



Over grond gesproken

We werden gevraagd, of we in *dynamisch perspectief*, het krantje van de b.d.-vereniging een artikel konden schrijven over onze boerderij en hoe wij met het thema grondbezit omgaan. Dat doen we zeker graag en zo is Wouter de afgelopen week in de pen geklommen. Het is altijd weer een hele uitdaging om dan zo duidelijk, kort en krachtig mogelijk te vertellen, wat ons bezielt.

Naast de keuze voor de biologische werkwijze is namelijk voor ons de keuze voor biologisch-dynamische landbouw ook voortgekomen daaruit, dat uit dezelfde bron ook zulke doeltreffende ideeën voor bv sociale vormen, onderwijs, geneeskunde, en wetenschap komen. Samengevat: één grote oefening in holistisch denken en handelen.

En daar zitten we dan middenin. Met de aankoop van de drie hectare land door stichting Mensen voor de aarde hebben we een begin gemaakt om grond uit het privébezit te halen.

Ik krijg er zo'n voorzichtig idee bij dat dit een hele mooie vorm van (niet)bezit is, waardoor mensen, die op zo'n plek samenwerken, elkaar heel vrij kunnen ontmoeten. Oftewel: omdat er geen verschil is tussen eigenaren en niet-eigenaren zijn er minder ingewikkelde regels en afspraken tussen mensen nodig.

Binnenkort verschijnt het artikel dus in het blaadje "Dynamisch perspectief" Als b.d.boer ben je altijd automatisch daar ook lid van, maar dat kan als particulier ook, u kunt zich daarvoor aanmelden bij via www.bdvereniging.nl

Kathinka.

Week 42, 17 oktober 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Knolselderij met loof	„
Koolrabi	„
Prei	„
Waspeen	„

Week 43 verwacht: Romanesco of groene kool, andijvie, bataviasla, butternutpompoen, ...

Nieuwe antroposofische bibliotheek

Op de zolder van onze schuur hebben we een antroposofische bibliotheek ingericht. De boeken zijn afkomstig uit een erfenis van een goede vriendin, die een rijke verzameling bezat. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

Agenda OKeE

Eten wat de pot schaft 31 okt, 18.00 - 19.15 uur € 12,50. Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen. Aansluitend: lezing Bianca Wilms www.inlijn.nu 19.30 uur € 10,00

Suikervrije bonbons 10 nov 10.00 - 13.00 uur, met Gineke te Velde www.BonBonGina.nl € 35,00. Aanmelden tot 6 nov.

Ayurvedisch koken 10 nov Workshop met lezing door Liesbeth Damman (www.foodivation.nl) en samen koken met ayurvedische recepten. 10 nov, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50. Aanmelden tot 6 nov.

Eten wat de pot schaft 28 nov, 18.00 - 19.15 uur € 12,50 met Mina Bahnini (www.habous-shopping.com)

info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Gesprekscafé Emmen, praten over leven en sterven.

Het thema : Vertrouwen

Met elkaar in gesprek over dilemma's in ons leven. Vrijdagochtend 19 oktober van 10.00-11.30u in woonwijkcentrum Holdert,

Hondsrugweg 101, Emmen

info: gesprekscafe.emmen@gmail.com

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Preisoep met knolselderij

bijgerecht voor 2 personen

250 gr. gesneden prei, 100 gr. gesneden knolselderij, 30 gr boter, 30 gr bloem, 750 ml water, 1 bouillonblokje, evt. gebakken tofublokjes of gebraden gehaktballetjes

Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de knolselderij en snijd deze in kleine blokjes.

Smelt de boter tot ze lichtbruin wordt. Voeg in een keer de bloem toe en roer goed. Schenk er beetje bij beetje de groentebouillon bij. Voeg de prei en knolselderij toe en laat ze in de soep gaar koken. Naar wens pureren en eventueel 10 min. voor het opdienen gebakken tofublokjes of gehaktballetjes toevoegen.

Bron: receptenboek van Odin: www.odin.nl

Rijst met gestoofde groentes

hoofdgerecht voor 2 personen

150 gr witte of bruine rijst, ¼ kippenbouillonblokje, 1 kleine prei, 100 gr knolselderij, ½ wortel, 1 kleine tomaat, 1½ takje bladpeterselie, 150 gr kipfilet, boter of olie

De rijst opzetten in water met het kippenbouillonblokje en laten gaarkoken. De groentes wassen en fijnsnijden. De kipfilet in stukjes van 1 cm snijden.

Beetje boter in een hoge braadpan smelten. De wortel, prei en knolselderij hier in doen, beetje water toevoegen en sluiten met deksel. Na 10 minuten de fijngesneden kipfilet toevoegen met peper en zout naar smaak. Na nog eens 5 minuten de fijngesneden tomaat en bladpeterselie erbij, samen nog 5 minuten laten stoven.

Lekker met een beetje zoetzure saus.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Wortels met honing en mosterd

bijgerecht voor 2 personen

500 gr wortels, 2-3 eetl vloeibare honing, 1-2 el olijfolie, 2 eetl Dijon mosterd, 1 eetl verse fijngehakte peterselie, zout en peper

Schrap of schil de wortels en kook ze afgedekt in de pan 10 tot 15 minuten. Meng in een kom de honing, olijfolie, mosterd, peterselie en zout en peper naar smaak.

Giet de wortels af en meng de honing-mosterdsaus erdoor.

Bron: www.kookkijj.nl

Koolrabi-kaas ovenschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

350 gr koolrabi, 20 gr boter, 20 gr bloem, peper en zout, 2 tot 3 dl melk, 60 gr geraspte (oude) kaas, 3 eetl. paneermeel

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de koolrabi dik, snijd de groente in plakken van ruim een centimeter dik en kook ze 5 min. in ruim water met zout bijna gaar. Laat ze in een vergiet uitlekken.

Maak ondertussen in een ander pannetje een kaassaus: verwarm de boter, roer de bloem erdoor met een scheutje melk en roer het glad. Meng daarna onder voortdurende roeren de rest van de melk erdoor tot het geheel kookt.

Roer de geraspte kaas erdoor en laat de kaas smelten. Leg de koolrabi in een ingevette ovenschaal en schenk hier de saus over.

Strooi het paneermeel erover en zet de schotel ongeveer een half uur in de voorverwarmde oven.

Lekker met aardappelpuree.

Variatie met ham: Voeg aan deze schotel in blokjes gesneden gerookte ham toe.

Bijgerecht ijsbergsla

bijgerecht voor 2 personen

1 ijsbergsla, ½ komkommer, 1 ei, 1 handje pijnboompitten, 2 eetl mais.

Naar smaak: augurken, zilveruitjes, eventueel cherrytomaatjes.

Dressing: 2 eetl mayonaise, ½ eetl mosterd, 4 eetl azijn, peper, zout, 2 theel kerrie, 1 theel paprikapoeder, 1 theel kurkuma, 1 eetl honing

Kook het ei en laat het afkoelen. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.

Meng in een grote slakom de ingrediënten van de dressing. Was de ijsbergsla en snijd deze in dunne reepjes. Schil de komkommer en snijd deze in blokjes. Snijd de augurkjes/zilveruitjes in kleine partjes. Snijd het ei in plakjes. Meng alles ingrediënten door de dressing, garneer met de plakjes ei en pijnboompitten.

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

