



Meer dimensies

Vanuit de materie gedacht is het leven toch lekker recht-toe-recht-aan: we eten stoffen en daarmee wordt ons lichaam opgebouwd, we voeren de dieren en uit die stoffen bouwen zij hun lichaam, we brengen mest (al dan niet kunst) op het land, en daarvan groeien de planten. Neem je één dimensie erbij: namelijk naast de stof ook kracht of energie, dan kun je al veel meer kanten op: eten we nu echt alleen stoffen, of ook iets anders, hoe zit het met smaak, geur en deze dingen, of levenskrachten? Als je bv heel verkouden bent en niets proeft, dan is eten toch meteen een stuk minder leuk. Een plant, die een ingenieus uitgekiend “dieet” van kunstmest op een bed van steenwol krijgt, is toch minder vitaal dan een plant, die in een levendige bodem met al zijn eigen grillen groeit. Nog een stap verder in de dimensies: de aarde is een deel van de bezielde (of “begeeste”) kosmos. Dan krijg je daar vier dimensies: aardse stoffen én krachten, en kosmische stoffen én krachten. Bij het lezen van de bd-landbouw cursus kwamen we dit tegen in samenhang met voeding voor mens, dier en plant. Mens en dier hebben zenuwen, hersenen en zintuigen aan de éne kant en een hele lichaamsbouw/ledematen met de stofwisseling erbij aan de andere kant. Twee best verschillende kanten van ons lichaam. Die zich dan weer opbouwen vanuit de net genoemde vier dimensies: in de hersenen en zenuwen/zintuigen hebben we aardse stoffen en kosmische krachten, in de ledematen/stofwisseling hebben we kosmische stoffen en aardse krachten. Dit gaat wel héél snel, zult u denken, en waar word ik dan zo enthousiast over, dat ik hier probeer een kleine samenvatting te maken? Als ik eet, dan zorg ik dus ervoor, dat daarvan mijn hersenen, zenuwen en zintuigen goed opgebouwd worden, maar verder ben ik bij het eten ook heel druk bezig, om heel veel bewegingskrachten in mezelf te ontwikkelen, zodat de rest van mijn lichaam uit de hele kosmos opgebouwd kan worden. Voor mij is dat dan weer een mooi beeld, dat materie en geest veel dicht bij elkaar liggen, als wij meestal denken, daar word ik enthousiast van.

Kathinka.

Week 18, 29 april 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode eikeblad- of kropsla	't Leeuweriksveld
(Bos-)knoflookstengel	”
Rabarber	”
Raapstelen	”
Regenboogpeen	BioRomeo, Ens
Rode ui	N.O.P.

In week 19 verwacht: Div. sla ?, raapstelen, deel v/d pakketten: asperges, zoete bataat, ..

In week 20 leveren we alle pakketten één dag eerder dan normaal i.v.m. Hemelvaartsdag. De winkel is in die week op woensdagmiddag geopend (en op donderdagmiddag gesloten).

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 u graag wat zien en 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 aan t/m 15 mei:

mail@lindadijkstra.com of via de website www.lindadijkstra.com

Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen

Vrijdag 15 mei, 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.

Asperges bij bestellen, bv:

Asperges AA1 per kg € 12,-

Asperges AA2 per kg € 8,-

Asperges B per kg € 4,50

Soepasperges per kg € 2,50

Groene asperges per kg 12,00

Geef het door via een mail, telefoon, of via de webwinkel.

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Sla met bosknoflook en appel

1 krop sla, 1 appel, 1 bosknoflook, 1 el citroensap, 3 el olijfolie, 1 tl citroenrasp, peper en zout, 25 gr hazelnoten, parmezaanse kaas
Was de sla en laat uitlekken. Scheur de bladeren in stukken. Maak de dressing; meng citroensap, de citroenrasp, de olijfolie, peper en zout. Snipper de bosknoflook (gebruik naar smaak). Rasp de appel en doe direct (ivm verkleuren) door de dressing. Hak de hazelnoten. Hussel de dressing door de sla en strooi de hazelnoten en bosknoflook erover. Als je eetbare bloemetjes kunt vinden (viooltjes, bloemetjes van look zonder look) voegt dat altijd iets toe (het oog wil ook wat).

Rabarbertiramisu

30 gr lange vingers of biscuitjes, 1 sinaasappel 30 gr roomkaas 50 gr magere kwark, 1 el agave (of ahorn)siroop, 100 gr rabarber 1 el zonnebloempitten, beetje water, muntblaadjes, geraspte chocolade en cacao.
Was de rabarber en snijd de stelen in stukjes van ca 1 cm. Doe 1/3 van de siroop in een pannetje met een beetje water en verwarm deze totdat de siroop helemaal opgenomen is. Zet het vuur wat hoger en laat het mengsel borrelen. Zodra de bellen lichtbruin beginnen de kleuren voeg je 2/3 van de rabarber toe. Laat de rabarber 5 minuten al roerend zacht worden. Voeg de laatste minuut de overige rabarberstukjes toe en laat het mengsel afkoelen. Verdeel de koekjes over de bodem van een ovenschaal. Pers het sap uit de sinaasappel en giet over de koekjes. Mix de roomkaas, magere kwark, 2/3 van de siroop kort door elkaar totdat het een egaal mengsel is. Verdeel de romige kwark over de koekjes en strijk glad. Schep de rabarbersaus er over. Laat het minimaal 1,5 uur opstijven in de koelkast. Rooster de zonnebloempitten. Bestrooi de tiramisu voor het serveren met de cacao, geraspte chocolade (hoeveelheden naar eigen smaak) zonnebloempitten en tot slot de munt.

Aardappelsalade met raapsteel en ei

1 bos raapsteel, 2 eieren, 3 ons vastkokende aardappel, 1 rode ui, 2 augurken, 1 snee brood, 1 teen knoflook, 2 el olijfolie, klontje roomboter, 2 el yoghurt, 1 el augurkensap, zout en peper.
Schil de aardappelen en kook ze gaar. Laat afkoelen en snijd in plakken. Verkrumel de boterham. Verhit 1 el olijfolie en een beetje roomboter en bak de kruimels. Rasp er een teentje knoflook boven. Bak ca 1,5 minuut. Zet apart. Kook de eieren hard (zet op in een pannetje met koud water en laat 4 minuten koken). Snipper de ui en augurk. Maak de

dressing door 1 el olijfolie te mengen met 1 el augurkensap en 2 el yoghurt met wat zout en peper. Roer de ui en augurk erdoor. Snijd de raapsteel (zonder worteltjes) in kleine stukjes. Meng met de dressing en aardappel. Strooi de broodkruim erover.

Tarte tartin met gekarameliseerde rode ui.

3 rode uien, 30 gram honing, 30 gram boter, 100 ml balsamico azijn, 50 ml groentebouillon, 50 ml olijfolie, paar takjes tijm, peper en zout.
Verwarm de oven voor op 200 graden. Pel de uien en snijd ze doormidden (vanaf de wortel). Vet een ovenschaal in en leg de uien erop met het snijvlak naar boven. Smelt de boter en meng met de honing, azijn, olie, bouillon wat peper en zout. Giet dat over de uien en dek af met aluminiumfolie. Zet 50 minuten in de oven. Haal de uien uit de ovenschaal, giet de kooksappen in een pannetje en kook tot een dikkere siroop. Ontdooi de plakken bladerdeeg. Leg de uien met het snijvlak naar beneden in de ovenschaal, giet de siroop erover en bekleed ze met het bladerdeeg. Doe dat alsof je een hoes om je matras stopt. Prik gaatjes in het deeg. Bak de tartin zo'n 20 minuten (of langer als nodig) bruin in de oven. Laat afkoelen en leg een bord op de ovenschaal. Draai alles om zodat je op de uien kijkt. Strooi er wat tijm over en serveer met een salade.

Geroosterde regenboogpeen met ui en vis.

600 gr regenboogpeen, 1 rode ui, blikje vis, zout en peper, 2 el olijfolie, 1 el siroop, paar druppels citroensap of azijn, klontje roomboter.
Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak een dressing van 2 el olijfolie, 1 el siroop, paar druppels azijn of citroensap. Pak een ovenschaal, smeer die in met roomboter. Leg de regenboogpeen in de ovenschaal en sprenkel de dressing erover. Hussel alles goed door elkaar. Strooi er nog wat zout en peper over en zet 30 tot 35 minuten in de oven. Hussel tussentijds. Snijd de rode ui in ringen. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Fruit de uiringen en roerbak op het laatst een blikje vis (tonijn, zalm of wat ansjovis)mee. Serveer de peen en verdeel het ui mengsel erover. Lekker met basmatirijst en een salade.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

