



Voorjaarsdrukte

Wat is er de afgelopen drie weken toch veel gebeurd. Het lijkt al weer lang verleden tijd, dat we spruitjes hebben geoogst en boerenkool van het land gehaald...

Nu is al bijna overal mest gestrooid, geploegd en van alles is de grond ingegaan. In de tunnelkassen kun je bijna toekijken hoe de slakroppen, de paksoi, de spinazie en de andijvie groeit. De raapstelen, die de hele winter rustig gegroeid zijn, zijn al geoogst en kunnen jullie deze week eten.

We hebben dit voorjaar tot nu toe geluk gehad met het weer, net een droge periode om goed op het land te kunnen werken, dan weer een mooie bui, om de jonge planten water te geven. De asperges zijn opgeruigd en het plastic ligt erop. Het is nog even een beetje wachten tot al het lekkers weer klaar is voor de oogst.

Kathinka.

Ondertussen is de tweede keer oogstmenu al (bijna) geweest, als u deze brief krijgt. In onze muurkas bij het huis heeft de Oostindische kers overwinterd en heeft al heel veel blad, dat gaat in het menu.

Verder zijn nog plaatsen vrij bij het **Paasdiner op 3 april 18:30u**

Verzorgd door de Natuurlijke keuken. Kom een keer aanschuiven op de vrijdagavond: 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

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Week 13, 25 maart 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	Leeuweriksveld
Raapstelen	„
Knolselderij	„
Witte kool	Warmonderhof, Dronten
Regenboogpeen	BioRomeo, Ens

In week 14 verwacht: Lentepostelein, ...

Een afscheid

We hebben afscheid moeten nemen van onze “winkelpoes”. Vorige week kwam ze bij ons binnen en wilde niet meer eten, het bleek, dat er iets helemaal niet goed was in haar spijsvertering. Na een paar dagen is ze rustig bij ons doodgegaan. Ze heeft hier echt een super leven gehad, de winkel mooi muizenvrij gehouden en ons met haar gezelligheid verblijd. Mooi, dat ze niet weggekropen is, maar naar ons toe kwam toen het niet goed ging.

Preparatendag

Op tweede paasdag, 6 april, 15uur, is weer preparatendag op 't Leeuweriksveld. We gaan een aantal preparaten uit hun winterse oplading uitgraven en het hoornmestpreparaat roeren en uitbrengen, om de antennes van de grond naar de kosmos opnieuw te richten.

Wil je meedoen, meld je dan bij ons aan: info@leeuweriksveld.nl of 0591-381445

OogstMenu: 29 april 18u, inloop 17:45

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

Opgeven: kay@oogstmenu.nl of

www.oogstmenu.nl

Biodyneren

We doen dit jaar ook weer mee met Biodyneren: Eten wat de boerderij te bieden heeft en een rondleiding over het land. Het eten wordt verzorgd door Linda Dijkstra van de Natuurlijke keuken, de data zijn:

Vrijdag 22 mei en zaterdag 17 oktober
16 uur rondleiding, 18 uur diner.

Binnenkort meer info.

Knolselderij roerbakken

0,5 knolselderij, 1 ui, 1 teen knoflook, scheutje tamari, scheutje ketjap, snuf zout en (chili)peper.

Als je de knolselderij goed wast, hoef je niet te schillen. Snijd de helft van de knol in plakken en de plakken in blokjes. Verhit wat olijfolie en/of roomboter in een koekenpan en roerbak de blokjes met de smaakmakers. Een drup citroensap of azijn verdiept de smaken. Je kunt dit gerecht kleuriger maken met bijvoorbeeld een paprika in blokjes of wat cherrytomaatjes of een geraspte wortel erdoor roeren.

Lekker bij gebakken aardappels en een salade met een eitje.

Salade met winterpostelein

2 sinaasappels, 1 theelepel kappertjes of in stukjes gesneden zongedroogde tomaatjes, 150 gram doperwtjes uit een potje, 150 gr winterpostelein, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel olie.

Laat de doperwtjes uitlekken. Was de postelein en laat uitlekken. Pers 1 sinaasappel uit en snijd de andere in kleine stukjes. Maak een dressing van het sap, de mosterd en olie. Meng de erwten met de dressing, de sinaasappel en de postelein. Verstrooi de kappertjes of zongedroogde tomaatjes erover.

Recept van 'Veggipedia'

Stampot raapsteel met knolselderij

0,5 knolselderij, 1 bos raapsteel, 125 gram geitenkaas, 1,5 el mayonaise, 0,5 el mosterd
Snijd de knolselderij in plakken en die weer in stukken en roerbak ze gaar met wat olie en evt een scheutje water. Was en droog de raapstelen. Verwijder de wortels. Snijd in drie- of vieren. Snijd de kaas in kleine blokjes. Stamp de knolselderij en meng met de mayonaise, mosterd, peper en zout naar smaak. Schep alles doorelkaar en warm nog even op. Een augurkje erbij is lekker fris.

Roerbak met witte kool en ei

1 rode paprika, 2 el olie, 2 tenen knoflook, 1 klein wit kooltje, 4 eieren, zout en peper, bouillonpoeder.

Snijd de paprika in reepjes. Snijd het kooltje in plakken en de plakken in kleine stukjes of reepjes. Verhit de olie in een wok of koekenpan en pers de knoflook erboven uit. Fruit op laag vuur, 2 minuten. Voeg dan de paprika en de kool toe met de bouillonpoeder. Roerbak gaar in ca 10 minuten. Roer 1 ei door het gerecht tot gaar en voeg dan het 2e ei toe. Breng verder op

smaak met zout en peper. Lekker met rijst en een salade en evt satesaus.

Curry van witte kool

Voor de curry: 2 sjalotjes, 2 teen knoflook, stukje gember (of poeder), zout en (chili)peper, 1 el kurkuma, 1 el gemalen komijn, olie, zout en peper, beetje citroensap, klein scheutje sojasaus.

150 gr witte kool, 0,5 knolselderij, 2 wortels, 100 ml kokosmelk of 1 blokje kokoscreme, handje cashewnoten.

Maak de curry: Snijd de sjalotjes en knoflook in kleine stukjes. Schil een stukje gember en rasp fijn of gebruik poeder. Schil de kurkuma en rasp of gebruik poeder. Doe alle ingredienten voor de curry in een kom en maal fijn. Voeg evt wat extra olie toe.

Snijd de kool in sliertjes en de knolselderij en wortel in stukjes. Verhit olie in een koekenpan en fruit de curry op laag vuur (de geuren verspreiden zich....mmmm). Roerbak de kool, knolselderij en wortel 5 minuten. Doe de kokos erbij en laat alles 20 minuten zachtjes garen met een deksel op de pan. Voeg evt een scheutje water toe en roer af en toe. Rooster de cashewnoten, strooi over het gerecht en serveer. Lekker met vis of kip en rijst.

Gekarameliseerde regenboogwortels

600 gr regenboogpeen, snuf zout, klont roomboter, 1 sinaasappel.

Was de wortels en snijd de bladaanhechting weg. Snijd de peen in plakjes. Pers de sinaasappel en rasp een beetje schil. Verhit boter in een koekenpan, voeg een bodempje water toe en het sinaasappelsap met een snuf zout. Roerbak de plakjes gaar tot het vocht is verdampt. Schep regelmatig om. Serveer met een beetje geraspte sinaasappelschil. Lekker bij puree en een (vega) burger of een stukje vis. Een beetje gesnipperd groen (peterselie of selderij) leukt dit gerecht op.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

