



Volop voorjaar

Het is bijna niet meer te geloven, dat we zes weken geleden nog spruitjes geplukt hebben. Inmiddels is al het land bemest, geploegd en bewerkt en beplant en ingezaaid. Drie ladingen planten zitten in de grond, in de tunnelkassen gaan ze al weer uit de grond. Deze week was er nog niet genoeg voor de pakketten, volgende week zeker wel! Buiten is alles goed beschermd onder vliesdoek, tegen de kou, tegen uitdrogen en tegen vraat, van vogels, hazen of reeën. Deze laatste waren de eerste jaren hier niet te zien, en nu zien we ze toch regelmatig. Er is al een keer beregend, op de “tuinbouw-akker” en op het vroege koolland. De aardappels zijn gepoot en de “rust-akkers” zijn ingezaaid met grasklaver en daar bovenop gerst. De gerst wordt dan in een groen stadium gemaaid voor koeienvoer en dan kan de grasklaver verder omhoog komen, voor de bodemverbetering en nóg meer koeienvoer. De koeien zelf gaan nog twee hooibalen opeten en dan mogen ze op de weide. Ze hebben dan genoeg mest voor ons gemaakt. Deze week hebben we ook de loopeenden blij gemaakt: Ze hadden altijd een waterplek naast hun hok, waar al het spoelwater van de groente heen stroomde, maar die was behoorlijk dichtgegroeid met wilgentakken en vol met grond. Een paar takken voor het kampvuur weggezaagd en een paar kruiwagens met grond weggereden, en toen was er genoeg te spoelen, waardoor de plek snel volliep. Leuk om te zien, dat de vrouwtjeseend het meteen weer herkende en erin dook. Het mannetje kende de plek nog niet, omdat hij later bij ons kwam, maar vond het wel best. Zo heb je toch meteen eer voor je werk.

Ook zijn deze week de eerste asperges gestoken. Nog geen grote hoeveelheden, maar dat zal tot het weekend wel loskomen. Volgende week zijn ze dan ook weer te bestellen. Volop voorjaar dus.

Kathinka.

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

Week 16, 15 april 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Snijbiet	Warmonderhof, Dronten
Zoete bataat	Batem Bio, Lemele
Courgette	via Zann (es)
Rode puntpaprika	via Udea (es)
Spitskool	„

In week 17 verwacht: Div. sla, paksoy, spinazie, rabarber, ...

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.

Leuk om te weten: er zijn al de eerste aanmeldingen binnen, we laten uw graag wat zien proeven van onze boerderij, in mei ziet het er ook allemaal zo mooi uit.

Voor het diner én rondleiding: € 42,50 per persoon. Meld je nu aan.

Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen

Vrijdag 24 april de eerste keer, daarna elke derde vrijdag van de maand.

Hou je van de rustige glinsterende ochtendsfeer op het land, dan is dit een mooie gelegenheid.

We beginnen om 7 uur, tot ca 9 uur of 9:30u.

Graag aanmelden bij ons.

Klusser gezocht.

Voor kleine en grotere opknappklussen op het erf en in de gebouwen. Tegen vergoeding.

Lezing op de zolder van 't Leeuweriksveld:

Woensdag 13 mei 19 uur inloop 19:30u begin lezing

‘Windhandel’, de impact van grootschalige energieopwekking met windturbines

Door Bert Weteringe, auteur van het boek ‘Windhandel’

Entree € 4,-

Aanmelding bij: info@inlijn.nu

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Stoofpotje met snijbiet en courgette

1 blik tomaten (400 gr La Bio Idea), 2 el olijfolie, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 potje mais (340 ml), 2 ons snijbiet, 1 potje rode nierbonen (370 ml), 1 courgette, zout en peper

Snipper de ui en knoflook. Verhit de olijfolie, fruit de ui en voeg na ca 6 minuten de knoflook toe. Als alles lekker is gebakken voeg je het blik tomaten toe. Roerbak tot een geheel. Doe de bonen (zonder vocht!) en mais (met vocht) erbij. Roer door elkaar. Was de snijbiet en snijd in de lengte in dunne repen (ook de stengels). Doe erbij en laat garen. Snijd de courgettes in zo dun mogelijke plakjes. Roerbak nog 1 of 2 minuten (de courgette mag beetgaar) en breng op smaak met zout en peper.

Frites van zoete bataat uit de oven

500 gr zoete bataat, 2 el maizena, zeezout, olijfolie

Was de bataten, droog ze goed af en snijd ze in fritesvorm. Schillen hoeft niet. Vvw de oven op 200 graden. Doe de frites in een schaal en hussel er maizena door. Leg de frites op een met bakpapier bekleede bakplaat en besprenkel ze met olijfolie en zeezout. Zorg dat de frites niet tegen elkaar aanliggen. Bak ze in 20 tot 30 minuten (afhankelijk van de dikte) goudbruin. Als je de tijd hebt, week de frites dan een uur in water, ze worden krokanter (wel goed droogmaken).

Bak de spitskool mee

1 spitskool, olijfolie, zout en peper, garam massala of kerrie, handje zonnebloempitten. Snijd de spitskool in vieren, de harde kern eruit en smeer in met olijfolie. Kruid met zout, peper en garam massala of kerrie en schuif met de zoete bataat mee de oven in. Rooster de zonnebloempitten met een beetje sojasaus en strooi dat over de spitskool als je serveert. Wat mayonaise of curry smaakt hier lekker bij en een vegetarische schijf of hamburger.

Gevulde puntpaprika

2 punt paprika's, 1 courgette, 100 tot 200 gr snijbiet, 100 gr buche fraiche, 1 ui, 1 el zonnebloempitten, zout en peper, olijfolie.

Snijd de courgette in blokjes. Snipper de ui. Was en snijd de snijbiet in kleine stukjes. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit olijfolie en fruit de ui. Doe na 5 minuten de courgette en snijbiet erbij en roerbak gaar. Laat zoveel mogelijk vocht verdampen en breng op smaak met zout, peper en garam massala of

kerrie. Snijd de puntpaprika's in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten en vul met het groentemengsel. Bedek met plakjes buche fraiche en bak 6 minuten in de oven. Rooster zonnebloempitten en bestrooi de paprika ermee als je serveert. Lekker met rijst.

Spitskool en ei

1 spitskool, 1 ui, 1 rode puntpaprika, paar bladeren snijbiet, evt een klein preitje, 2 tenen knoflook, 3 eieren, zout en peper, olijfolie en een klont roomboter, sesamzaadjes, scheutje (ahorn)siroop of een 0,5 theelepels suiker.

Snijd de spitskool in vieren en de harde kern eruit. Snijd in zo dun mogelijke reepjes. Snipper de ui. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in mooie dunne reepjes. Snijd de snijbiet in de breedte in dunne reepjes en vervolgens de reepjes in blokjes. Snijd de prei zo klein mogelijk. Snipper de knoflook. Klop de eieren met wat zout en peper. Verhit olijfolie en de boter en fruit de ui. Na 5 minuten kan de knoflook erbij. Voeg de paprika en prei toe. Dan de kool en snijbiet. Dit neemt zo'n 5 tot 10 minuten in beslag, dus niet te gaar laten worden. Doe de geklutste eieren erbij en roer de eieren tot stukken en gaar tussen de groentes. Tot slot breng je alles op smaak met zout en peper en een scheutje zoet. Rooster de sesamzaadjes en strooi over dit gerecht bij het serveren. Lekker met een salade of zoetzure komkommer.

Snijbiet bladerdaaghapje

4 bladerdeegvel, 100 gr snijbiet, 100 gr geitenkaas, 1 ei, zout en peper. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de plakjes 1 cm van de rand in. Snijd de snijbiet in hele kleine stukjes. Rasp de kaas en kluts het ei. Meng de snijbiet, kaas en $\frac{3}{4}$ ei. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over de 4 plakjes binnen de snedes. Smeer de randjes in met het overgebleven ei en bak in 15 tot 20 minuten bruin in de oven.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

