



Het allerlaatste winterwerk

De nieuwe gewassen zijn lekker aan het groeien, onder de doeken ziet het al mooi uit en de kas is een ware lust voor het oog. De asperges hebben er zin in gekregen, volgende week zullen ze er volop zijn.

Wouter had gerst gezaaid en dan heb je daar zo'n (aan de bovenkant) helemaal droog uitzijende akker en binnen een week is die ineens groen geworden. Wonderbaarlijk hoe de plant dat doet. Een droge graankorrel in een matig vochtige bodem weet toch precies genoeg water te vinden om krachtig te groeien. Maar omdat er op de akkers nog niet zoveel te doen is, hebben we de grote berg brandhout, die nog op het erf lag, helemaal weggewerkt. Ook is de allerlaatste winterprei geoogst deze week. Zo kunnen we mooi opgeruimd het seizoen ingaan.

Kathinka.

Zelfoogsten

Vanaf het voorjaar tot ver in de winter groeit op de akkers een overvloed aan groentes. Bij een zelfoogstabonnement kun je zelf hiervan oogsten wat je dagelijks nodig hebt. Voor diegenen, die zelf geen eigen moestuin hebben, maar toch de voldoening van een eigen oogstmoment willen hebben.

Je gaat het abonnement aan voor een jaar, het kan op elk moment ingaan. Wanneer je voor het eerst een oogstabonnement neemt, kun je tijdens een proefmaand proberen of het wat voor je is. Voor meer informatie: vraag een flyer op, of kijk op onze website bij zelfoogsten.

De agenda loopt ook weer mooi vol: genoeg te beleven op de boerderij:

Lentemarkt op 't Leeuweriksveld

Op zaterdag 10 mei van 9 – 14 uur vind er weer een lentemarkt plaats op het erf. Plantenmarkt en verschillende kraampjes met biologische honing, biologisch textiel, theeproeverij huidverzorging, sieraden, terras met eten en drinken. Wees welkom.

Wil je ook met een kraam op de lentemarkt staan, dan horen we dat graag.

10 jaar Blauwe bessenaar

Op **zaterdag 12 juli** is de feestelijke opening van het Blauwe bessenseizoen.

Zet deze dag alvast in uw agenda.

Week 16, 16 april 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoi	't Leeuweriksveld
Prei	”
Aardperen	”
Waspeen	Polderfresh, N.O.P.
Komkommer	via Zann (NL)

In week 17 verwacht: Eikebladsla, raapstelen, deel vd pakketten: asperges, rabarber...

Preparatenwerk op 't Leeuweriksveld:

We gaan ook weer de “inwendige” kant van de boerderij verzorgen met de biologisch dynamische preparaten:

Voor de vroege vogels: het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen, telkens op **vrijdag van 7u tot plm 10u**: 25-4, 23-5, 20-6, 25-7, 22-8, 19-9 **zo 28 sept 15u-plm 19u** compostpreparaten en hoornmestpreparaat maken en ingraven
Wil je meedoen bij één of meerdere dagen, meld je aan via info@leeuweriksveld.nl

BD diner op 17 mei

Ook dit jaar doen we weer mee aan het initiatief van de BD vereniging die overal in het land diners organiseert. Om 16.00 uur begint de rondleiding over 't Leeuweriksveld door Wouter en Kathinka Kamphuis. Aansluitend is om 18.00 uur het diner. Tussendoor is er poëzie en kleinkunst door Zatarra Rafael. Marteniek Bierman komt zijn biodynamische wijn schenken. Info info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934. Reservering door betaling van € 35,- (excl. drank) NL25ASNB0932325718, AS Rollema ovv BD diner 17 mei

Eten wat de pot schaft

Woensdag 30 april 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.
Aanmelden en info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl

Groesbeekse akker

Ook dit nieuwe initiatief gaat gestaag zijn gang. Marieke heeft goede moed, dat het een geslaagd project kan worden. Alle bijdrages zijn nog steeds welkom Op de website kun je de voortgang zien: www.sites.google.com/view/groesbeekseakker

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Paksoi uit de oven

1 paksoi, 4 eetlepels olijfolie en 4 eetlepels sojasaus.

Snijd de paksoi doormidden en was onder de kraan. Laat goed uitlekken. Vet een ovenschaal in met boter of olie. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng olijfolie met sojasaus. Schik de paksoi in de ovenschaal. Besprenkel met de olie dressing. Zet 15 minuten in de oven. Lekker met gebakken aardappelen of gekookte zoete bataat met bijvoorbeeld een eiersalade. Ook lekker erbij is een pindadressing

Koude pindadressing

100 gram pindakaas, sojasaus naar smaak, sesamolie naar smaak, ahorn- of agavesiroop naar smaak.

Alle ingrediënten mengen. De pindakaas is de basis; de rest naar smaak toevoegen. Voeg water toe als je wilt verdunnen.

Prei met kip

2 kipfilet, 2 of 3 kleine prei, bouillonpoeder, olijfolie.

Bak de kip in olie aan beide kanten bruin. Was de prei en snijd in stukken van ongeveer 4 centimeter. Doe de prei bij de kip en bak 5 minuten mee. Maak bouillon van 200 ml water met poeder, verhit en giet bij de kip. Giet er een halve theelepel citroensap bij. Deksel op de pan en 20 minuten zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met bijvoorbeeld vastkokende aardappelen.

Waspeen met arame of andere zeewier

500 gram waspeen, 1 eetlepel arame of andere zeewier, 1 ui, sojasaus naar smaak, 1 eetlepel olijfolie.

Spoel en week de arame 5 minuten. Snipper de ui en snij de wortel in plakjes. Fruit de ui in olijfolie. Doe de wortel erbij met een bodempje water. Laat de arame uitlekken en voeg na 6 minuten toe. Laat verder garen en serveer met een scheutje sojasaus. Lekker bij rijst, gemarineerde tofu en een salade.

Sauzen voor de komkommer

fetasaus

50 gram feta, 2 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels verse of gedroogde kruiden.

Mix alle ingrediënten en meng dat met geraspte komkommer

romige saus

0,5 teentje knoflook, ½ dl (soja)melk, 50 gram belegen kaas, 1 dl olie.

Mix alles met een staafmixer en roer door de in dunne plakjes gesneden komkommer.

met mosterd

6 eetlepels olie, 2 eetlepels azijn of citroen, zout en peper, 1 eetlepel mosterd.

Meng azijn, zout, peper en mosterd en voeg de olie al roerend toe. Roer door geraspte komkommer.

met sojasaus

6 eetlepels olie, 1 eetlepel sojasaus, 2 eetlepels citroensap, peper naar smaak, 2 theelepels gemberpoeder of verse gember, scheutje agave- of ahornsiroop.

Meng alles. Snijd de komkommer in dunne plakjes en meng met de saus.

Recepten van VELT

Aardperenchips

6 aardperen, olijfolie, evt wat zout.

Was de aardperen. Snijd ze in dunne plakjes. Verhit olijfolie en bak de plakjes totdat ze bruin kleuren en knapperig zijn.

Aardperensoep met prei

300 gr. aardperen, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 prei, 2 el olijfolie, bouillonpoeder, 1 l. water, 5 gr dille (lieft vers), 3 el hazelnoot-, walnoten- of sesamolie, 30 gr. hazelnoten, 60 ml creme fraiche of soja cuisine.

Snijd de aardperen, ui, knoflook en prei in kleine stukken en fruit in olijfolie met wat bouillonpoeder. Voeg een kleine liter water toe en laat 20 minuten garen. Dille en notenolie pureren in een hoge beker van de staafmixer. Noten grof hakken en roosteren. Room toevoegen en soep mixen (niet meer laten koken). Besprenkel met olie en noten.

Worteltagliatelli

400 gram wortel, tijm, rozemarijn, 1 teen knoflook, 1 eetlepel olijfolie, peper en zout.

Met winterpeen is dit recept makkelijker maar met waspeen gaat het ook. Snij de wortelen in de lengte met een dunschiller in slierten. Pers de teen knoflook. Verhit de olijfolie en doe de wortelslierten met de tijm, knoflook en rozemarijn in de pan. Een klein scheutje water erbij. Laat zachtjes garen en breng op smaak.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

