



Even voorstellen

Zoals we al aangekondigd hebben, gaan dit jaar twee koks koken op de zolder bij ons. Dat belooft heerlijk biologisch eten! In deze nieuwsbrief stellen zij zich aan u voor en kunt u zich aanmelden bij hun.

Welkom in mijn Natuurlijke Keuken

Met mijn Natuurlijke Keuken neem ik je graag mee op een gastronomische reis waar je de pure smaken van de natuur kunt ervaren. Je proeft hoe biologische gewassen, geteeld met zorg voor de aarde, bereid met de juiste technieken je helpen om gezond en in balans te blijven.

Koken is voor mij een samenspel met het ritme van de seizoenen, vertaald in pure smaken, kleuren en texturen. Daarbij zoek ik naar de levenskracht (Vigor) in voeding en de energie die het jou geeft. Met het optimaal benutten van de voedingsstoffen en de kracht uit planten, zaden en bloemen te laten spreken, wordt een maaltijd veel meer dan alleen eten: het wordt levensenergie. (Vivor)

Ik kijk ernaar uit je te mogen verwelkomen aan tafel voor een avond van verbinding.

Met vitale groet, **Linda Dijkstra**

Vigor en Vivor | De Natuurlijke Keuken

De eerste avond is op:

Vrijdag 13 februari

Alternatief Valentijnsdiner 18:30 uur

Wortels van Liefde. Een diner met warme aardse smaken, rode kleuren en specerijen die het hart openen.

Investering: € 40,- (exclusief drankjes)

Reserveren: Het aantal plaatsen is beperkt. Je kunt reageren per e-mail

mail@lindadijkstra.com of je aanmelden via de website www.lindadijkstra.com

Proef je ook mee?

Welkom bij Oogstmenu

Vanaf deze maand zal ik, Kay, het stokje overnemen van Alberta en elke laatste woensdag van de maand koken op onze zolder van 't Leeuweriksveld.

Jullie kennen mij wellicht al omdat ik ook werk voor voedseltuin Mooi Weerdinge, wat ik samen met Sabijn ben begonnen. => =>

Week 4, 21 januari 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Boerenkool	Leeuweriksveld
Pastinaak	„
Winterpostelein	„
Rode puntpaprika	„
Moesappels	Twisk, Dronten

In week 5 verwacht: Prei, rode biet, spruitjes,...

=>Deze week is de **lichtwortel*** (zie brief vorige week) in de actie in onze winkel, van €29 voor €22,-/kg!

Wie helpt ons mee:

Lening 'Huis van Saskia' oversluiten

Eén van de leninggevers van project Huis van Saskia van stichting Mensen voor de Aarde heeft, als gevolg van onvoorziene omstandigheden, gevraagd om vervroegde aflossing van haar lening. Het gaat om €25.000 die we nu moeten terugbetalen. €5.000 kan Mensen voor de Aarde uit de reserves opbrengen, voor de overige €20.000 zoeken we nieuwe financiers!

Stand: er is al € 3000,- toegezegd. Dus nog €17.000 nodig. Als meerdere mensen € 1000,- of € 2000,- willen lenen, dan zijn we er snel.

Wil je meedoen, neem dan contact op met ons.

=>=> In 2021 voltooide ik de (Vegetarische) Koksopleiding. Daarna richtte ik mijn eigen desembakkerij op waar ik met Nederlandse, biologische granen ambachtelijke broden bakte. Inmiddels kook ik tijdens de oogst-diners van de tuin, voor retraites en ik maak de recepten voor de website van Mooi Weerdinge.

Ik vind het erg leuk om nu dit ook bij 't Leeuweriksveld te mogen gaan doen.

Ik zet groentes graag in de hoofdrol. Daarbij kook ik natuurlijk met de seizoenen mee omdat de groentes dan op hun best zijn. Vaak voeg ik wat smaken uit het voedselbos toe, zoals mijn favoriete besje 'de szechuan peper'. Mijn stijl is toegankelijk, met een creatief en verrassend accent.

Op 28 januari zal ik mijn eerste diner koken. Januari is natuurlijk een uitdagende maand: in de tuin is er geen overvloed. Dat vergt wat extra creativiteit en ik hou wel van zo'n uitdaging! Eet je mee? Je kunt je vanaf nu aanmelden voor **woensdag 28 januari, 18 uur**, € 27,50 per persoon (excl drankjes). Aanmelden kan door te mailen naar kay@oogstmenu.nl

Website is nog in opbouw, kijk anders ook op: www.mooiweerdinge.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pastinaaksoep met appel

550 gr pastinaak, 2 uien, 2 appels, 1 thlpl kurkuma, een klont roomboter, een scheutje olijfolie, zout, 1 thlpl kerrie en mosterd.
Snipper de ui. Rasp de kurkuma (schil eraf). Smelt de boter met een scheutje olijfolie. Fruit de ui en doe daar de kurkuma, mosterd en kerrie bij. Was de pastinaak (je hoeft ze niet te schillen, er zit geen gif op) en snijd in stukken. Als de uien glazig zijn doe je de pastinaak erbij. Even aanbakken en alles net onder water zetten. Breng aan de kook en laat op een zacht vuur garen. Snijd de appels in stukken (verwijder het klokhuis en de minder mooie stukken. Ook hier kun je de schil-de vitamines zitten er vlak onder- gewoon meekoken) en doe bij de pastinaak. Na ca 15 minuten kun je de soep fijnmalen met de staafmixer. Maak de soep zo dik als je wilt door water toe te voegen (niet te veel, laat de soep lekker romig zijn). Als je hebt kun je wat peterselie over de soep strooien. Serveer bijv met een (stok)broodje.

Appeltaart

350 gr bloem, 250 gram boter, 100 gram suiker, snuf zout. Voor de vulling: 800 gram (moes)appels, 50 gram suiker, 70 gram rozijnen, 3 theelepels kaneel, handje walnoten. Verder nodig: 1 bakvorm, 1 eidooier
Laat de boter op kamertemperatuur komen. Haal de bodem uit de bakvorm en bekleed met bakpapier. Klem de bodem weer in de vorm. Vet de randen in met boter. Kneed boter, bloem, suiker en zout tot een samenhangende bal en zet een half uur in de koelkast. Was de appels, haal de minder mooie plekjes en de klokhuisen eruit en snijd in blokjes of dunne plakjes (schillen niet nodig). Meng de appel met de suiker, rozijnen, kaneel en walnoten. Bekleed de bodem en rand van de bakvorm met ruim de helft van het deeg. Vul met de appel. Vorm van het overgebleven deeg rolletjes en en leg ze in ruiten op het vulsel. Maak rondom nog een rand over de uiteinden van de deegreepjes. Bestrijk het deeg met een eidooier. Bak in 75 minuten op 180 graden.

Gevulde paprika's

2 puntpaprika's, 2 el olijfolie, 2 uien, 2 tomaten of een blikje tomatenpuree, 2 tenen knoflook, 25 gram gehakte nootjes (amandelen, walnoten, cashewnotem, zonnebloempitten), 40 gram witte basmatirijst, 15 gram oregano, 15 gram rozijnen, zout en peper, evt handje geraspte kaas.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de paprika's doormidden maar laat de steeltjes eraan. Verwijder het zaad en de zaadlijsten. Besmeer de paprika's met een beetje olie en zet ze in een ovenschaal 15 minuten in de oven. Kook de rijst gaar. Snipper de ui en knoflook en bak in olijfolie. Doe de tomaten(puree) er na 5 minuten bij. Bestrooi met zout en peper. Schep de gare rijst door het uimengsel. Breng op smaak met zout en peper en roer er de gehakte noten en oregano door. Vul de puntpaprika's met dit mengsel en zet in een ovenschaal 20 minuten in de oven. Op het laatst kun je er nog wat geraspte kaas over strooien.

Plaattaart van boerenkool, pompoen of pastinaak

4 ons pompoen of pastinaak, 1 ui, 150 gram boerenkool, 1 pak bladerdeeg, 2 teentjes knoflook, 4 eieren, zout en peper, 1 theelepel kurkuma, 5 zongedroogde tomaten in olijfolie, 75 gram feta, een scheutje melk.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat het bladerdeeg ontdooien. Snipper de ui en fruit in olie met zout en peper. Snipper de knoflook en fruit na 2 minuten mee. Snijd de pompoen/pastinaak in kleine blokjes en fruit mee met de ui. Snijd de boerenkool fijn en doe erbij in de pan. Klop de eieren met een scheutje melk en de kurkuma. Snijd de tomaatjes fijn. Bekleed de bakplaat met het bladerdeeg en smeer de geroerbakte groentes erover. Giet het eimengsel erover en verbrokkel de feta. 30 minuten in de oven op 180 graden.

Winterpostelein met avocado

1 rode ui, 120 gram winterpostelein, 1 avocado, 1 thlpl citroensap. Voor de dressing: 4 el olijfolie, sap van een ½ citroen, zout en peper.
Snijd de rode ui in fijne halve ringetjes en bak even in olijfolie met zout en peper. Laat afkoelen. Doe voor de dressing de olijfolie, het citroensap en wat zout en peper in een potje met schroefdeksel en schud tot alles goed gemengd is. Was de winterpostelein en laat uitlekken. Snijd 1 of 2x doormidden en doe in een kom. Schil de avocado en snijd in grove brokken, meng met citroensap tegen verkleuring. Giet de dressing erover en schep losjes om met de rode ui. Croutons zijn lekker bij deze salade.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

