



## Mouringh Boeke

Een goede vriend en leraar van mij, Mouringh Boeke, is afgelopen zomer overleden. Mouringh was een scherpe en heldere denker, en een gedreven en moedig mens met een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Hij heeft zich intensief ingezet voor de idee van de sociale driegeleding: dé enige oplossing waardoor we in deze tijd een menswaardige samenleving kunnen inrichten. Mouringh heeft begin jaren '90 een artikel geschreven dat mij sterk aansprak. Het is getiteld: *Hoe kunnen we binnen de huidige orde de landbouw uit de wurggreep van de economie krijgen?* en beschrijft een weg om boeren weer alle tijd en ruimte te geven voor hun eigenlijke opdracht: het zodanig verzorgen van de aarde als dat voor haar wezen (en dus voor de planten, de dieren en de mensen!) het best is. Enkele citaten: "Wat thans landbouw heet zou consequent "pseudolandbouw" of "industriële roofbouw ter verkrijging van pseudovoedsel" genoemd moeten worden." "De (bloot)eigendom van grond – van alle landbouwgrond- zou geneutraliseerd moeten worden; dat wil zeggen dat grond niet verkocht of bezwaard mag worden en in "eigendom" is bij een stichting die er zelf niet mee kan/mag werken, die er uitsluitend op kan toezien en waarborgt dat de juiste procedures gevolgd worden bij het toekennen van grond aan boeren." "Hoe komt de boer aan zeggenschap op grond van vertrouwen? Het mogen beslist niet de beheerders van de grond zijn (de stichtingsbesturen of de ambtelijke instellingen), die bepalen wie als boer een stuk land toegewezen krijgt. Een onafhankelijk orgaan...bestaande uit boeren die allen om hun vakkennis geacht worden, dient daarover te beslissen. Een dergelijk orgaan van vrije boeren kan op persoonlijke titel met gezag oordelen over de capaciteiten van gegadigden en kan beslissingen nemen." etcetera. Ik was zo enthousiast over dit artikel dat ik in 1992 bij 20 boeren ben langsgegaan, biologische, biologisch-dynamische en een paar gangbare. Ik heb bij alle boeren 2 dagen meegewerkt en hen in die tijd tevens gevraagd welke belemmeringen vanuit de economie en de politiek ze in hun werk tegenkwamen, de inhoud van het artikel voorgelegd heb en gevraagd wat ze daarvan vonden. Wordt vervolgd, Wouter

## Week 39, 27 september 2017

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Koolrabi	't Leeuweriksveld
Rode salanova sla	„
Pompoen	„
Andijvie	„
Rode paprika	van Schie, Ens

**Week 40 verwacht:** Waspeen, sla, bloemkool of spitskool, .

### A.s. zondag 1 oktober: preparaten maken

Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, wel graag even aanmelden. Tijd: van 14u-ca. 17u

## 14 oktober:

### Oogstfeest en appelsapdag op 't Leeuweriksveld

~Zingen en Dansen ~

**Locatie:** – 't Leeuweriksveld'

Zondag - 15 oktober , 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](mailto:etmhelderma@gmail.com)

### AGENDA OKeE oktober 2017

30 september Pesto maken

13.30 tot 15.50 uur € 15,-

Aanmelden uiterlijk 29 september

11 oktober Pesto maken

19.00 tot 21.00 uur € 15,-

Aanmelden uiterlijk 9 oktober

18 oktober Workshop 'SUIKERVRIJE BON BONS' 19.00 tot 22.00 uur € 30,-

Aanmelden uiterlijk 16 oktober

21 oktober Ayurvedische workshop, theorie en praktijk 15.30 tot 20.00 uur € 30,-

Aanmelden uiterlijk 19 oktober

25 oktober Eten wat de pot schaft

18.00 tot 19.15 uur € 10,-

Aanmelden uiterlijk 23 oktober

28 oktober Workshop Zuurkool maken

13.30 tot 15.30 uur € 20,-

Aanmelden uiterlijk 26 oktober

Meer informatie en aanmeldingen via

0619199934 of [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Pompoen stoofpotje**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 pompoen (ca 400 gr schoongemaakt), 2 uien, 2 teentjes knoflook, scheutje olie, 150 gr koolvisfilet (zonder graat), 4 eetl. tomatenpuree of 1 dl tomatensaus, 3 blaadjes salie, 2 laurierblaadjes, 1 theel. grove mosterd, peper en zout, 1 eetl. (verse) dilletopjes, 1 dl yoghurt*

Was de pompoen, snijd deze doormidden en verwijder het stronkje en de pitten. Snijd de pompoen met schil en al in blokjes. Pel de ui en snijd deze in ringen. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Bak de ui met de knoflook in olie. Voeg de pompoenstukjes toe, roerbak deze even mee en voeg dan een ongeveer een halve liter water toe. Breng het geheel aan de kook en voeg laurierblaadjes, mosterd, salie, peper en zout en de koolvisfilet toe. Voeg na ongeveer 10 min. de tomatenpuree of tomatensaus toe en laat nog 10 min. doorstoven. Roer voor het opdienen de dille en yoghurt er door.

Variatie vegetarisch: Maak het zonder de vis klaar, voeg op het einde van de stooftijd gekookte peulvruchten zoals bijv. kapucijners toe.

### **Andijvie met kerrie en noten**

bijgerecht voor 2 personen

*400 gr andijvie, 1 ui, ½ eetl kerrie, 50 ml bouillon (van blokje), ½ eetl. bloem, 40 gr cashewnoten, zout, peper, olie*

Was de andijvie goed in ruim water, laat uitlekken en snijd de andijvie in reepjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit hierin eventjes de ui. Roer dan de bloem erdoor en schep dan ook de andijvie en de cashewnoten erdoor. Giet de bouillon erbij en laat onder voortdurend omscheppen 5 minuten zachtjes sudderen. Breng het op smaak met wat zout en peper. Lekker met rijst en vegetarische falafelballetjes.

### **Sla met feta en tomaat**

bijgerecht voor 2 personen

*75 gr feta, 4-5 tomaten, 1 (bos)uitje of 1 sjalotje, knoflookpoeder, zout, peper, extra vierge olijfolie, 1 kleine krop sla, handje pijnboompitten, ¼ komkommer*

Snijd de feta in blokjes. Snijd de tomaten in plakken. Pel en snipper de ui. Snijd de komkommer in plakjes. Was de sla en snijd of scheur deze klein. Vermeng de blokjes feta met een flinke scheut olijfolie, knoflookpoeder, zout en peper en laat dit even intrekken (je kunt ook blokjes gemarineerde feta kopen). Verdeel de sla over twee borden, strooi de feta, bosui/sjalotje en

de pijnboompitten erover. Leg daarna de plakjes tomaat en komkommer erop.

### **Gevulde paprika's met couscous**

bijgerecht voor 2 personen

*2 paprika's, 125 gr couscous, 1 kleine ui, 1 eetl. zwarte olijven zonder pit, 4 zongedroogde tomaten op olie, 1 potje kikkererwten (340 ml), 1 eetl. pijnboompitjes, 1½ eetl. olijfolie, ½ groentebouillonblokje, ½ eetl. citroensap, zout en peper*

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de paprika's, snijd het kapje met steel van de paprika's en verwijder de witte delen en de zaadjes, zodat je paprikabakjes overhoudt. Pel de ui en snij deze fijn. Halveer de olijven en snij de zongedroogde tomaatjes in kleine reepjes. Laat de kikkererwten uitlekken. Rooster de pijnboompitjes in een pan totdat ze lichtbruin zijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui glazig op een zacht vuurtje. Roer er een verkruimeld groentebouillonblokje door. Breng het uienmengsel op smaak met peper en citroensap. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de couscous, het uienmengsel, de kikkererwten, de gedroogde tomaten en de olijven voorzichtig door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Vul de paprika's met het couscousmengsel bak ze ongeveer 30 minuten in de oven. Bestrooi met de pijnboompitjes.

Bron: [www.dehippevegetarier.nl](http://www.dehippevegetarier.nl)

### **Penne met koolrabi**

hoofdgerecht voor 2 personen

*250 gr penne rigate, 400 gr tomatenblokjes (uit blik), 1 grote of 2 kleine koolrabi's, 1 prei, 30 gr geraspte Parmezaanse kaas, 2 dl room, 1 takje rozemarijn, olijfolie, zout en peper*

Schil de koolrabi en snijd deze in blokjes. Was de prei en snijd deze in kleine ringetjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de koolrabi en prei enkele minuten. Voeg rozemarijn en tomaten toe en breng op smaak met wat zout en peper. Dek de pan af en laat dit op zacht vuur 20 minuten pruttelen. Kook ondertussen de penne beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de room en kaas door de saus en laat dit nog circa 5 minuten pruttelen. Giet de pasta af en roer deze door de saus.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

