



Overdrachtsfestival

Afgelopen zaterdag waren we op een heus festival bij onze collega's van de Naoberhoeve in Echten. De Naoberhoeve is een heel fijne b.d. zorgboerderij met melkvee en tuinbouw, waar wij al lang mee samenwerken op het gebied van teelt, transport, collegiale toetsing... De "Naobers" zijn zelfs een keer met hun deelnemers komen helpen bij de aardappel oogst van 't Leeuweriksveld. De kalfjes voor on(s)ze veestapel(tje) kopen we van de Naoberhoeve. Ook hebben we sinds dit seizoen potstalmest van de Naoberhoeve.

Nu hadden ze wat te vieren, want degenen die het bedrijf 40 jaar geleden hebben opgericht: Sake en Marieke Gerritsen, zijn onlangs met pensioen gegaan en hebben hun bedrijf overgedragen aan de jonge boeren Gerlof Pronk, Maraike Hein en Jurre de Vos. Bijzonder, want bij zo'n overdracht komt tegenwoordig heel veel kijken, zowel financieel en juridisch als menselijk. Het proces heeft een paar jaar in beslag genomen, zat op een gegeven moment helemaal vast, maar nu is het dan toch gelukt en de verhoudingen tussen de gaande en komende generatie zijn prima gebleven, dus dat is een goed teken. Afgelopen zaterdag was dit goed te merken, er was een uitstekende sfeer. Goede muziek, goede mensen, goed eten en drinken... we hebben er flink van genoten en wensen de Naoberhoeve alle goeds voor de toekomst!

Wouter

Zondag 1 oktober: preparaten maken

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

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.

Week 36, 6 september 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoy	't Leeuweriksveld
Kropsla of ijsbergsla	„
Pompoen	„
Raapstelen	„
Sperziebonen óf tomaat en komkommer/courgette	„

Week 37 verwacht: Sla, suikermais, radijs of stengelui,

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 Helderma 06-18887523

of etmhelderma@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.oogstenkokeneten.nl

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

27 september, Aanschuifafel, 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@oogstenkokeneten.nl of 06-19199934,

Alberta Rollema

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pompoensoep met kerrie

bij- of voorgerecht voor 2 personen

1 kleine of ½ grote pompoen, ½ eetl.

kerriepoeder, 2 kleine uien, 1 teentje knoflook,

625 ml kippenbouillon (eventueel kan

groentenbouillon ook), 75 ml kookroom, zout,

peper, olijfolie

Pompoen schoonmaken door ze te wassen, doormidden te snijden en de pitten te verwijderen met een lepel. Schillen is niet nodig.

Pompoen in smalle schijven snijden en deze weer in kleine stukjes. Pel en snipper de knoflook en de uien. Doe een scheutje olijfolie in een soeppan en bak de knoflook en de gesnipperde uien licht aan en vervolgens de kerriepoeder en zet het vuur laag. Voeg nu de pompoen en de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Laat het geheel 30 minuten zachtjes koken tot de pompoen zacht is. Pureer de soep met een staafmixer en voeg de room toe (hou een beetje room achter om te garneren). Breng de soep verder op smaak met zout en peper. Giet de soep in een soepkom en garneer met verse peterselie en een scheutje room. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

Bron: www.pompoensoep.info

Sla met pruimen

bijgerecht voor 2 personen

1 krop sla, 60 gr feta, 4 stevige pruimen

Dressing: 4 eetl. olijfolie, 2 eetl.

(appel)wijnazijn, 1 uitje gesn., 1 theel. verse tijm

Sla in stukjes snijden, wassen en droogslingeren in een theedoek. Pruimen wassen en in plakjes snijden (kan om de pit heen). Feta in blokjes snijden en alles door de sla scheppen. Dressing kloppen van de ingrediënten en door de sla scheppen.

Paksoi met ananas

bijgerecht voor 2 personen

1 struikje paksoi, 1 ui, evt. 1 teentje knoflook

geperst, een scheutje olijfolie, ½ theel.

gemberpoeder, 1 theel. kerriepoeder, 2 tot 3

schijven ananas, peper en zout

Paksoi wassen en in reepjes van een paar cm snijden. Pel en snipper de ui. Snijd de ananas in stukjes. Fruit de ui met de knoflook, kerrie en gemberpoeder in olie en voeg paksoi toe. Laat het geheel 5 tot 10 min. stoven. Maak op smaak met peper en zout. Roer de ananas erdoor en laat het geheel goed warm worden. Lekker bij rijst met gebakken gekruide tofureepjes of met geroosterde gemengde noten.

Couscous met sperziebonen

ingrediënten voor 2 personen

500 gr sperziebonen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1

blik gepelde tomaten, 1 dl olijfolie, peper, zout,

200 gr couscous, water of bouillon, eventueel

peterselie en koriander

Snipper de ui en de knoflook. Maak de sperziebonen schoon en haal de puntjes eraf. Verhit de olie in de pan en fruit de ui en de knoflook, laat ze niet bruin worden, gedurende vijf minuten. Voeg de bonen toe en smoor tien minuten, af en toe omscheppen. Voeg de tomaten toe en breng aan de kook, laat zachtjes tien minuten koken. Giet de groentes af door een zeef en vang het kookvocht op. Doe het vocht in een maatbeker en vul zonodig aan met heet water of bouillon tot 250 cl. Doe dit weer in de pan, breng aan de kook, roer de couscous er doorheen en laat twee minuten staan. Roer dan de groenten er weer doorheen, breng op smaak met peper en zout en laat nog twee minuten staan. Lekker met een beetje fijngehakte platte peterselie en koriander in de verhouding 2:1.

Stamppot raapstelen

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

600 gr aardappelen, 1 bos raapstelen, 1 ui, 1

teen knoflook, eventueel 2 tomaten, klontje boter,

kopje melk, scheutje olijfolie, 3 eetl.

pijnboompitten of gehakte noten, peper en zout,

een kopje Parmezaanse kaas

Schil de aardappelen en kook ze gaar in circa 20 minuten. Was de raapstelen, verwijder de wortels en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm.

Rooster de pijnboompitten of noten.

Snijd de ui in ringen en fruit ze samen met de uitgeperste knoflook in olie. Snijd de tomaten in kleine stukjes, voeg ze toe aan ui en knoflook en laat het geheel doorwarmen. Giet de aardappels af en maak er met boter en melk puree van. Schep alle ingrediënten behalve de Parmezaanse kaas door elkaar. Maak op smaak met peper en zout. Bestrooi met de kaas. Serveer ev. met een gebakken kaasplak of braad- of rookworst.

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

