



Veel (biologische) activiteiten in de regio

Maart roert z'n staart om ons goed gereed te maken voor het volle voorjaar. Alles is heerlijk bezig om te groeien, en zo is het voorjaar ook een mooie tijd voor allerlei activiteiten, hieronder een kleine "biologische" agenda van deze regio.

Bij ons op de boerderij:

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

Je kunt die dag ook eerst kijken bij Mooi Weerdinge en daarna naar 't Leeuweriksveld:

Paasmarkt van Mooi Weerdinge

Dit wordt een gezellige dag met veel activiteiten. Kom naar de rondleiding door het nieuwe voedselbos, koop plantjes op de plantjesmarkt en doe mee met leuke activiteiten voor kinderen zoals paaseieren zoeken (met eitjes van onze eigen kippen), zaadbommetjes maken en happy stones beschilderen! De toegang en activiteiten zijn gratis!

Tijd: 6 april van 11u tot 15u

Locatie: Mooi Weerdinge, Emmerhoutstraat 16a (tegenover 16)

'Kook het seizoen' op 18 april op 't Leeuweriksveld

Heb je zin om samen te koken en daarna te genieten van een heerlijk diner met seizoensgroenten uit april? Geef je dan op voor de Velt-workshop Kook het seizoen 'voorjaar'. Tijdens deze workshop nemen Ilse Müller (Velt-docent) en Alberta Rollema je mee in de groenten van april. Het begint om 14.30 uur, rond 19.30 zijn we klaar en hebben we genoten van onze zelfgemaakte gerechten. De kosten zijn € 37,50, voor Velt-leden € 32,50. Aanmelding en meer info via de website van Velt of via ecovangrondtotmond@velt.nu

Week 14, 1 april 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Lentepostelein | Leeuweriksveld |
| Courgette | via Zann (es) |
| Pompoen sweet lightning | Galema, Marknesse |
| Rode kool + appel | Warmonderhof, Dronten |
| Gele ui | BioRomeo, Ens |

In week 15 verwacht: Prei, aardpeer, regenboogpeen, ...

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.

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Hartige rode kool taart met appel

1 rode kool, 80 gr roomboter, 500 gr uien, 4 appels, 1 el appelstroop, 100 gr rozijnen, 2 tl kaneel, zout en peper, 4 plakjes bladerdeeg, 175 gr kaasblokjes, 50 gr walnoten, 1 ei, 1 appeltaartvorm.

Halveer de rode kool, verwijder de harde kern en snijd in fijne reepjes. Smelt de helft van de boter in een hapjespan met deksel. Voeg rode kool toe. Schenk 250 ml water erbij en laat 15 min. met de deksel op de pan stoven. Snijd intussen de uien in halve ringen. Smelt de rest van de boter in een koekenpan en laat de ui zachtjes garen/carmeliseren. Schep regelmatig om. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appel in blokjes. Voeg de appel, appelstroop, rozijnen en kaneel toe in de pan met rode kool en schep door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en laat nog 15 min. stoven. Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de plakjes bladerdeeg uit om te ontdooien. Vet de appeltaartvorm in met boter. Verdeel de rode kool over de bodem en schep de ui erop. Verdeel de kaasblokjes en walnoten erover. Verwijder de folie van het bladerdeeg en snijd in reepjes van ca. 2 cm breed. Leg de reepjes bladerdeeg in een raster over de vulling. Klop het ei met een scheutje water los en bestrijk het deeg met ei. Bak de taart in 20 min. in de oven goudbruin en gaar. Lekker met aardappelpuree.

Gepickelde rode kool

0,5 (500 gr) rode kool, 15 tot 25 gr zout, schoon potje.

Bewaar een buitenste schil van de rode kool en laat een beetje zachter worden in een bakje met heet water. Snijd de rode kool fijn. Doe in een kom en kneed met je (schone!) handen het zout erdoor. Doe alles in een schoon potje. Druk goed aan en dek af met een rode kool blad. Zorg dat het blad alles afdekt en verzwaar het met een (schone!) steen. Draai de deksel op het potje. Zet in een bord op het aanrecht en draai af en toe de deksel eraf om te ontluchten. Al na 1 dag kun je af en toe een plukje gefermenteerde rode kool uit het potje halen. Als het nog niet op is, zet je het potje na 1 week in de koelkast. Niet te lang meer bewaren en lekker snel opeten.

Courgettesoep met brandneteltopjes

500 gr courgettes, 2 uien, 2 teen knoflook, 1 aardappel om te binden, klont roomboter en/of scheut olijfolie, bouillonpoeder, 1 liter water, 1 vel nori (als je dat in huis hebt), 2 el mosterd, peper, wat groen zoals tuinkruiden en/of zevenblad, en/of brandneteltopjes en/of daslook, look zonder look.

Fruit de ui en knoflook in wat olijfolie en een klont roomboter. Schil de aardappel en snijd in stukken. Was de courgettes en snijd in stukken. Voeg 1 liter water toe aan de ui en doe de aardappel en courgette erbij. Laat garen. Breng op smaak met bouillon, peper en mosterd. Voeg de tuinkruiden en wildpluk toe en laat nog even 5 minuten garen. Verhit de norivellen stuk voor stuk in een droge koekenpan op stevig vuur. Druk de vellen op de bodem met een houten spaan. Je ziet de vellen verkleuren en knapperig worden. Verkruiemel de nori boven de soep en mix alles egaal met de staafmixer. Breng verder op smaak en voeg een scheutje citroensap toe.

Gevulde Sweet Lightning pompoentje

1 pompoen Sweet Lightning, 100 gr (vega)gehakt, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 rode paprika, evt wat geraspte (parmezaanse) kaas.
Een klein pompoentje dat je met schil en al kunt eten. Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd een kapje van de pompoen. Vet een ovenschaal in en laat de groente 40 minuten garen in de oven. Maak ondertussen de vulling; fruit de ui en knoflook. Doe na een paar minuten de in stukjes gesneden paprika erbij. Breng op smaak met zout en peper en evt wat provencaalse kruiden. Laat de pompoen iets afkoelen en haal de zaden eruit. Die kunnen weg. Haal het vruchtvlees er voorzichtig uit en meng dat met de gefruite ui. Laat het vocht verdampen of giet het af en vul het pompoentje met het uimengsel. Strooi er wat geraspte kaas over en zet nog eens 20 minuten in de oven. Serveer met rijst.

Lekkere eiersalade voor de Paasdagen

6 eieren, 1 ui, 3 el mayonaise, 1 el crème fraîche, 1 tl mosterd, 10 stengels bieslook, zout en peper, handje lentepostelein, snuf kerrie.
Kook de eieren hard (breng een pannetje met water aan de kook,; doe de eieren erin en laat 7-8 minuten -zachtjes- koken). Snipper de ui, snijd de bieslook en lentepostelein in fijne stukjes en voeg ze toe aan de kom met eieren. Voeg vervolgens de mayonaise, snuf kerrie, mosterd en crème fraîche toe. Meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

