



Nieuwjaarsactie

Een vriend van me, Cornelis Boogerd, zet zich al vele jaren in voor Oost-Europa. Sinds 1989 was hij intensief betrokken bij de opbouw van een vrije school-beweging in Tsjechoslowakije, later Tsjechië en Slowakije. Onder het communisme was de vrije school verboden, dus men moest vanaf nul beginnen. In beide landen is nu een bloeiende beweging ontstaan, inclusief eigen vrije school-lerarenopleidingen. Toen de Russische inval in Oekraïne begon, heeft Cornelis samen met een paar andere mensen een 'hulpkring Oekraïne' opgezet. Deze voert nu actie voor Taras Suchodolsky, een biodynamische boer uit West-Oekraïne die huis en haard verlaten moest om aan het front te vechten. Zelfs onder die omstandigheden blijft hij voor de bd landbouw werken, want met zijn enthousiasme steekt hij andere boeren aan die samen met hem moeten vechten! Hij krijgt maar twee dagen per jaar verlof, en gaat dan...bd-preparaten maken. Ondertussen wordt zijn boerderij beheerd en voortgezet door een gezin uit Soemy, meer oostelijk in Oekraïne, dat hun huis verloor en moest vluchten. De actie van de Nederlandse hulpkring is bedoeld om mogelijk te maken dat deze boerderij, zo goed dat maar gaat, kan worden voortgezet. Voor meer informatie: <https://www.antrovista.com/ukraine.html> Als u een bijdrage wilt doen, kan dat via: NL 23 TRIO 0212 1898 40 t.n.v. Ionastichting o.v.v. Noodhulp Oekraïne – TARAS. Van harte aanbevolen!

Wouter

Week 2, 7 januari 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	Leeuweriksveld
------------	----------------

Winterpostelein	„
-----------------	---

Rode biet	„
-----------	---

Pompoen (groene of sweet dumpling),,	„
--------------------------------------	---

Groenlof	„
----------	---

In week 3 verwacht: Spruitjes, winterpostelein, prei?, knolselderij, ..

Seminar op 't Leeuweriksveld

Al een aantal jaren organiseren we weekenden ter verdieping, meestal in verband met de sociale driegeleding. In het nieuwe jaar is het thema van het seminar: **landbouw**.

Aan bod komen vragen zoals: wat onderscheidt de landbouw van de industrie, landbouw en driegeleding, een natuurwetenschap van het levende, begrippen met wezenlijke inhoud, in gesprek, zingen, met waarnemingsoefeningen.

Door: Wouter en Kathinka Kamphuis en Heidjer Reetz. **Meer info en aanmelden via** info@driegeleding.nl

Vrijdagavond 30 januari t/m zondag 1 feb 2026

Help ook mee met het aanplanten van het voedselbos van Mooi Weerdinge!

Plantdagen:

17 januari, 14 februari

We starten de dag met koffie en iets lekkers.

Rond de lunch is er warme soep of stamppot.

We ronden af om 15.30 uur. Een dagdeel komen helpen kan natuurlijk ook.

Kinderen zijn welkom.

Fijn als je je aanmeldt, dan houden we rekening met je bij de lunch! Dit kan via

www.mooiweerdinge.nl. Hier vind je ook meer informatie.

Oogstmenu

Het maandelijkse diner op de laatste woensdag v/d maand op 't Leeuweriksveld gaat in 2026 door onder leiding van Kay Krijnen, die ook kookt en werkt bij Tuinderij Mooi Weerdinge. De nieuwe naam: 'Oogstmenu'.

Aanmelden kan pas vanaf volgende week, maar schrijf het vast in je agenda: De eerste editie is op 28 januari om 18.00u. € 27,50 per persoon

Vrijdag 13 februari

Kookt Linda Dijkstra voor u.

Zij kookt volgens de natuurkeuken.

Meer info volgt binnenkort.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Tomatensoep met rode biet

2 ons rode biet, klont roomboter, scheut olijfolie, 1 blik tomatenstukjes (La bio ides) 400 gram, 1 potje tomatenpuree 100 gram, 1 ui, fijngesnipperd groen (blad groenlof, gedroogde oregano, gedroogde bieslook, o.i.d.), 1 teen knoflook, olijfolie, bouillonpoeder, snuf zout en peper, scheutje gembersiroop, 400 ml water.
Schil de rode biet en snijd in plakjes. Roerbak ze ca 10 minuten in roomboter met olijfolie. Voeg de inhoud van het blik tomatenstukjes en de tomatenpuree toe. Roer goed en doe alles in een soeppan. Giet er 400 ml water bij en breng aan de kook. Laat zachtjes sudderen. Snipper de ui, fruit in roomboter met olijfolie. Snijd de knoflook fijn en fruit mee met de ui. Doe in de soeppan. Breng op smaak met zout en peper, bouillonpoeder en een scheut gembersiroop. Serveer met het fijngesnipperde groen.

Dressing voor een salade van winterpostelein en/of groenlof

1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel yoghurt of kwark, snuf zout en peper, 1 eetlepel olijfolie, scheutje gembersiroop, amandelschijfjes of zonnebloempitten.

Rooster de schijfjes of pitten en meng de ingredienten voor de dressing. Was de winterpostelein (of groenlof) en snijd in grove stukken. Meng het groen met de dressing en strooi de nootjes of pitten erover.

Boerenkool bewaren

Pluk de stelen boerenkool van de stronk. Snijd het groen van de stelen. Stop het groen in een plastic zak, zoveel als je per maaltijd nodig denkt te hebben (300 gram voor 2 personen). Pers het lucht uit de zak en sluit goed af. Stop het in de diepvries. Sla en knijp voor gebruik het bladgroen fijn direct nadat je het uit de diepvries haalt.

Stampot boerenkool met currysaus

300 gram boerenkool, 400 gram aardappelen, vegetarisch met 150 gram paddenstoelen en 100 gram geraspte kaas. Met vlees: een worst of saucijsjes. Een klont roomboter, een scheut melk, een halve eetlepel azijn, 0,5 eetlepel currysaus, peper en zout, olijfolie.

Schil de aardappelen, snijd in brokken en kook in een bodem water samen met de fijngesneden boerenkool gaar in 25 minuten. Als je worst gebruikt kan die meekoken. Bak de paddenstoelen (schijfjes) en/of saucijsjes in boter met olijfolie. Giet de aardappelen en boerenkool af (gebruik een fijnmazige zeef),

houd wat kookvocht achter, haal evt de worst eruit en stamp tot puree met wat melk, kookvocht en een klontje boter. Roer er currysaus, zout en peper en evt de schijfjes paddenstoel en geraspte kaas door. Laat al roerende nog even goed heet worden en serveer.

Hartige taart met pompoen en boerenkool

1 groene pompoen, 2 rode uien, 2 tenen knoflook, 150 gram boerenkool, 150 ml room, 200 gr kaas, 4 eieren, handje walnoten.

Serveren met geroosterde nootjes en verkruimelde feta.

Snijd de pompoen in plakken en rooster 20 minuten op 200 graden in de oven. Snipper de rode ui en roerbak een paar minuten, samen met de knoflook en boerenkool. Meng de eieren met de room, boerenkool, walnoten en geraspte kaas. Voeg zout naar smaak toe. Pak een ovenschaal en giet het boerenkoolmengsel erin. Leg de pompoenplakken erop en bak 40 minuten op 180 graden. Controleer halverwege of de bovenkant niet te donker wordt. Dek evt af met een deksel of aluminiumfolie. Serveer met verkruimelde geitenkaas en geroosterde nootjes.

Groenlof met rijst

1 stronk groenlof, 1 ui, klein potje doperwten, 2 teentjes knoflook, olijfolie, 200 gram rijst, 50 gram geraspte kaas, zout en peper, wat gedroogde of verse munt, een klein potje tomatenpuree (100 gram)

Snipper de ui en fruit in olijfolie. Snijd de knoflook fijn en fruit mee na ca 2 minuten. Roer het potje tomatenpuree erdoor. Was de groenlof en snijd het groen in fijne repen. Roerbak mee met de ui en knoflook. Laat al garend het kookvocht verdampen. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de doperwten uitlekken. Breng de groenlof op smaak met zout, peper en gesnipperde munt. Roer de doperwten en de geraspte kaas erdoor. Laat nog even goed warm worden. Serveer met de rijst.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

