



## Preparatendag

Op tweede paasdag hebben we met zes mensen weer een hele mooie preparatendag gehad. De weergoden waren ons gunstig gezind, de zon scheen volop, en was het in begin nog een beetje onstuimig, ging de wind tijdens de middag steeds meer liggen, zodat het buiten aangenaam vertoeven was. Onze nieuwe (net van bio naar bd omgeschakelde) bd-collega's van de Gulle Aarde uit Oosterhesselen deden ook mee, en nog twee moestuin-bd-collega's. Zo waren we allemaal mensen, die midden in de praktijk staan. We hebben goed werk verricht en tussendoor ook hele mooie gesprekken gehad. Zo stelden we elkaar de vraag: waar we in ons dagelijks leven aanknopingspunten kunnen vinden, om jouw kleine stuk aarde opener en ontvankelijker te maken voor het groter geheel om ons heen, noem het de kosmos, het energetische, het goddelijke, spirituele. We hadden het over het uitnodigen van de elementen (aarde, water, lucht en vuur/warmte -wezens) om mee te doen bij het werk op het land, over de invloed van verschillende planeten, hoe, en hoe groot is die dan eigenlijk? De zon is voor iedereen wel duidelijk, ook de maan heeft zichtbaar invloed op de aarde, maar hoe zit het bv met Jupiter, Venus, of Saturnus? Tot de middeleeuwen ging men er vanzelfsprekend van uit, dat er invloed is. Nu zijn we daar best zoekend in. Maar in een land als India zijn zulke dingen ook nog veel gewoner in het dagelijkse leven. Zo word daar bv als er ergens iets gebouwd wordt, een waterleiding, een offer aan de goden gebracht om ze gunstig te stemmen voor de menselijke ingreep in de natuur. Die vanzelfsprekendheid van de verbinding met het religieuze/spirituele met het alledaagse, die missen we hier vaak. De werkwijze van de biologisch dynamische landbouw is dan eigenlijk een Europese manier, om deze verbinding aan te gaan. Het verschil met India is dan, dat daar een eeuwenoude traditie bestaat en hier in Europa lijkt het allemaal nog onbekender en soms wat onwennig. Waar vinden we onze spirituele wortels in ons land? Genoeg te doen dus.

Kathinka.

## Week 15, 8 april 2026

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Prei	Leeuweriksveld
Aardpeer	”
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude
Regenboogpeen	Bioromeo, Ens
Komkommer	via Udea (es)

**In week 16 verwacht:** Paksoy, spinazie, puntpaprika, ...

### '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](mailto:ecovangrondtotmond@velt.nu)

**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](mailto:kay@oogstmenu.nl) of [www.oogstmenu.nl](http://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](#)

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

### **Rösti van zuurkool met aardappelen**

*1 pakje zuurkool, 400 gr vastkokende aardappelen, 2 eieren, 25 gram bloem, zout en chilipeper.*

Rasp de aardappel. Meng in een schaal de zuurkool en de geraspte aardappelen. Doe in een theedoek en pers het vocht eruit. Doe terug in de schaal, meng de bloem erdoor en wat zout en chilipeper. Klop de eieren en roer door de zuurkool en aardappel. Verhit olie in een koekenpan en bak koekjes van dit mengsel. Je kunt kleinere koekjes maken of een koek bakken ter grootte van je koekenpan. Keer om na ca 15 minuten evt met behulp van een bord. Serveer bijvoorbeeld met spekblokjes of leg plakjes kaas op de koek; blauwschimmelkaas erover is ook erg smakelijk. Je kunt er ook gewoon een rookworst bij serveren.

### **Ingelegde komkommer, Koreaans recept**

Eetbaar na 45 minuten, maar nog lekkerder na een paar dagen in de koelkast.

*1 of 2 komkommers (verdubbel bij 2 de ingrediënten), 0,5 el sesamzaad, 0,5 dl appelazijn, 2 teen geperste knoflook, 1 eetlepel ahornsiroop, snuf chilipeper, 0,5 thlpl zout.* Snijd de komkommer in plakken van ca 1,5 cm. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan. Als ze beginnen te geuren is het klaar. Breng de azijn aan de kook in een pan samen met de knoflook, siroop, chilipeper en zout met 2,3 dl water. Voeg de komkommer en sesamzaadjes toe en haal van het vuur. Laat 30 minuten staan en roer twee keer om zodat alles een keer onder het vocht heeft gestaan. Doe de komkommer met het vocht in potten of luchtdicht afgesloten bakken en bewaar maximaal een week in de koelkast.

### **Marokkaanse aardappelsalade**

*125 gr bloemige aardappelen, 120 gr gare kikkererwten, 1,5 el olijfolie, 1 ui, 2 wortels, snuf gember, 1 rode paprika, 20 gr rozijnen, 1 thlpl komijnzaad, snuf kaneel, snuf peper, zout, 1 el citroensap, wat gehakt groen.*

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook ze gaar. Giet af en doe in een grote kom. Spoel kikkererwten uit blik of pot af en laat goed uitlekken. Snipper de ui, snijd de wortels in kleine stukjes en, als je verse gebruikt, rasp de gember. Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en wortel met de gember. Snijd de paprika in repen. Doe na 3 minuten bij de ui en doe dan ook de kikkererwten, rozijnen, komijnzaden, kaneel, peper en zout erbij. Roer af en toe en haal na ca

3 minuten van het vuur. Meng de groenten door de aardappelen. Voeg het citroensap en het groen (kan ook fijngesnipperd prei-blad zijn) toe met een scheut olie. Roer door elkaar met nog wat zout en peper tot de aardappelen een beetje uiteen vallen.

### **Soep van aardpeer en komkommer met zalm**

*4 ons aardpeer, bouillonpoeder, 80 gr zalm, 1 ui, 0,5 komkommer, olijfolie, 800 ml water.*

Was de aardpeer goed en snijd in 3 stukken. Hak de komkommer in blokjes. Snijd de zalm in blokjes en zet weg. Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Giet er 800 ml water over en breng op smaak met bouillon. Doe de aardpeer en komkommer erbij en laat garen. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de zalm over de borden en giet de hete soep erover. Decoreer met een groen kruid of gesnipperd prei blad.

### **Aardpeerchips**

*250 gr aardpeer, olijfolie, paprikapoeder*

Verwarm de oven voor op 220 graden. Boen de aardpeer schoon, schillen is niet nodig. Snijd met een kaasschaaf of mandoline of scherp mes in zo dun mogelijke plakken. Doe in een kom ensel met olijfolie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de schijfjes. Bestrooi met paprikapoeder en schuif de oven in. Hussel na 10 minuten. Na ca 20 minuten moeten ze bruin zijn. Laat goed afkoelen (dan zijn ze extra knapperig). Bestrooi evt nog met zout.

### **Prei roerbakken met ketjap en tauge**

*550 gr prei, 100 gr tauge, 1 el olie, 3 el ketjap manis, peper.*

Snijd de wortels van de prei en de stengel doormidden in de lengte. Was het zand tussen de bladeren onder de kraan. Laat uitlekken en snijd schuin in smalle reepjes. Verhit olie en bak de prei 1 minuut. Giet de ketjap erbij en 3 el water. Laat al roerend het vocht aan de kook komen en voeg dan de tauge toe. Roerbak nog een halve minuut en breng op smaak met wat peper. Lekker bij gebakken aardappelen en een salade.

**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)

