



Biodyneren

Afgelopen zaterdag hebben we voor 2025 de spits afgebroken voor het landelijk initiatief Biodyneren. Eten op de boerderij, met producten van de boerderij en rondleiding. Het was weer een zeer geslaagde middag, bij prachtig weer wandelden we over de akkers, de koeien kwamen heel nieuwsgierig toekijken, er werden goede vragen gesteld, wat aanleiding gaf tot mooie gesprekken en het eten was superlekker! Van eigen erf hadden we natuurlijk asperges, verder verschillende soorten sla, rabarber en eieren. Tussen de gangen door hadden we poëzie van Zatarra Rafaël, die ook mooi aansluit bij het dynamische. Petra Essink was ook te gast en heeft haar nieuwe boek aangekondigd: "Graankracht" Zij heeft zich verdiept in de geschiedenis van het graan en wat het betekent voor onze voeding. Want het is hier eigenlijk hetzelfde als bij de zuivel: steeds meer mensen kunnen er niet meer goed mee omgaan. De vraag rijst dan op: ligt het aan het graan zelf, of hebben wij met onze landbouw het graan tot een slecht voedingsmiddel laten degenereren? In het boek vind je hier verdieping over en komt de grote waarde van het graan weer naar boven. Al met al een rond geheel.

Er waren mensen uit verschillende hoeken van het land. Dat is dan het leuke van een landelijk initiatief: je kijkt op de lijst van de verschillende biodyners en maakt er een mooi uitje van. Bij ons is dit jaar nog één keer biodyneren, op **zaterdag 11 oktober, 16 u rondleiding, 18 u eten.**

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:
info@oogstenkokeneneten.nl

Eigendom anders festival

Dit jaar in Drenthe. Op 5 juni 2025

Het Eigendom Anders Festival biedt inspiratie en kennis voor iedereen die wil bijdragen aan een gezonde samenleving. Een ontmoetingsdag voor mensen, die op een nieuwe manier naar eigendom willen kijken.

Info en aanmelding: www.eigendomanders.nl

Week 21, 21 mei 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Diverse sla 't Leeuweriksveld

Koolrabi

„

Spinazie

„

Waspeen

„

Asperges óf paksoi

„

Extraatje: losse bosuitjes. Deze zijn nog niet door ons 'geschoond' – daar was geen tijd voor!

In week 22 verwacht: Div. sla, andijvie, deel: asperges, snijbiet, rabarber, spitskool?...

In week 22 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).

Seminar Europa tussen Oost en West, 1-3 aug a.s. op 't Leeuweriksveld, Motto: *geen partij kiezen, maar actief aan vrede werken door zo goed mogelijk een omvattend bewustzijn te vormen van het wereldtoneel.*

Dat is van groot belang en een wezenlijke bijdrage op de weg naar vrede! m.m.v. Heidjer Reetz, Jan van Gils, Arjen Nijeboer, Wouter en Kathinka.

Meer info en aanmelding: info@driegeleding.nl

Preparatenwerk op 't Leeuweriksveld:

Voor de vroege vogels: het kiezelpreparaat roeren en uitbrengen, telkens op **vrijdag van 7u tot plm 10u: 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

10 jaar Blauwe bessengaard

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

Zet deze dag alvast in uw agenda.

Eten wat de pot schaft

Laatste keer voor de zomerpauze

Woensdag 28 mei 18 uur op 't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:
info@oogstenkokeneneten.nl

Spinaziesoep

700 gram spinazie, 1 ui, 2 teen knoflook, zout en peper 500 ml water, bouillonpoeder, 2 kruimige aardappelen, scheut slagroom of soja cuisine, geroosterde amandelen, beetje citroensap, olijfolie.

Snipper de ui en fruit zachtjes in olijfolie, ca 3 minuten. Snipper de knoflook en fruit 1 minuut al roerend mee. Was doe de spinazie erbij in de pan tot het slinkt, weer al roerend. Doe er 750 ml water bij met wat bouillonpoeder, citroensap, peper en een snuf zout. Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukjes en doe erbij in de pan. Laat zo'n 15 minuten zachtjes garen. Maal fijn met de staafmixer en breng verder op smaak. Rooster wat amandelschijfjes. Doe vlak voor het serveren de room erbij en serveer met een schaalje geroosterde amandelschijfjes.

Salade met waspeen en koolrabi

2 ons waspeen, 1 koolrabi, 1 eetlepel olijfolie, een halve eetlepel azijn, snuf zout en peper, paar snippers bosui, 2 eetlepels zonnebloempitten.

Schil de koolrabi, snijd de kop van de worteltjes en rasp beiden. Maak een dressing van de olijfolie en azijn met zout en peper en hussel dat door de groentes. Snipper een bosui en roer erdoor. Rooster de zonnebloempitten en strooi over de salade. Ook leuk is om dit mengsel op een blad sla te leggen (voor ieder persoon een blad met salade).

Waspeen in de oven

600 gram waspeen, 2 tl agavesiroop of suiker, 2 el olijfolie, gemberpoeder, tijm, rozemarijn, 2 sjalotjes, 2 teen knoflook.

Snijd de sjalotjes in vieren. Maak een papje van de zoetstof met olijfolie. Verwarm de oven voor op 180 graden. Pak een ovenschaal. Leg daar de schone worteltjes in en smeer ze in met het oliemengsel. Strooi er wat zout en peper over. Leg de sjalotjes ertussen. Leg er hele tenen knoflook bij (ontdaan van het velletje). Verstrooi de tijm en de rozemarijn erover. Laat 35 minuten garen in de oven. Serveer met wat versnipperde bosui.

Paksoi met bonen

Stukje gemberwortel, 1 paksoi, 1 potje bruine, zwarte of rode nierbonen of capucijners of andere bonen, citroensap, 1 teentje knoflook, ½ rode peper, 1 eetlepel olie

Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje fijn. Schil het stukje gember en rasp het.

Snijd de peper in smalle ringen. Fruit de knoflook en de gember zacht in de olie. Voeg de paksoi en de ringetjes peper toe en roerbak de kool in een paar minuten gaar. Laat de bonen uitlekken, spoel ze af en schep ze door de paksoi. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap. Lekker met zilvervliesrijst. (*Recept van Veggipedia*)

Koolrabi met bechamelsaus

2 koolrabi, 50 gram roomboter, 50 gram meel, zout en peper, nootmuskaat.

Schil en snijd de koolrabi in blokjes. Kook ze in een bodempje water zachtjes gaar in ca 15 minuten. Smelt de boter in een pan en roer de meel erdoor. Strooi er wat zout en peper en nootmuskaat over en laat al roerend in ca 5 minuten garen. Serveer de saus over de koolrabi.

Ovenschotel met wortel, aardappel en koolrabi

500 gram aardappelen, 2 koolrabi's, 1 waspeen, 50 gram hazelnoten, 1 boterham, 1 eetlepel geraspte belegen kaas, 100 ml halfvolle melk peper, nootmuskaat.

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 minuten gaar. Schil de koolrabi's en snijd ze in blokjes. Snijd de wortel in plakken. Kook de koolrabi en wortel in weinig water in ca. 5 minuten gaar. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Rooster het brood en prak of maal het tot kruim. Hak de hazelnoten tot grof kruim en meng dit met het broodkruim en de geraspte kaas. Breng de melk aan de kook. Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep de groente in een ovenschaal en dek af met de aardappelpuree. Verdeel het notenmengsel erover. Laat dit in de oven licht kleuren (10 minuten).

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

