



Week 35, 30 augustus 2017

Een volle week

Als we de weerberichten moesten geloven, was er de laatste dagen elke dag een bui geweest. Nou niet dus! We zijn al weer bezig met beregenen. Maar daardoor hebben we wel de haver kunnen dorsen, het stro persen en ook nog een stuk grasklaver kunnen maaien en in laten kuilen, zodat we nu genoeg wintervoer voor de dieren hebben. Dat is toch altijd weer een goed gevoel, als dat gelukt is. Zaterdag was er bij stralend weer een druk bezochte Blauwe Bessen dag, die zeker volgend seizoen voor herhaling vatbaar is.

Om en rond 't Leeuweriksveld wordt ook weer van alles in gang gezet met stichtingszaken (de lotenverkoop gaat zijn goede gang) en promotie: op onze oproep laatst in de pakketbrief hebben we mooie respons gekregen. De eerste "tastbare" uitwerking hiervan is de facebookpagina van 't Leeuweriksveld, beheerd door Eleonora Helderman:

<https://www.facebook.com/BioDynamischeLandbouw/>

"Na jaren krijgt 't Leeuweriksveld nu ook een bijbehorende Facebookpagina. Om zodoende nog meer bekendheid te geven aan de teelt en verkoop van hun Bio-Dynamische landbouwproducten. Een Goede Zaak!" zo geïntroduceerd door Eleonora.

Dankjewel Eleonora voor dit project, want wij hardwerkende boeren hadden tot nu toe geen moment over om dit goed te verzorgen.

Kathinka.

Zaterdag 2 sept: kiezelpreparaat

Om 7 u in de ochtend. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen, wel graag even aanmelden. Op zondag 1 okt maken we weer het hoornmest- en de compostpreparaten.

We hebben weer héerlijke nieuwe aardappels, een goed moment om een aardappelabonnement te nemen!

De oogst is goed dit jaar, dus lekker dikke piepers.

Eénmaal per twee weken een papieren zak met drie kg aardappels van het Leeuweriksveld voor €4,- per keer. Deelname minimaal 14 weken/7 pakketten.

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sperziebonen	't Leeuweriksveld
Waspeen	„
Peterselie	„
Rode eikebladsla	„
Groenlof	„
Prei	„
Cherrytomaatjes	„
Peterselie	„

Week 36 verwacht: Paksoy, groene sla, pompoen, suikermais,

MantraDans in Emmen! ~Zingen en Dansen ~

Loslaten & Overgave Zondag 17 september.

Misschien spelen er zaken in ons persoonlijke leven waarbij we dit heel goed kunnen gebruiken. We gaan het Dansen.

Voel je welkom in de Kring!

Locatie: – 't Leeuweriksveld'

Tijd – Inloop om 13.30 (Koffie en thee)

Bijdrage: €17,50 per keer* (*Sparen voor korting)

Data : Zondag – 17 september (Aanmelding voor 11 sept. is gewenst i.v.m. de organisatie.)

Zondag – 15 oktober

Zondag – 19 november

Zondag – 17 december*

Informatie en aanmelding :

Eleonora Helderman 06-18887523

of etmhelderman@gmail.com

Dansen van Universele Vrede, met chants en mantra's uit alle verschillende stromingen, hebben een verbindende werking op je zelfbeeld en jouw beeld van de wereld om je heen.

Dansende of bewegende meditatie, zou je deze vorm ook kunnen noemen.

Agenda OKeE:

15 september, workshop Ayurvedisch koken met Liesbeth Damman. Voor meer info zie

www.oogstenkokeneneten.nl

23 september, workshop zuurkool maken, 15 euro, 10.30 - 12.30 uur

27 september, Aanschuiftafel, eten wat de pot schaft, 18.00 tot ca 19.15 uur, 10 euro

30 september, workshop pesto maken, 15 euro, 13.30 / 15.30 uur

Opgave en meer info via [info@oogstenkokenen-](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Penne met prei/tonijnsaus

hoofdgerecht voor 2 personen

125 gr penne, ¼ pot mais, 250 gr prei, 75 gr kruidenroomkaas, 75 ml halfvolle melk, 1 blikje tonijn in water, 1 eetl zonnebloemolie, zwarte peper

Kook de penne beetgaar. Laat de tonijn uitlekken en verdeel met een vork in stukjes. Was de prei en snijd in dunne ringen. Verhit in een pan de olie en roerbak de prei enkele minuten. Giet de melk erbij en roer de kruidenroomkaas erdoor. Roer tot er een saus ontstaat. Doe de uitgelekte tonijn en mais erbij en breng op smaak met peper. Warm alles goed door. Meng de saus door de penne.

Wortelsalade

bijgerecht voor 2 personen

400 gram wortelen, 3 eetl rozijnen, 1 dl appelsap, 1 citroen, 1 theel mosterd, peper, zout, 1 kleine appel

Pers de citroen uit en meng 1 eetlepel van het sap met de appelsap. Was de rozijnen en week ze een half uur in het appelsap met citroensap. Giet de rozijnen af in een zeef en vang het vocht op. Maak van het rozijnenvocht met de mosterd, peper en zout een dressing. Schrap de wortelen en rasp ze grof. Schil de appel en rasp hem grof. Meng alles door elkaar.

Salade met mango of meloen

bijgerecht voor 2 personen

1 klein kropje sla, 1 mango en/of halve meloen, grof gehakte walnoten of hazelnoten, evt. een plukje gemengde kiemen

Dressing: 4 eetl olijfolie, 2 eetl. azijn of citroensap, 1 theel. zachte honing of diksap, 1 theel. mosterd, peper en zout

Was de sla en laat ze goed uitlekken. Scheur de sla in kleinere stukken en leg ze in een schaal. Maak de meloen schoon, snijd er smalle partjes van. Schil de partjes en snijd deze in blokjes. Snijd de mango doormidden en schil de vrucht. Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng dit door de sla. Rooster de gehakte noten in een droge koekenpan. Klop de sladressing en meng deze met de helft van de geroosterde noten door de salade. Was evt. de kiemen, leg ze luchtig op de salade en strooi er de rest van de noten over.

Romige sperziebonen

bijgerecht voor 2 personen

450 gr. sperziebonen, 1 teentje knoflook, ½ bakje champignons, 1 bakje crème fraîche

Snijd de uiteinden van de sperziebonen, haal eventuele draden af en was de sperziebonen. Snijd ze in stukjes. Sperziebonen koken in een pan met weinig water en een beetje zout, ongeveer 10 tot 15 minuten. Snijd de champignons in plakjes, pers de knoflook uit. Smelt wat boter en bak de knoflook en champignons even. Doe de gare sperziebonen erbij en roer de crème fraîche erdoor.

Bron: www.smulweb.nl

Stamppot groenlof met prei

bijgerecht voor 2 personen

600 gram aardappelen, 1 krop groenlof, 250 gr prei, kerriepoeder, melk, boter, peper en zout

Schil de aardappelen en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Pluk het blad van de groenlof, was het blad schoon in een bak water en laat uitlekken. Snijd de dikke witte kernen van de bladeren eruit en snijd de bladeren in brede repen. Was de prei en snijd deze in dunne ringen. Verhit boter of olie in een koekenpan, wok of hapjespan. Roerbak de groenlof ongeveer 5 minuten tot het net gaar is. Haal de groenlof uit de pan. Als er veel vocht uit is komen lopen even uit laten lekken in een vergiet. Roerbak daarna de prei eveneens 5 minuten. Giet de aardappelen af en stamp ze tot puree. Maak de puree smeug met boter, warme melk en peper en zout naar smaak. Meng de groentes door de puree en breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Optioneel: Vet een ovenschaal in, doe de stamppot hierin, bestrooi met broodkruim, wat kleine klontjes boter erover en nog even kort in een oven van 225°C tot er een krokant laagje op zit.

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

