



## Het groenteseizoen begint

Zoals gebruikelijk komen in week 10 de eerste planten van de opkweker. Het is altijd spannend, wat voor weer er dan is, kun je het land al op, is het te nat, te droog, te koud? Dit jaar lijkt het wel goed.

Deze week is al weer veel gebeurd: maandag hebben we onze nieuwe (gebruikte) Fendt trekker opgehaald, die de oude vervangt. De mest is al weer over diverse akkers verspreid en wordt ingewerkt, zodat ook alle goede stoffen in de bodem blijven. Dan kan de ploeg eroverheen en is de grond mooi voorbereid voor de groenteplanten. Bij het mest inwerken werden meteen 4 ooievaars gespot, op zoek naar iets lekkers, een paar mooie voorjaarsbodes. Ook de leeuwerik heeft zich al weer laten horen en onlangs alle zorgen die je je over de biodiversiteit kunt maken, luisteren we blij naar de wulpen, Kievieten, spreuwen, lijsters, merels, vinken, roodborstjes en mezen. Die ook van het lengen der dagen genieten.

We kunnen al weer thee zetten van verse brandnetel- en citroenmelissetoppen en de bijen hebben de bloeiende krokussen ontdekt.

We waren afgelopen weekend er even tussenuit richting Wouters geboortestreek en hebben ook een nicht en neef van hem met hun partners bezocht. We kregen een gesprek over seizoensgroenten en wat er nu nog allemaal van Nederlandse bodem komt. De vrouw van Wouters neef was ook een grote fan van: de winterpostelein, maakt niet uit, wat voor weer, hij groeit altijd door, is altijd lekker fris en mals en kon voor haar prima alle Franse slakroppen vervangen. Want ook al gaan de eerste planten nu de grond in, moeten we nog een paar weken wachten, tot we de eerste eigen slakroppen kunnen snijden.

Kathinka.

## Werkers gezocht

Ben je de hoge kosten voor de sportschool beu? Op 't Leeuweriksveld werk je je heerlijk in het zweet en krijgt er nog voor betaald ook! Vanaf eind april kunnen we weer aspergestekers, onkruidwieders, sla-oogsters, planters etc. gebruiken. Neem, als je geïnteresseerd bent, contact op met Wouter.

## Week 10, 5 maart 2025

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruitjes	't Leeuweriksveld
Winterpostelein óf veldsla	„
Wortelpeterselie	„
Rode biet	BioRomeo, Ens
Courgette	via BioNoord
Bindsla	via BioNoord

(Wie nu geen veldsla aantreft, krijgt hem over 2 weken wel)

**In week 11 verwacht:** winterpostelein, zuurkool, pastinaak, ...

### Eten wat de pot schaft

Woensdag 26 maart 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

En daarna verder genieten:

### Concert Muzikale Verhalen

Woensdag 26 maart 2025, 19.30 - 21.30 uur op 't Leeuweriksveld

Pianist Imke Jelle van Dam (1950) komt oorspronkelijk uit de wereld van de lichte muziek. Cellist Ephraïm van IJzerlooij (1983) is klassiek opgeleid. Het concert wordt een mix van eigen composities, en klassieke muziek. Het programma richt zich op een publiek vanaf circa 7 jaar.

Vrijwillige bijdrage na afloop (richtbedrag € 15)

### 'Kook het seizoen' op 19 april

**Begin: 14:30u op 't Leeuweriksveld**

Vervolg op de eerste workshop van 15 februari, in april met de beginnende voorjaarsgroentes, waar we naar snacken in deze tijd van het jaar.

Aanmelding en meer info via [de website van Velt](#)

### Mooi Weerdinge

Hoe gaat het verder: vrijdag as is de overdracht bij de notaris en dan kan Sabijn op het land beginnen! Het weer lijkt goed mee te werken, logisch toch bij zoveel donaties die "Mooi weer" hebben gegeven 😊

Uiteindelijk hebben 315 donateurs meegedaan en er zijn 6 leningen verstrekt.

Op de website van Mooi Weerdinge kun je je inschrijven voor de nieuwsbrief van de startende tuinderij. Kijk ook op: [www.mooiweerdinge.nl](http://www.mooiweerdinge.nl)

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

### **Witte bonen met boerenkool of palmkool**

*1 potje witte bonen van 340 ml, 200 gram boerenkool of palmkool, 50 gram boter of kokosolie, 1 of 2 eetlepels fijngehakte salie, 2 of 3 teentjes knoflook, geraspte schil van 1 citroen, 30 gram zonnebloempitten, 75 gram Parmezaanse (of een andere soort) kaas.*  
Laat de witte bonen uitlekken. Snijd de boerenkool in stukjes. Breng een pan water aan de kook en blancheer de gesneden boerenkool twee minuten. Laat uitlekken. Smelt de boter in een koekenpan. Bak de uitgelekte witte bonen tot er zich een bruin laagje op vormt. Snijd salie en knoflook fijn en rasp de schil van de citroen. Verspreid dat over de witte bonen met wat zout. Doe de boerenkool erbij. Rooster de zonnebloempitten. Rasp de kaas. Serveer met een beetje peper erdoor en strooi de kaas en pitten erover.

### **Rode bietensalade met rode nierbonen of kidneybonen**

Potje rode nierbonen 370 ml, 2 noribladen, 80 gr augurk, 1 kleine rode ui, 1 appel, 200 gram gare rode biet, 100 gram mayonaise, zout, peper en wat vocht van de augurken.  
Laat de bonen uitlekken en prak ze grof met een vork. Verhit de noribladereven even in een droge koekenpan (1 minuutje) aan beide kanten en versnipper ze door de bonen. Snijd de augurk en de ui zeer fijn. Snijd de appel en rode biet in blokjes van ca een halve centimeter. Meng alle ingredienten tot een salade.

### **Salade van winterpostelein met sinaasappel**

*120 gram winterpostelein, 1 bloedsinaasappel, handje walnoten, 5 el olijfolie, 1 tl zachte honing, 2 el azijn, 0,5 tl mosterd peper en zout.*  
Was de winterpostelein laat uitlekken (op een droge theedoek bijvoorbeeld). Klop de dressing van olie, azijn, mosterd, honing en peper en zout. Pel de sinaasappel en snijd in kleine stukjes. Meng de sinaasappelstukjes en dressing met de winterpostelein. Hak de walnoten in niet te kleine stukjes en rooster ze even in een droge koekenpan. Strooi die vlak voor het serveren over de salade.

### ***Wat is wortelpeterselie?***

De smaak is een mix van pastinaak en knolselderij. De groente is rijk aan vitamine B2 en C. Wortelpeterselie kun je in stampotten verwerken en bezit nauwelijks koolhydraten. Je kunt de wortel als vervanger voor aardappelen gebruiken als je weinig koolhydraten wilt eten.

### **Wortelpeterselie roerbakken**

*100 gram wortelpeterselie, klont roomboter of kokosolie, zout en peper, wat rozemarijn, 4 sjalotjes.*

Snijd de sjalotjes in halve ringetjes en roerbak ze in olie of boter. Was de wortelpeterselie en snijd in stukken. Doe bij de sjalotjes in de pan en laat zachtjes garen. Roer er tot slot wat zout en peper door en wat rozemarijn (of een ander groen kruid). Lekker bij een salade met een gekookt ei.

### **Courgette crème met kip**

*500 gram courgette, 400 gram aardappelen, 100 ml karnemelk, 2 eetlepels roomkaas, paar druppels citroensap en/of scheut witte wijn, peper en zout, 2 stukjes kipfilet.*

Kook de aardappelen gaar en maak er puree van met peper, zout en de karnemelk. Houd warm. Rasp de courgette. Warm de scheut wijn op met wat citroensap, doe er wat water bij en laat de geraspte courgette in vijf minuten garen. Giet af en doe de roomkaas erbij. Mix (staafmixer) tot een crème en breng op smaak met zout en peper. Bak de kipfilets met zout en peper. Serveer met een paar blaadjes winterpostelein.

### **Quinoa geraspte courgette pannenkoek**

*100 gram quinoa meel, 4 grote eieren, 250 gram geraspte courgette, 1 eetlepel agavesiroop, snuf zout, 4 theelepels bakpoeder, kokosolie.*

Klop de eieren in een grote kom en doe de geraspte courgette erbij. Roer dan het meel, de agavesiroop en het zout erbij en blijf goed roeren. Tot slot roer je het bakpoeder erdoor totdat alles goed gemengd is. Verhit kokosolie in een koekenpan en gebruik 1 soeplepel per pannenkoek. Bak op middelhoog vuur aan beide kanten. Dit beslag is voor 4 tot 6 pannenkoeken. Uit: 'Het gezonde pannenkoekenboek' van Detty Mook

**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)

