



Winterconferentie

Afgelopen zaterdag waren Kathinka en ik op de winterconferentie van de bd-vereniging, in de grote zaal van de Warmonderhof in Dronten. Er waren 125 boeren uit heel Nederland en enkelen uit Vlaanderen. Daaronder vele bekenden, zodat we de hele dag goede ontmoetingen en gesprekken hadden.

Kathinka was gevraagd om een muzikale opening en afsluiting te verzorgen, beide mochten één kwartier duren. 's Ochtends zongen we de canon *Mango, mango, mango, meloenen* bij wijze van fruitig ontbijt. Daarbij begeleidden we onszelf met een zgn. "shaking egg" een plastic ei met kogeltjes erin, het eenvoudigst denkbare slaginstrument. Een prima opmaat! Ter afsluiting zongen we een mooi Afrikaans lied.

Het thema van de dag was: Van agro-industrie naar landbouwkunst, naar de titel van een boek van Manfred Klett, dat onlangs in het Nederlands vertaald is. Er waren voordrachten van Tom Saat, boer van de stadsboerderij Almere over *Bemesting in relatie tot het bedrijfsorganisme* en van Ueli Huerter, boer en leider van de landbouwsectie van het Goetheanum in Dornach, het centrum van de internationale bd beweging, over *de essentie van preparaten*. Huerter is een beminnelijk mens, mooi om hem te leren kennen, die een inspirerende voordracht hield over de werking van de preparaten.

Die worden blijkbaar ook al met behulp van drones uitgebracht: in een hoog gewas als suikermais en op een steile helling met wijndruiven, waar je niet of slechts moeizaam uit de voeten kunt met je trekker.

Bij de borrel na afloop hoorde ik nog een ernstige discussie over de vraag hoe jonge mensen meer geïnteresseerd kunnen worden voor de bd. Ook dat is in deze tijd blijkbaar niet vanzelfsprekend, wijst de ervaring op de Warmonderhof uit. Terwijl biodynamische landbouw toch een landbouwmethode is waarmee mensen de schade, die we vaak aan de aarde hebben toegebracht en nog toebrengen, (zouden) kunnen genezen.

Het prikkelt me om iets mee te doen...

Wouter

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Week 11, 11 maart 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein Leeuweriksveld

Prei „

Bieslook „

Zuurkool Kramer, Z.Scharwoude

Rode biet via Udea (nl)

Courgette „ (it)

In week 12 verwacht: Winterpostelein, ...

**Stap voor stap, het is bijzonder hoe het gaat.
Nog maar € 1500,- te gaan!**

Lening 'Huis van Saskia' oversluiten

Eén van de leninggevers van project Huis van Saskia van stichting Mensen voor de Aarde heeft 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.

Stand: er is nu € 18.500,- toegezegd aan langlopende leningen waar ook een donatie bij zit. Wil je nog meedoen, neem dan contact met ons op.

Oogstmenu

De volgende data:

Woensdag 25 maart, 18 uur

Meer info en aanmelding:

kay@oogstmenu.nl

De Natuurlijke keuken, volgende datum:

3 april | Paasdiner 18:30u

Licht & Leven De kleur van de zon: geel. Het viert van vruchtbaarheid en nieuw leven met kurkuma, ei, saffraan en de eerste voorjaarsbloemen.

€ 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

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zuurkool roerbakken

Halve stronk broccoli, 2 ons (soja)gehakt, 10 gram geraspte gember, 2 teentjes knoflook, 2 ons champignons, 2,5 ons zuurkool, 1 el sojasaus, 1 el chilisaus, 1 tl maizena.

Snijd de broccoli in roosjes en de stam in stukjes. Verhit olijfolie en roerbak de broccoli zo'n 4 minuten met wat zout. Zet even apart. Verhit olijfolie en roerbak het gehakt zo'n 5 minuten met de geraspte gember. Doe daarna de gesnipperde of geperste knoflook erbij en roerbak nog 2 minuten. Laat de zuurkool uitlekken en roerbak mee, samen met de in plakjes gesneden champignons. Roerbak nog 3 minuten. Maak van de chilisaus, sojasaus, 1 el water en maizena een glad papje. Voeg dit samen met de broccoli toe aan de roerbak en roerbak tot alles een beetje gebonden is. Serveer met rijst of aardappelpuree.

Stampot zuurkool met peer en blauwe kaas.

500 gr kruimige aardappel, 1 theelepel bouillonpoeder, 75 ml melk, 500 gr zuurkool, 2 peren, 40 gr rozijnen, 100 gram blauwe kaas, 50 gr hazelnoten, zout en peper.

Laat de rozijnen 15 minuten wellen in warme thee. Schil de aardappelen, snijd in blokjes en kook gaar met de bouillonpoeder in ca 12 minuten. Verwarm de oven voor op 200 graden. Giet de aardappelen af, stamp met $\frac{3}{4}$ van de kaas, de melk, zout en peper tot puree. Snijd de peer in blokjes. Hak de hazelnoten klein. Laat de zuurkool goed uitlekken. Roer de peer, de rozijnen en zuurkool door de puree. Pak een ovenschaal, verdeel de puree erin en strooi de gehakte hazelnoten en $\frac{1}{4}$ van de kaas erover. Zet 15 minuten in de oven.

Het **bieslookplantje** kun je afknippen tot ca 2 cm, het kruid gebruiken en de plant in de vensterbank of buiten opnieuw tot groei laten komen.

Salade van winterpostelein met bieslook

120 gram winterpostelein, 1 el gesnipperde bieslook, 1 thlpl gesnipperde ui, 1 thlpl zout, $\frac{1}{4}$ thlpl peper, 2 el azijn, 2 el olie.

Meng de fijngesneden bieslook en ui met het zout, peper en azijn. Laat een paar minuten staan en meng dan de olie erdoor. Meng met de gewassen winterpostelein.

Aardappelsalade met bieslook

5 gekookte aardappelen, 2 el olie, 1 el azijn, 1 ui, 1 el mosterd, snuf zout, 2 el gesnipperde bieslook, 2 el mayonaise, handje grof gesneden winterpostelein

Een dag tevoren gemaakt is nog lekkerder, dan kan de saus er goed intrekken.

Schil en kook de aardappelen. Laat even afkoelen en snijd ze in plakken. Maak een saus van de olie, azijn, fijngesnipperde ui, mosterd, zout, bieslook en mayonaise. Meng met de aardappelen. Bewaar in de koelkast en serveer met wat winterpostelein.

Rode soep

1 potje rode nierbonen (370 ml Machandel), 1 el olijfolie, 1 rode ui, snuf zout en peper, 600 gr rauwe bieten, 0,75 ml groentebouillon, 0,5 el azijn, wat gedroogde dille.

Verhit olie en fruit een gesnipperde ui 2 tot 3 minuten met wat zout en peper. Laat vervolgens nog zo'n 10 minuten zachtjes sudderen. Schil de bieten, rasp ze of snijd ze in kleine stukken. Doe bij de uien in de pan en roerbak ze even mee.

Doe alles in een pan voor de soep. Giet de bouillon (water met bouillonpoeder of blokje) erbij. Voeg de bonen toe (incl. vocht) en breng aan de kook. Laat zo'n 20 minuten garen met de deksel op de pan. Roer de azijn en dille erdoor. Breng op smaak.

Serveer met een eetlepel creme fraiche of griekse yoghurt.

Courgettecreme met pasta

200 gr pasta, 250 gr courgette, 1 ui of 2 sjalotjes, 20 gr olijfolie, 35 gram parmezaanse kaas, wat (gedroogde) basilicum, peper en zout.

Hak de ui en bak op laag vuur glazig, zo'n 2 minuten. Was en snijd de courgettes in blokjes en roerbak ze met met zout en peper. Na zo'n 10 minuten zijn ze gaar. Doe alles in een kom en maak er met de staafmixer een creme van. Kook de pasta $\frac{2}{3}$ van de normale kooktijd. Giet af en doe samen met de creme in de pan. Breng aan de kook, roer de kaas erdoor en voeg indien nodig een beetje water toe. Doe de basilicum erbij en breng verder op smaak.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

