



Zelfoogsten

Vanaf het voorjaar tot ver in de winter groeit op het land 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.

Nieuwe zelfoogsttuin in Noord-Sleen:



Even voorstellen: Ik ben Robert en heb samen met Fokelien 10 maanden op 't Leeuweriksveld gewoond.

Ik heb voor mijn studie aan de Warmonderhof stage gelopen op 't Leeuweriksveld.

Vorig jaar juli zijn wij in Noord-Sleen aan de Zweeloerstraat 11a gaan wonen en zijn daar in oktober gestart met de werkzaamheden voor onze eigen "Tuinderij de Kiem". We werken vanuit de biologisch-dynamische uitgangspunten.

Wij verbouwen op natuurlijke wijze groentes, fruit, noten en bloemen. Met als hoofddoel de groentes. Het assortiment bestaat uit ca 50 soorten groenten zoals aardappelen, meerdere soorten sla, andijvie, diverse soorten kool zowel voor de zomer als de winter, wortel, pastinaak, knolvenkel, prei, bonen, tomaat, komkommer... teveel om op te noemen.

Wij werken met machines, met de hand en met onze Fjorden paarden Brazil en Winsten.

Tuinderij de Kiem is een zelfoogsttuin waarbij wij ook met een kraam aan de weg de groentes verkopen.

Voor meer informatie www.tuinderijdekiem.nl

Bellen kan ook, tel 06-15895809 of kom gewoon even langs.

Graag tot snel.

Robert en Fokelien van Tuinderij de Kiem.

Als je graag wilt zelfoogsten zijn er dus in de regio Emmen nu drie plekken, waar dat mogelijk is:

-Tuinderij de Kiem (Noord-Sleen)

-Mooi Weerdinge (Weerdinge)

-'t Leeuweriksveld (Emmen/Wilhelmsoord)

Week 17, 23 april 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla 't Leeuweriksveld

Stengel knoflook

”

Raapstelen

”

Zuurkool

Kramer, Zuid- Scharwoude

Courgette

via Zann (NL)

In week 18 verwacht: Spinazie, div. sla, rucola, raapstelen, deel vd pakketten: asperges, rabarber...

Preparatenwerk op 't Leeuweriksveld:

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@oogstenskokeneten.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@oogstenskokeneten.nl

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 bessenggaard

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

Zet deze dag alvast in uw agenda.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Vegetarische hartige taart met zuurkool

1 pak bladerdeeg, 2 theelepels mosterd, 3 eieren, 200 gram zuurkool, 150 ml kookroom, 1 eetlepel paneermeel, 1 appel, beetje kerrie, peper en zout, 1 ons geraspte kaas, boter en een taart- of quichevorm van ca 24 cm doorsnee.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Vet de taartvorm in met boter. Laat de velletjes deeg ontdooien (duurt ca 15 minuten). Verdeel de deegvellen over de taartvorm. Prik er wat gaatjes in en strooi er paneermeel over. Laat de zuurkool uitlekken. Klop de eieren los met de mosterd, de room en zout en peper. Roer de uitgelekte zuurkool erdoor. Breng op smaak met zout, peper en wat kerrie. Rasp de appel of snijd in kleine blokjes. Roer door het zuurkoolmengsel. Vul de quichevorm met de zuurkool, verstrooi de kaas erover en zet 45 minuten in de oven.

Plaattaart met zuurkool

350 gr zuurkool, 1 rode ui, (vegetarische) rookworst, 1 pak bladerdeeg, 50 gr creme fraiche, peper en zout, 1 ei.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de zuurkool uitlekken. Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Laat de bladerdeeg plakken ontdooien. Snijd de rode ui in dunne ringen. Bekleed de bakplaat met het bladerdeeg. Maak er een rechthoek van. Kneed de plakken aan elkaar en besmeer ze met de creme fraiche. Verspreid de zuurkool. Snijd de worst in plakken en verdeel over de zuurkool. Verdeel de uiringen. Strooi er wat peper en zout over. Klop het ei los en smeer de randen van het bladerdeeg ermee in. Bak ca 20 minuten in de oven.

Courgettesalade met witte bonen en munt.

1 courgette, 50 gram witte (of andere) bonen, 1 paprika, 1 stengel bleekselderij, beetje waterkers of rucola of een ander groen blaadje. Dressing: 1 dl yoghurt of mayonaise, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte munt, peper en zout.

Snijd de courgette in reepjes. Laat de bonen uitlekken. Roerbak of kook de courgette in een paar minuten beetgaar en laat afkoelen. Snijd de paprika in repen. Snijd de selderij in kleine stukjes en was de groene blaadjes. Plet de knoflook en snijd fijn, meng door de ingrediënten voor de dressing. Hussel alles door elkaar, incl dressing.

Stamppot raapstelen met kaas.

500 gram aardappelen, roomboter, evt wat melk, zout en peper, 1 bos raapstelen, wat geraspte kaas.

Kook de aardappelen gaar. Stamp ze tot puree met wat boter en/of melk en breng op smaak met zout

en peper. Roer en geraspte kaas door. Snijd ondertussen de raapstelen in kleine stukjes, blad en steel. Was het zand eraf en laat uitlekken. Roer door de puree. Augurkjes of zilveruitjes zijn hier lekker fris bij.

Rode biet met yoghurtsaus

300 gram rode biet, 1 ui, 1 eetlepel olijfolie. Voor de saus: 4 eetlepels yoghurt, wat dille (als je hebt) of bieslook of een ander groen kruid, 2 eetlepels olie, 1 eetlepel citroensap, snuf zout.

Schil de bieten en snijd ze in plakjes. Snijd de plakjes in twee helften. Kook ze in een weinig water beetgaar. Maak intussen het sausje: roer yoghurt, olie, citroensap en zout door elkaar. Snipper de ui en fruit in olijfolie. Doe de bietjes erbij en laat garen. Serveer de bietjes warm met de yoghurtsaus. Frietjes of gebakken aardappelen smaken hier goed bij.

Indiase aardappel-spinazieschotel.

3 ons spinazie, 150 gram aardappelen, zout en peper, 1 tl gemalen komijn, 1 theelepel gemalen koriander, 1 teentje knoflook, 1 rode ui, olijfolie, bouillonpoeder en 1,5 dl water.

Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Fruit de ui ringen in de olie en doe na ca 3 minuten de knoflook erbij. Doe de koriander en komijn erbij en fruit de kruiden een klein minuutje mee. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Was de spinazie en snijd grof. Doe 1,5 dl water bij de ui en strooi er wat bouillonpoeder over. Breng aan de kook en voeg dan de aardappelen en spinazie toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Check of de aardappelen gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper. Giet evt overtollig kookvocht af.

Voorjaarssalade

1 bosje raapsteel of een krop sla, wat paardenbloembladen, wat look zonder look of daslookbladeren, madeliefjes en paardenbloemen, 2 eetlepels yoghurt en 2 eetlepels mayonaise. Meng de yoghurt en de mayonaise. Was het groen dat je gaat gebruiken en laat uitlekken. Snijd het groen in wat kleinere stukken en hussel door elkaar. Versier met de bloemetjes. Geef de dressing er apart bij, dan kun je de salade de volgende dag ook nog eten.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

