



Landelijke actie:



Dit jaar was in heel Nederland de uien- en aardappeloogst heel groot. Hoera voor de voedselvoorziening, maar wat te doen met overschot? In de biologische sector kwam het idee van een grote actie: **Bio voor iedereen.**

Op zaterdag 21 maart 2026 verkopen biologische en biologisch-dynamische boeren op 50 locaties door heel Nederland biologische aardappelen en uien tegen dezelfde prijs als gangbaar in de supermarkt. Met de landelijke actie “Bio voor iedereen – betaal hetzelfde, krijg meer” laat de sector zien dat biologisch voedsel betaalbaar kan zijn wanneer de keten eerlijk wordt ingericht.

Consumenten kiezen vaak niet voor biologisch omdat het duurder kan zijn. Maar dat prijsverschil is geen natuurwet, het is het gevolg van een systeem waarin maatschappelijke kosten van niet-biologische productie niet in de prijs zijn verwerkt.

Betaal hetzelfde, krijg meer!

Consumenten betalen op 21 maart dezelfde prijs voor biologische aardappels en uien als de gangbare variant in de supermarkt. Zo kiezen ze voor voedsel dat de bodem en het water minder belast, de biodiversiteit versterkt en bijdraagt aan een eerlijker en duurzamer voedselsysteem. Maatschappelijke meerwaarde is geen luxe, maar een logische keuze.

Wij doen ook mee. In onze winkel kunt u zaterdag as. onze eigen Twister-aardappels en uien van collega's voor de actieprijs kopen € 2,50 voor 2kg uien of 2,5kg aardappels. De actie loopt van 10 – 13uur.

Neem ook (juist!) vrienden en bekenden mee om ze kennis te laten maken met onze winkel.

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Week 12, 18 maart 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein

Leeuweriksveld

Prei

”

Paksoy

via Udea (nl)

Venkel

„ (it)

Zoete bataat

Batem Bio, Lemele

In week 12 verwacht: Winterpostelein, aardpeer, ...

Lening ‘Huis van Saskia’ oversluiten:

Goed nieuws:

Afgelopen week heeft de stichting de lening in z'n geheel kunnen aflossen.

We zijn alle nieuwe leninggevers heel dankbaar dat dat dan toch maar weer gelukt is. En zeker gaat onze dank naar diegenen, die hier met een gift aan bijgedragen hebben.

Plantjesmarkt 21 Maart bij Mooi Weerdinge

Zaterdag kun je op de plantjesmarkt van Mooi Weerdinge biologische groente-plantjes kopen voor in je (moes)tuin. Er zijn onder andere andijvie, diverse slasoorten, kolen, spinazie en tuinbonen. Om 11 uur is er ook een rondleiding over het terrein.

Tijd: 10-13u

Locatie: Voedseltuin Mooi Weerdinge - Emmerhoutstraat 16a (tegenover 16), Weerdinge.

OogstMenu 25 Maart 18u, inloop 17:45

Op 25 maart is er weer het OogstMenu op de zolder van 't Leeuweriksveld. Terwijl op het veld de eerste groenten de grond in gaan, zal chef Kay nog eenmaal koken met de wintergroenten, aangevuld met de eerste groene blaadjes van het seizoen.

Eet je mee? Je kunt je vanaf nu aanmelden!

Prijs: € 27,50 voor 3-gangenmenu (exclusief drankjes) Let op, er zijn 30 plekken

Opgeven: kay@oogstmenu.nl of

www.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

Winterpostelein, shoarma en zoete aardappel
120 gr winterpostelein, 500 gr zoete aardappel, 200 gr (vegetarische) shoarma, 100 gr kwark, 50 gr humus, wat tuinkruiden

Schil en snijd de zoete aardappel in plakken en vervolgens in reepjes; een soort frietjes. Spreid ze over een bakpapier en besprenkel met olie en kruiden (zout, peper, kerrie, paprika, etc.). Bak ze ongeveer 20 minuten in een vvw oven (180 °C). Maak van kwark een kruidensausje door er wat vers gesneden tuinkruiden (peterselie, munt, bieslook, dille, hysop etc.) door te roeren en voeg wat zout en peper toe. Bak de shoarma in een koekenpan. Was de postelein goed en schud het water af. Voeg de postelein toe aan de shoarma en bak maximaal 1 minuut mee. Serveer de shoarma en de zoete aardappel met een flinke schep van de kruidensaus en een lepel humus.

Vegetarische quiche met prei

6 plakjes hartige taart deeg, 500 gr prei, 250 ml crème fraîche, 100 gr geraspte oude kaas, 5 eieren, snuf kerrie, 250 gr champignons, peper en zout, boter, 2 el paneermeel

Verwarm de oven op 200 graden. Laat het bladerdeeg ontdooien. Snijd de prei fijn (ook het groen). Bak zacht in een koekenpan met wat boter. Giet het vocht af. Snijd de champignons in schijfjes en bak bruin in boter (5 minuten) en giet evt overtollig vocht af. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de randen in. Bekleed met de plakjes bladerdeeg, prik wat gaatjes in de bodem en bestrooi met wat paneermeel. Klop de eieren los met crème fraîche, zout en peper. Schep de champignons en prei erdoor. Bewaar een beetje kaas voor erbovenop en roer de rest door het beslag. Giet het mengsel in de springvorm en verstrooi er wat kaas over. Zet 40 minuten in de oven.

Paksoi met tahin-citroen dressing

1 paksoi. Voor de dressing: 3 el tahin, 1 el olijfolie, sap van een halve citroen, 1 thlpl ahorn of honing, 2-3 el water (om te verdunnen), snuf zout, snuf cayenne peper of paprikapoeder

Was de paksoi en snijd in dunne repen (ook het blad). Verhit olijfolie in een koekenpan en roerbak de paksoi beetgaar (5 tot 10 minuten).

De saus bereid je door de tahin, olie, citroensap en ahornsiroop in een kom te mengen. Voeg beetje bij beetje water toe tot de gewenste dikte. Breng op smaak met zout en cayennepeper of paprikapoeder. Serveer bij de warme groente. Rijst smaakt hier goed bij.

Recept dressing: Kay van 'Oogstmenu'.

Gehaktbal, puree, gestoofde venkel met appel

2 venkel, 500 gr bloemige aardappelen, 1 ui, 300 gr gehakt, 1 appel, 1 el mosterd, 5 el paneermeel, 3 el boter, 1 el olijfolie, 3 el melk, klein scheutje azijn, snuf nootmuskaat, zout en peper, handje winterpostelein

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook gaar (max 20 minuten). Snipper de ui en doe met het gehakt, de helft van het paneermeel en wat zout en peper in een kom. Meng goed en maak er 2 ballen van. Rol ze door de rest van de paneermeel. Bak de ballen in boter rondom, ca 5 minuten. Doe ze dan nog 15 minuten in een ovenschaal, keer halverwege om. Snijd de appel in fijne blokjes. Snijd de venkel in kleine stukjes (de harde stelen en kern onderaan wegsnijden). Verhit de pan met de boter waarin je de gahktballen hebt gebraden en roerbak de appel en de venkel. Laat 15 minuten garen op laag vuur en breng op smaak met zout en peper. Roer af en toe. Giet de aardappelen af en stamp met melk, boter, nootmuskaat, zout en peper tot puree. Maak een dressing met olijfolie, azijn, mosterd, 1 el water en zout en peper. Was de winterpostelein. Serveer de puree met de gehaktbal, de gestoofde venkel met appel en giet de dressing over de winterpostelein.

Een lekker toetje: Pruimen-sinaasappelvoghurt

225 gr pruimen, 150 ml sinaasappelsap, 225 gr yogarde, reepjes sinaasappelschil en een paar geroosterde amandelschijfjes ter garnering (4p)
Hak de pruimen in grove stukken. Doe ze met sinaasappelsap in een pan. Breng aan de kook en blijf roeren. Zet het vuur laag en laat nog 5 minuten borrelen tot de pruimen zacht zijn en het vocht half is ingekookt. Laat de pan iets afkoelen en roer door met een houten lepel tot een grove moes ontstaat. Roer de yogarde erdoor zodat een gemarmerd effect ontstaat. Schep in een glazen schaalje een garner met reepjes sinaasappelschil en geroosterde amandelschijfjes.

Oostindische Kers

In de combipakketten zit een bosje Oostindische Kers. Een paar pittige blaadjes, de smaak is vergelijkbaar met tuinkers. Gebruik het in de sladressing, of fijngesneden bij een brood met kaas.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

