



## Even tussenuit

Boer en boerin konden er even tussenuit, alle medewerkers hebben de schouders eronder gezet en zo konden we rustig onze gang gaan. En waar ga je dan als boer op vakantie? We waren in Duitsland bij: collega's 😊. En dat was mooi, zien, hoe anderen bezig zijn en hele goede gesprekken over landbouw en leven. Daarnaast waren we ook aan de Elbe, heerlijk zwemmen, aan het Elbestrand zitten en genieten van de volledige stilte. Daarna nog een week rustig aan op ons eigen erf, ook dat is fijn. Ook krijgen we dan een mooie column cadeau (van vorige week), die heel subtiel aansluit bij een stukje, wat al een tijdje in mijn hoofd (of hart) rondsluimert.

Dit las ik: alle mensen zijn met hun geest en ziel met elkaar verbonden, of ze nu wel of geen lichaam hebben. Als mens in een lichaam op aarde ervaar ik vaak meer het gevoel van afgescheiden zijn, dan deze verbinding. Het zijn bijzondere momenten, als de verbinding er ineens is, zowel met de fysieke mensen als met de onstoffelijke. Als we ons daar meer bewust van zouden kunnen zijn, dan zouden we toch vaak tegen dingen anders aankijken, zoals bv het materiële bezit, de snelheid van het bestaan, het hebben van een mening. Werk aan de winkel dus.

In één van onze vakantiegesprekken hadden we het er ook over, dat een goede landbouw probeert, de aarde met de hele kosmos te verbinden. Ook weer zo iets wat zin maakt. Kathinka.

## Vredespaal op 't Leeuweriksveld

### *Programma zondag 21 september:*

*13.00 uur samenkomen, thee en koffie*

*Welkomstwoord (Eleonora en Wouter)*

*Vredesliederen*

*14.00 uur Onthullen van de Vredespaal door burgemeester Eric van Oosterhout*

*Daarna: Dansen van Universele Vrede en verder samen zijn met wat lekkers*

We gaan met ons koor een aantal vredes- en vrijheidsliederen zingen bij de onthulling. Medezangers zijn van harte welkom, om voor deze dag mee te oefenen in een “minikoorproject”: We hebben drie repetities op de donderdagen 4, 11 en 18 september (begin 19:30). Heb je zin om mee te doen, meld je aan bij Kathinka.

## Week 35, 27 augustus 2025

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Ijsbergsla                    | 't Leeuweriksveld |
| Snij-, pronk- of sperziebonen | „                 |
| Cherrytomaatjes               | „                 |
| Spinazie                      | „                 |
| Rode biet                     | „                 |
| Extraatje: Courgette          | „                 |

**In week 36 verwacht:** Div. sla, koolrabi, courgette, pompoen, ...

### Lekker biologisch eten:

Kom genieten van een drie gangen **Oogst diner bij Tuinderij Mooi Weerdinge** met alles wat het seizoen te bieden heeft! We geven eerst een rondleiding over de tuin en zullen dan bij een van de oogstdeelnemers in de tuin aanschuiven voor een heerlijk diner.

Het diner is op 6 September om 17.30u, en vindt plaats vlakbij de tuinderij in Weerdinge. Kosten €27,50,- pp ( excl. drankjes). De opbrengst gebruiken we onder andere om een servies aan te schaffen, zodat we dit vaker kunnen gaan organiseren. info & aanmelding: [www.mooiweerdinge.nl](http://www.mooiweerdinge.nl) Kay Krijnen 06-14656781

### Eten wat de pot schaft op 't Leeuweriksveld

Gaat weer van start na de zomerpauze:

Woensdag 24 september 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

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

### Biodynen: Diner en rondleiding op 't Leeuweriksveld

op zaterdag 11 oktober, 16 u rondleiding, 18 u eten.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

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

### Preparaten op 't Leeuweriksveld

Voor de vroege vogels: het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen, telkens op **vrijdag van 7u tot plm 10u:** 19-9

**zo 28 sept 15u-plm 19u** compostpreparaten en hoornmestpreparaat maken en ingraven

Wil je meedoen bij één of meerdere dagen, meld je aan via [info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

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

### **Rode biet met appel en ui**

*600 gram rode biet, 1 ui, 1 appel, 1 laurierblad, 2 kruidnagels, 1 thlp suiker of (gember)siroop, scheutje azijn, zout, olijfolie, roomboter*

Was de bieten en kook ze met een laurierblad en een beetje zout in de schil, afhankelijk van de grootte: 20 tot 50 minuten. Laat ze even afkoelen. Haal de schil van de uien, snij doormidden en in dunne halve ringen. Bak in olijfolie, roomboter, zout en peper. Was de appel, snijd doormidden en in kwarten, verwijder het klokhuis en rasp. Als de ui gaar is kan de appel erbij. Het zoetmiddel kan erbij en een klein scheutje azijn. Haal de schil van de gare bieten. Rasp de biet en doe bij het appel en ui mengsel. Serveer met gehaktballetjes en gebakken aardappelen.

### **Pasta met spinazie.**

*700 gram spinazie, 250 gram pasta naar keuze, 75 gram California roomkaas, 2 eieren, 1 ons champignons, olijfolie, zonnebloempitten.*

Kook de eieren hard (in koud water op het vuur en 6 minuten koken). Koel en dop ze. Rooster de zonnebloempitten tot ze geuren in een droge koekenpan. Snijd de champignons in plakjes en roerbak ze met zout en peper in olijfolie. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de spinazie en kook ze in een bodempje water met een beetje zout. Als de spinazie is geslonken, na 5 tot 7 minuten, giet je het vocht eraf en roer je de roomkaas erdoor. Verbrokkel de eieren en roer door de spinazie. Meng de spinazie met de pasta. Strooi de gebakken champignons en geroosterde pitjes erover.

### **Green goddess dressing**

*100 gram spinazie, 0,5 ui, 30 gram geraspte (parmezaanse) kaas, 40 gram cashewnoten, peper en zout, 2 tenen knoflook, 0,5 citroen, 3 el azijn, handjevol basilicum bladeren, 40 ml olijfolie.*

Pel en snipper de ui en de knoflook. Rasp de kaas. Pers de citroen. Was de spinazie. Meng alle ingrediënten met 40 ml water en maal met de staafmixer tot een gladde dressing. Maak op smaak met zout en peper en serveer bij sla.

### **Maaltijdsalade met rode biet en linzen**

*250 gram linzen rauw of uit een potje (370 ml), 100 gram cherrytomaatjes, wat slabladeren, 1 rode biet, 25 gram walnoten, 75 gram saladekaas koe of geit. Voor de dressing: 1 el azijn, 0,5 eetlepel siroop, 1 el olijfolie, 0,5 eetlepel mosterd.*

Kook de rode biet in de schil. Laat afkoelen, haal de schil eraf en snijd in blokjes. Was de slabladeren en scheur in stukken. Maak de dressing door alle ingrediënten door elkaar te kloppen. Leg wat sla op een bord en verdeel de gare linzen erover. Verstrooi dan de bietenblokjes. Snijd de tomaatjes doormidden en verdeel ze over de bietjes. Verkruimel de kaas erover. Je kunt de walnoten even roosteren en verdelen over de salade. Tot slot sprenkel je de dressing over het geheel.

### **Bospeen roerbakken met loof.**

*1 bospeen, 1 teen knoflook, stukje verse gember, kerrie, roomboter, olijfolie, zout.*

Snijd het loof van de peen en bewaar een handjevol. Was de peen en snijd in schijfjes. Rasp de gember. Snipper de knoflook. Verhit olijfolie met roomboter en fruit de bospeenschijfjes gaar. Voeg op het laatst de knoflook, gember, een snuf kerrie en wat zout toe. Knip of snijd een klein handje van het loof fijn. Roerbak even mee en serveer. Lekker bij rijst met doperwtjes.

### **Geroosterde bospeen.**

*1 bospeen, olijfolie, gembersiroop, amandelschijfjes, zout, 1 ui.*

Snijd het loof van de bospeen en bewaar een handjevol. Was de peen en snijd doormidden. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pak een ovenschaal en drapeer de gehalveerde worteltjes erin. Maak een mengsel van olijfolie en gembersiroop met wat zout. Smeer de worteltjes in met dit mengsel. Zet 10 minuten in de oven en verstrooi de laatste minuut wat fijngemaakt loof over de peen. Rooster amandelschijfjes in een droge koekenpan. Snijd een ui doormidden en in halve ringen. Fruit in olijfolie met wat roomboter, zout en peper. Verstrooi de ui en de amandel over de wortel en serveer. Lekker met nieuwe aardappelen in de schil en een klontje roomboter.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**  
**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**  
**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

