



## Voorjaarsdrukte 2

En zo gaan we maar door met het voorjaar. Vorige week is ook het grasland voor het eerst gemaaid en in balen geperst, een eerste voorraad wintervoer voor de koeien. Omdat de loonwerkers nu ook helemaal vol zitten met al het achterstallig werk op de landerijen, kwam de balenpers ineens een dag vroeger. Voor het gras geen probleem, alleen hadden we nog niet alles netjes bij elkaar geharkt en moesten we daarna nog het één en ander met de hand opladen. Ook de laatste akker achter de bessengaard is nu bemest, geploegd en bewerkt met de messeneg. (dat is een werktuig met 4 rijen scherpe stervormige messen, die grove stengels en kluiten mooi fijn maakt, zonder de grond helemaal kort en klein te slaan). Er zijn daar nu nog wat aardappels gepoot en pompoenen gezaaid. Verder wordt er al weer behoorlijk wat van het land geoogst en begint ook het onkruid-wied-seizoen weer. Op de akker aan de Wilhelmsweg heeft Wouter 2,2 km(!) wortelgewassen gezaaid, zoals rode en gele biet, wortels, pastinaken en wortelpeterselie. Floriaan was heel druk bezig om voor alle oogstbare gewassen bordjes te maken voor de zelfoogsters. Het resultaat is dan ook prachtig om te zien.

Zaterdag is er dan de **pinkstermarkt**. Naast plantjes en zaden zijn er ook een aantal kraampjes met oa zeewier/proeverij, zelfgemaakte zeepjes, 2<sup>e</sup> hands boekenverkoop, een acupuncturist met zelfgemaakte thee, tincturen, stoelmassage, informatie over stichting Zaadgoed.

Om 10 en 12 uur is er een korte rondleiding over de boerderij en mogelijkheid om kennis te maken het zelf oogsten. Op deze dag voor de zelf geoogste groentes: 25 % korting op de winkelprijs.

Om 11 uur een wildplukwandeling met Linda en om 13 uur rondleiding in de bessengaard door Ton.  
**18 mei van 9 t/m 14 uur.**

Kathinka.

**Vraag:** we zoeken iemand die deze zomer onze schuur wil schilderen (ecologische verf). Het gaat alleen om de deuren en enkele kozijnen. 'n Leuke klus! Neem a.j.b. contact met ons op als je interesse hebt. *Wouter en Kathinka*

## Week 20, 15 mei 2024

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla	't Leeuweriksveld
Andijvie óf paksoi	„
Chinese kool	„
Spinazie	„
Asperges	„

### In week 21 verwacht:

Sla, spinazie/asperges, bosui, ...

**Kiezelpreparaat 2024:** dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is a.s. **vrijdag 17 mei om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

**Naast onze eigen activiteiten, vinden op onze mooie plek ook steeds vaker lezingen en workshops door anderen plaats, altijd weer verrassend en verfrissend. De volgende tijd:**

### Lezing over de koe en haar hoorns woensdag 22 mei vanaf 19:15 door Adrienne Jonker

Zij heeft zich al jarenlang bezig gehouden van het grote belang van de hoorns van rundvee. Dat werd nog verdiept door haar werk als bestuurslid van de BD-vereniging en lid van de Demetercommissie en bedrijfsbezoeken. Bijdrage € 4,- pp. Graag aanmelden bij 't Leeuweriksveld.

### Lezing Permacultuur & Elektrocultuur door Moestuin Milan op 't Leeuweriksveld, zaterdag 1 juni 10 - 15 uur

Beste tuinliefhebbers,

Ben je klaar om je tuin te transformeren in een bloeiend paradijs vol leven en harmonie? Kom dan naar mijn lezing waar ik de twaalf krachtige principes van permacultuur zal delen, samen met een introductie tot elektrocultuur. Deze lezing is bedoeld voor iedereen, ervaren of beginnende tuinder. Aanmelden kan via de email [moestuinmilan@gmail.com](mailto:moestuinmilan@gmail.com) en via Telegram: <https://t.me/+Q2UuDSQDRvMyYjE8>. Het event gaat door mits er genoeg deelnemers zijn.

Eigen bijdrage (contant) €25,- p.p. (dit is incl. koffie, thee en water.) Lunch is potluck

### Asperges bestellen

Stuur een mailtje of bel ons, dan komt het witte, of groene goud de volgende keer mee met het pakket.

**De prijzen: AA1/kg €12,00 AA2/kg €8,50**

**A1/kg €11,00 Groen/kg €10,00**

**B/kg €4,00 Koppen/kg €4,00 Soep/kg € 2,75**

### Eten wat de pot schaft

**Woensdag 29 mei 18 uur** op 't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

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

### **Maaltijdsalade**

*1 krop sla, 4 aardappelen, 2 eetlepels mayonaise, 1 volle theelepel mosterd, 12 cocktailtomatjes, 1 komkommer, 4 eieren.*

Schil en snijd de aardappelen in blokjes van een vierkante centimeter. Leg ze 5 minuten in kokend water, controleer of ze gaar zijn, giet af en laat uitdampen. Maak de dressing door de mayonaise en mosterd te kloppen met een beetje water tot een vloeibare saus. Was de sla en pluk in stukken. Snijd de tomatjes in twee helften of vier kwarten. Kook de eieren. Snijd de komkommer in blokjes. Hussel de slabladeren, de aardappelblokjes en de komkommer door elkaar met de dressing. Versier de salade met de tomatjes en de eieren (in helften of kwarten gesneden). Maak eventueel af met wat verse tuinkruiden en bloemetjes (de viooltjes zijn er weer).

### **Chinese kool met worteltjes**

*½ chinese kool, 4 wortelen, 2 uien, 1 eetlepel olijfolie, rozemarijn, tijm, zout en peper*

Snipper de ui en fruit in olie. Snijd de wortelen in plakjes en doe bij de ui in de pan. Snijd de kool in dunne repen en fruit mee in de pan. Doe er wat rozemarijn en tijm bij en stoom gaar met een bodempje water. Lekker met gierst, een salade en seitan.

### **Eenvoudige asperges**

Afgelopen zaterdag hadden we het vijfde Biologisch Dynamische diner op 't Leeuweriksveld. Natuurlijk stonden de asperges op het menu. Met een eenvoudig recept van de familie Kamphuis. En eerlijk is eerlijk: het smaakte verrukkelijk. Iemand vroeg wat we er voor speciale kruiden bij hadden gedaan: echt waar er is alleen maar *zout en een beetje olie nodig!*

Snijd twee centimeter van de onderkant van de asperges en schil ze vanaf het kopje. Snijd de asperges in stukken van ca 3 centimeter lang. Verhit olijfolie en bak de stukken asperges op redelijk hoog vuur. Strooi er een beetje zout over en laat verder garen, zo'n 10 minuten, in een bodempje water. Sla erbij en een stukje kipfilet en je hebt een koninklijk maal!

### **Spinazie-curry**

*1 courgette, 700 gr spinazie, beetje citroensap, olijfolie, gember (verse of poeder), 1 teen knoflook, 1 paprika, 30 gr geraspte kokos, garam masala, zout en peper.*

Was en snijd de paprika klein. Roerbak in olijfolie. Rasp de courgette en doe erbij. Was en snijd de spinazie klein en doe bij de paprika. Laat al roerbakkend het vocht verdampen. Snijd de

knoflook fijn en doe erbij met de citroensap, de (indien verse geraspte) gember en de geraspte kokos. Roer door elkaar en breng op smaak met garam masala en wat zout en peper. Lekker bij zoete bataat en een frisse salade

### **Kruidige rosti koekjes**

*600 gr vastkokende aardappelen, 2 tenen knoflook, 2 a 3 takjes rozemarijn, 3 takjes tijm, 2 takjes oregano, zout en olijfolie.*

Schil en rasp de aardappelen en laat een beetje opdrogen op een schone theedoek. Snijd de knoflook fijn en roer met zout en peper door de aardappel. Snijd de kruiden fijn en roer er ook door. Verhit olijfolie in een koekenpan en schep kleine hoopjes rosti in de pan; ca 2 centimeter hoog en ca 4 cm doorsnee. Houd wat ruimte om te kunnen keren. Druk ietsje aan en laat op een middelhoog vuur bakken. Als er een bruin korstje aan de rand ontstaat kunt u keren, dat duurt ca 5 minuten. Tussentijds de koekjes met rust laten.

### **Andijvie met mosterd- en kappertjessaus**

*1 krop andijvie, 2 eetlepels boter of olijfolie, 2 eetlepels bloem, 3 dl melk, zout en peper, 2 eetlepels mosterd, 1 eetlepel kappertjes.*

Snijd het kontje van de andijvie, was de groente en snijd in fijne repen. Smoor de andijvie gaar in roomboter of olie. Smelt boter in een steelpan op middelhoog vuur en klop de bloem erdoor. Draai het vuur laag en blijf kloppen tot het mengsel donker wordt (na circa 3 minuten). Roer de melk er al kloppend scheutje voor scheutje door en laat op laag vuur nog wat indikken. Breng op smaak met zout en peper, de mosterd en de kappertjes. Roer door de andijvie.

### **Gebakken rijst met paprika**

*3 eetlepels olie, 150 gr paprika, zout en peper, 250 gram gare rijst, 1 eetlepel sojasaus, 1 ui.*

Snipper de ui. Snijd de paprika in reepjes. Verhit olie in een koekenpan en fruit de ui en paprika met zout en peper. Bak onder af en toe roeren in 10 minuten bruin. Voeg dan de rijst toe. Bak in 10 minuten heet en bruin. Roer samenklonterende rijst uit elkaar. Roer de sojasaus erdoor en eventueel nog wat zout en peper.

**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)

