



## De herfst tegemoet

Voor ons heeft de wereld even stilgestaan. Velen van jullie hebben ons gesteund met een kaartje, een goed gesprek, een knuffel, hulp bij het werk, een lekkere maaltijd, want we hebben het leven op de boerderij gewoon door laten gaan. Jullie allen heel erg veel dank voor al deze blijken van medeleven. Bijzonder zijn ook de uitwisselingen met andere mensen over ervaringen van "gene zijde". Niet alleen wij mogen dit meer ervaren, - door erover open te zijn, merken we, dat ook voor meer mensen de grenzen tussen de dimensies dunner zijn, dan wij zo algemeen denken. Dat is mooi en waardevol.

Ondertussen wordt het een beetje herfstig. We hebben mooie regen gehad, en op de zonnige dagen is het in de ochtend toch koel en vochtig, overal zijn grote spinnenwebben, de eerste zwaluwen zijn naar het zuiden vertrokken. Er zijn nog wel veel zomergewassen te oogsten, maar voor de blauwe bessen is het seizoen bijna afgelopen. Daarvoor in plaats zijn er nu druiven. De blauwe druif voor de winkelingang geeft rijkelijke oogst, waar ook de wespen en hoornaren meegenieten. Er is zoveel dat ik rustig naast ze kon plukken.

Deze week kampeert een 1<sup>e</sup> klas van het Parcivalcollege (Vrije school bovenbouw Groningen) bij ons voor hun introductieweek. Een levendige boel!

Kathinka.

## De Appelsapdag gaat dit jaar niet door!

De mensen van de appelpers vroegen ons, of wij het goed vonden, om dit jaar geen appels op ons erf te persen. Aangezien er ook nog niet zoveel aanmeldingen waren en wij nog niet zoveel bezig waren met promotie, hebben we besloten om dit jaar geen appelsapdag te doen.

Als je voor jezelf appels wilt laten persen kun je zelf contact opnemen: In Steggerda ([frieslandzuid@gmail.com](mailto:frieslandzuid@gmail.com)) of Zuidwolde ([fruitpersdag@gmail.com](mailto:fruitpersdag@gmail.com))

**Zaterdag 17 september** roeren en spuiten we de laatste keer van dit seizoen het **kiezelpreparaat**, u kunt zich aanmelden om mee te doen, aanvang 7u.

## Week 37, 14 september 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Spitskool	„
Groenselderij	„
Raapstelen	„
Snijbiet	„

### Volgende week verwacht:

Sla, andijvie, rode bietjes, koolrabi,...

### MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Zondag 18 september Welkom vanaf 13.00

Start 13.30 tot 17.00 Kosten 15 euro

Voor kinderen 7,50 euro

Zijn de kosten een bezwaar, omdat je met meerdere kinderen komt? Dan is overleg mogelijk.

op 't Leeuweriksveld.

We sluiten af met een Potluck voor wie nog samen wil zijn na de dans. Neem je eigen servies mee en een heerlijk vegetarisch/veganistisch gerecht dat we delen met elkaar.

Info en aanmelden bij Eleonora [etmhelderman@gmail.com](mailto:etmhelderman@gmail.com) 06-18887523

Aanmelden is nodig voor organisatie en locatie.

Bij deze Mantradans zijn ook en speciaal kinderen én jeugd uitgenodigd en zeer welkom!

Een unieke kans om ze met deze mooie vorm van bewegende meditatie kennis te laten maken! Het programma is zo samengesteld dat we voor de pauze samen dansen met de jonge kinderen. Na de pauze is er voor hen een kinderoppas terwijl wij verder dansen. Geef bij aanmelding aan wie je meeneemt en als het om kinderen gaat, hoe oud ze zijn. Voor deze seizoenopening werken we zelfs samen met 2 andere dansleidsters uit Nederland. Voel je welkom in de Kring! Warme groet, Anita, Simone en Eleonora

### Eten wat de pot schaft:

**28 sept. zit vol**, de volgende mogelijkheid is woensdag 26 oktober, 18 uur, € 17,50

Aanmelding een info bij Alberta Rollema [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

06-19199934

### Workshop fermenteren

Op 't Leeuweriksveld op volgende **zondagen: 25 september, 23 oktober van 13- 17 uur.** € 49,95 voor een workshop

Aanmelding en info bij Mina Bahnini, [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com) of 06-15396114

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

### **Stamppot snijbiet met paddenstoelen en ui** hoofdgerecht voor 2 personen

*1 bosje snijbiet, 500 gr aardappels, 100 ml warme melk, 25 gr boter, nootmuskaat, 15 gr kruidenboter (of gewone boter), 1 kleine ui, 125 gr paddenstoelen, klontje boter, paprikapoeder, chilipoeder, peper, zout, 1 ei*  
Schil de aardappels en kook ze gaar in ongeveer 20 minuten. Was de snijbiet en snijd het in stukjes van hooguit 2 cm. Kook snijbiet gaar in een laagje water in ongeveer 10-15 minuten. Pel en snipper de ui. Bak de ui met wat paprikapoeder, chili, peper en zout tot ze bruin worden en bak dan de paddenstoelen mee tot die ook bruin zien. Breek een ei boven de massa en roer dit stevig door, zodat er een ui-paddenstoelen-eimengsel ontstaat. Verwarm de melk. Giet de gare aardappels af en stamp ze met de warme melk en de (kruiden)boter tot een gladde puree. Giet de snijbiet af. Roer de snijbiet en het paddenstoelenmengsel door de aardappelpuree en warm nog even door. Breng op smaak met peper en zout.

### **Spaghetti met raapstelen** hoofdgerecht voor 2 personen

*1 bosje raapstelen, 1 ui, 2 teentjes knoflook of 2 stengels bosknoflook, 2 tomaten, 150 gr spaghetti, 3 eetl. tomatenpuree, 2 eieren, een scheutje (zonnebloem)olie, peper en zout, bieslook en/of peterselie naar smaak*  
Kook de eieren in 10 minuten hard. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook of was de bosknoflook en snijd het fijn. Snijd de worteltjes van de raapstelen en was de raapstelen in ruim water. Snijd het in 3 cm brede stukken. Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui met (bos)knoflook in olie en voeg er dan de raapstelen en stukjes tomaat bij. Laat het mengsel 5 min. zachtjes stoven en voeg daarna de tomatenpuree erbij. Snijd de gekookte eieren in stukken en meng die door het raapstelenmengsel. Breng dit op smaak met peper en zout. Dien de spaghetti op met het raapstelenmengsel en strooi verse bieslook en/of peterselie erover.

### **Romige ovenschotel met groenselderij, ham en kaas**

bijgerecht voor 2 personen  
*½ struik groenselderij, 100 gr gekookte ham in plakjes, 2 kleine eieren, 75 ml slagroom, nootmuskaat, peper, citroensap, 50 gr geraspte belegen kaas*  
Verwarm de oven voor op 200°C. Was de groenselderij en snij deze in kleine stukjes.

Kook de groenselderij 10 minuten voor en laat deze uitlekken. Klop de eieren los en vermeng deze met de room, peper, wat citroensap en nootmuskaat. Snij de plakjes ham in reepjes. Vet de ovenschaal in. Vermeng de groenselderij met de ham en doe dit in de ovenschaal. Giet hierover het ei-roommengsel. Bestrooi dit alles met de geraspte kaas. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Lekker met gebakken aardappeltjes of rijst.

### **Spitskool met feta, zonnebloempitjes en koriander**

bijgerecht voor 2 personen  
*½ spitskool of 1 kleine spitskool, 150 gr feta kaas, 50 gr zonnebloempitjes, ½ bosje verse koriander of peterselie, klein scheutje ketjap manis, olijfolie*  
Eventueel lelijke bladeren van de spitskool verwijderen. De spitskool wassen en in smalle reepjes snijden. Wat olie verhitten en de kool hierin kort bakken, scheutje water toevoegen en op zacht vuur in ongeveer 10 min. gaar stoven. Zonnebloempitjes roosteren in een droge koekenpan. Koriander fijn hakken. Feta in kleine blokjes snijden en samen met de koriander door de spitskool roeren. Zonnebloempitjes afblussen met ketjap en over de groente strooien. Lekker met rijst of een ander graan.

### **Sla met paprika, gorgonzola en croutons**

bijgerecht voor 2 personen  
*1 krop sla, 1 paprika, 100 gr gorgonzola, 3 eetl olijfolie, 1 eetl rode wijnazijn, mespuntje mosterd, zout, peper, 3 sneetjes brood, boter*  
Was en droog de sla en scheur in kleine stukken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Snijd de gorgonzola in blokjes. Roer in een kommetje een dressing van olie, azijn, mosterd, zout en peper. Doe de sla in een kom en verdeel er de paprika en gorgonzola over. Sprengel de dressing over de salade. Besmeer de sneetjes brood met boter en snijd ze in blokjes van 1 bij 1 cm. Bak de croutons in een koekenpan aan beide kanten krokant en lichtbruin. Garneer de salade met de warme croutons en serveer direct.

**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)

