaksel van de bodem. Kook het in tot een jus.

Geroerbakte paksoi

bijgerecht voor 2 personen

1 eetl. olie, 1 teentje knoflook, ong. 400 gr paksoi, wat bouillon, een rood pepertje, zout
Was de paksoi en snijd het in repen. Pel de knoflook en snijd deze in fijne plakjes. Was het pepertje en snijd deze in fijne reepjes. Laat de wok heet worden en giet er de olie in. Laat de olie zo heet worden dat hij begint te dampen en bak er dan de knoflook en stukjes peper in. Bak even snel om en om. Voeg dan de paksoi toe en roerbak 4 min. Voeg een beetje bouillon toe en laat de groenten nog 2 minuutjes doorwarmen.

Wortels met honing

bijgerecht voor 2 personen

500 gr wortels, 20 gr. boter, 1 tot 2 theel. honing, verse bieslook of peterselie
Was of schrap de wortels en snijd ze in stukjes. Kook ze in ongeveer 10 minuten beetgaar in een laagje water. Giet overtollig vocht af. Voeg 20 gr boter en 1 tot 2 theel. honing toe. Schep het gerecht om tot alles goed gemengd is en de boter is gesmolten. Strooi er gehakte verse bieslook of peterselie over. Warm serveren.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

