



Onthulling van de 2^e Emmense vredespaal op 21 september.

Het was een prachtige dag waarop het weer ons deels buiten deels binnen liet zijn vanwege de regen maar waar we ook waren : Elk moment was het juiste moment! Bij de ingang van BD bedrijf 't Leeuweriksveld stond de Vredespaal warm toegedekt met een roze dekentje te wachten tot deze feestelijke onthulling. Zo was deze getuige van de mooie toespraken door Eleonora Helderma (Dansleider Dansen van Universele Vrede); en Wouter Kamphuis (Boer op 't Leeuweriksveld). Het koor o.l.v. Kathinka Kamphuis zong een drietal vredesliederen * 'Shalama Bayta' - Aramese Vredewens * 'Mir Miru Mir' - Russisch Vredeslied en het Drentse lied 'Vrijheid is nooit of' van Martije Lubbers. Gasten van het Ecodorp 'Land van Aine' zongen als gift nog een helingslied met alle bezoekers 'I release control'. Burgemeester van Emmen Eric Oosterhout vulde aan met een mooie toespraak waarin ook hij liet horen op welke manier hij voor de Vrede is. Samen met Eleonora heeft hij daarna de Vredespaal onthuld. Een prachtige robiniahouten paal (Nederlands hardhout) waarop Eleonora en Kathinka de vredetekst in 6 verschillende talen hebben gebrand:

Engels - May Peace Prevail On Earth
Nederlands - Moge er Vrede op Aarde zijn
Turks - Dünyada Barış Hâkim Olsun
Duits - Möge Friede auf Erden sein
Russisch Пусть будет мир на Земле
Drents - Laot er vrede wezen op eerde
Na de nodige versnaperingen werden er in de bedrijfsschuur nog enkele Dansen van Universele Vrede gedanst met een grote kring enthousiaste bezoekers van deze mooie Vredeviering.: Shalama Bayta, een Aramese Vredesdans. Ayung Mapu Neghweyapu, een Native melodie over de zorg voor de aarde en de kracht van en voor de aarde. Om Shanti Rama: we gebruiken de Daadkracht van de Hindoegod Rama om daarmee de Vrede de wereld in te brengen. Want Vrede, zo werd er ook gesproken: Vrede is een werkwoord. Zelf kun je heel veel doen voor de vrede: je innerlijke vrede zoeken en leven, maar ook heel praktisch door keuzes te maken met je portemonnee en een hele belangrijke: werken aan een andere omgang met eigendom! Want immers: Alleen door Vrede krijg je Vrede. Eleonora

Week 39, 24 september 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pompoen	't Leeuweriksveld
Spinazie	„
Venkel óf koolrabi	„
Andijvie	„
Prei	„
Rood pepertje	„

In week 40 verwacht: Div. sla, suikermais, spitskool, waspeen, ...

Biodynen: Diner en rondleiding op 't Leeuweriksveld

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

Dit diner staat in het teken van de lichtwortel.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneneten.nl

Eten wat de pot schaft op 't Leeuweriksveld

Woensdag 29 oktober 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

info@oogstenkokeneneten.nl

Workshop Kook het seizoen "Herfst"

25 oktober op 't Leeuweriksveld

Georganiseerd door VELT

Samen koken en samen eten.

Doe gezellig mee en geef je vóór 15 oktober op bij de activiteitencommissie

via info.ecovangrondtotmond@velt.nu.

Preparaten op 't Leeuweriksveld

zo 28 sept 15u-plm 19u: Preparatendag.

Compostpreparaten en hoornmestpreparaat

maken en ingraven. Met een

waarnemingsoefening aan dier of plant,

afsluiting met soep en brood. Wil je meedoen,

meld je aan via info@leeuweriksveld.nl

Dansen van Universele vrede op 't

Leeuweriksveld

Zondag 5 oktober.

Heb je na 21 september zin in een vervolg, kom dan lekker mee dansen en zingen in de kring.

Inloop 13 uur, van 13:30 tot 16:30u

Aanmelding en info bij Eleonora:

etmhelderma@gmail.com

Stamppot andijvie

1 krop andijvie, 100 gram spekblokjes, 600 gram kruimige aardappel, klontje roomboter, scheutje volle melk, nootmuskaat.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze gaar in zo'n 20 minuten. Was de andijvie, snijd eerst in repen en de repen in stukjes. Bak de spekblokjes in een droge koekenpan in zo'n 7 minuten krokant. Giet het meeste vocht van de aardappelen, doe er een klont boter, een scheut volle (BD) melk bij en wat zout. Stamp tot puree. Meng de rauwe andijvie met de spekjes (en het spekvet) erdoor en strooi er voor het serveren nootmuskaat overheen. Een fris augurkje smaakt hier goed bij. Sommige mensen vinden een mespuntje mosterd erbij lekker.

Gratin van aardappel en pompoen

500 gr vastkokende aardappelen, 500 gr pompoen, 50 gram parmezaanse kaas, 10 gram italiaanse kruiden, 375 ml melk, 125 ml slagroom, 1 teen knoflook. Verder nodig: een ingevette ovenschaal en aluminiumfolie

Breng een pan met water (ca 3 cm is genoeg) aan de kook en stoom de gehele pompoen zo'n 10 minuten. Laat een beetje afkoelen en haal de pompoen eruit. Het water heb je nu niet meer nodig maar is wel een bouillonbasis voor een soepje. Doordat de pompoen nu licht is gegaard kun je haar makkelijker snijden. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de aardappelen en snijd ze in 0,5 cm dikke plakken. Snijd de pompoen in parten. Verwijder de schil en de zaden en snijd in stukken. Rasp de kaas. Snipper de knoflook en meng met de melk en room. Vet een ovenschaal in met roomboter. Leg de helft van de aardappelen in de ovenschaal en bestrooi met zout, peper, 1 el geraspte kaas en 1/3 van de italiaanse kruiden. Leg hierop de helft van de pompoen en bestrooi weer met zout, peper, kaas en kruiden. Nu kan de rest van de aardappelen erop (weer met zout, peper, kaas en kruiden bestrooien) en eindig met de laatste stukken pompoen die je ook weer bestrooit. Giet dan het melk-roommengsel over het geheel. Dek af met aluminiumfolie en bak 1 uur in het midden van de oven. Verhoog de temperatuur tot 250 graden. Verwijder de folie en laat de gratin goudbruin kleuren. Lekker met een groene salade met walnoten.

Venkel met komijn

1 grote of 2 kleine venkelknollen, 2 el olijfolie, 1 teen knoflook, 2 tl gemalen komijn (djinten), 1 a 2 el citroensap, snuf zout en peper.

Snijd het venkelgroen van de knollen, hak fijn en bewaar. Snijd de venkel in blokjes van ca 1,5 cm. Snipper de knoflook. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de venkel met de knoflook al omscheppend gedurende 2 minuten. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat 15 minuten stoven. Schep komijn door de venkel en stoof nog 10 minuten. Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Bestrooi met fijngehakt venkelgroen. Smakelijk bij gebakken aardappelen en een salade.

Gebakken spinazie met citroen

700 gram spinazie, 1 citroen, 50 gram boter (of kokosolie), 1 teen knoflook, zout en peper

Rasp de schil van de citroen en pers het sap eruit. Was de spinazie. Hak de knoflook fijn. Smelt een klont boter in de pan en fruit twee minuten op een laag vuur de knoflook met de helft van het citroenrasp. Zet het vuur hoog en doe de spinazie deel voor deel in de pan en laat al omscheppend slinken. Roer het citroensap erdoor en breng op smaak met zout en peper. Serveer bijvoorbeeld met een gekookt eitje en gebakken krieltjes in de schil.

Preipannenkoekjes

500 gram prei, 0,5 citroen, 2 eieren, 4 el bloem, 2 bosuitjes, 2 el olijfolie, 2 el munt.

Was de citroen en rasp de schil. Snipper de bosui. Klop de eieren los met de bosui, citroenrasp en naar smaak zout en peper. Klop de bloem erdoor. Snijd de prei in de lengte doormidden en was het zand tussen de bladeren eruit. Snijd in dunne stukjes. Zet een pannetje met water op het vuur, breng aan de kook en blancheer de prei al roerend twee minuten. Laat uitlekken en roer door het eimengsel. Verhit olijfolie in een koekenpan en schep op enige afstand van elkaar een paar lepels van het beslag. Bak op middelmatig vuur totdat de bovenkant van de koekjes bijna droog is. Dan keren en de andere kant bakken.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

