



## Valken

Dit jaar heeft het er alle schijn van dat er valken broeden in de kast die ik eind 2024 geplaatst heb (zie onze pakketbrief van week 47, 2024). Er zijn regelmatig twee valken actief bij de kast, en ze hebben ook veel interactie met elkaar: luid kwetterend vliegen ze in elkaars nabijheid, of zitten samen op de kast en maken zachte geluidjes. Vorig jaar waren er ook al regelmatig valken bij de kast, maar toen hebben ze niet gebroed. Maar, tot vreugde van Ton en Cindy die de naastliggende blauwe bessengaard beheren: hun aanwezigheid alleen bleek al voldoende om de spreuwen weg te houden. Vóór de kast ligt een halve hectare grasklaver, daar jagen de valken veel. Ze beschouwen dit stuk duidelijk als hun privé-territorium. Toen ik vanochtend spinazie aan het oogsten was, zag ik een ooievaar majestueus aan komen vliegen. Ze landde in de grasklaver en begon wat lekkers te zoeken. Daarop begon de valk duikvluchten naar de ooievaar te maken. Die véél grotere vogel deed aanvankelijk of haar neus bloedde. Maar de valk bleef fel aanvallen en na korte tijd sloeg de ooievaar op de vlucht, nog steeds achtervolgd door de valk!

Ander onderwerp: afgelopen week heb ik bij de hoek van onze schuur van oude pallets een kast gebouwd. Deze heb ik voor driekwart gevuld met metselzand, in het bovenste kwart compost gedaan, waar ik drie lichtwortelplanten in gezet heb. Die mogen nu de gevel gaan versieren en naar de nok groeien. In de herfst kan ik de kast dan weer open maken, en eenvoudig de wortels oogsten.

Onlangs hoorde ik van een nieuw onderzoek naar lichtwortels, waaruit bleek dat ze een hoog gehalte chroom bevatten. Chroom staat erom bekend dat het helpt om de bloedsuikerspiegel constant te houden- die weer samenhangt met een gezond zelfbewustzijn. De chinezen weten dit overigens allang en zetten de lichtwortel, naast vele andere toepassingen, in bij diabetes type2-patiënten.

Wouter

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

## Week 22, 27 mei 2026

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop- of groene eikebladsla 't Leeuweriksveld	
Paksoy	„
Bloemkool óf spitskool	„
Snijbiet	„
Asperges óf pastinaak	„

**In week 23 verwacht:** sla, bosui, andijvie, broccoli, deel v/d pakketten: asperges,...

### Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen *elke derde vrijdag van de maand.*

van 7 u tot ca. 9:30u. Graag aanmelden bij ons.

### Onkruidwieders gezocht

Neem contact met ons op, als je interesse hebt.

**Huis te koop: zie recente pakketbrieven.** Bij belangstelling sms mij op 06-44645451, dan bel ik u terug.

### Asperges bijbestellen, 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.

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

### **Maaltijdsalade**

*2 ons quinoa, gierst, couscous, bonen of wat je maar in huis hebt, (verse) tuinkruiden, sla, 2 el mayonaise, 1 el azijn, 1 el olie, 1 el crème fraîche, 1 rode (punt)paprika, 2 augurk, 2 eieren, zout en peper, bosui*

Bereid de basis voor je maaltijdsalade volgens aanwijzing op de verpakking en laat het afkoelen. Je kunt bonen bijvoorbeeld mixen tot een puree met wat olie. Snijd de kruiden fijn en roer door je basis. Mix de mayo met crème fraîche, azijn en olie en roer door je basis. Snijd de paprika en augurken in kleine blokjes en roer door je basis. Was de sla en scheur de bladeren fijn. Je kunt de bladeren schikken op een schaal en de puree erover scheppen. Je kunt het ook door elkaar roeren. Breng op smaak met zout en peper. Kook de eieren (hard) en verdeel over de salade.

### **Snijbiet met tomaat**

*1 bos snijbiet, olijfolie, 2 el amandelschaafsel, snuf paprikapoeder en karwijzaad, 1 tn knoflook, 1 blik tomaten (400 gr) of 4 tomaten, 1 citroen, 1 el munt, 1 el dille (vers of gedroogd), 4 bosuitjes.*

Rooster de amandelen in een droge koekenpan tot geurens. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Snijd de snijbiet in dunne repen. Snijd de tomaten in blokjes. Rasp de citroenschil en pers het sap. Snipper de bosui. Verhit 2 el olijfolie en bak het karwijzaad en de knoflook 1 minuut tot bruin. Doe de tomaten, de snijbiet met een snuf zout erbij. Doe een deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes smoren. Roer af en toe. Als er nog veel vocht is kun je de deksel van de pan halen en het vocht laten verdampen. Haal de pan van het vuur en roer de citroen rasp en sap, de munt, dille en de bosui erdoor. Bestrooi met de geroosterde amandelen.

Recept geïnspireerd door Ottolenghi

### **Bloemkoolrijst**

*1 bloemkool, olijfolie, peterselie, zout en peper, 1 teen knoflook, optioneel: kappertjes of zongedroogde tomaatjes.*

Hak de bloemkool grof en maal het fijn in een keukenmachine of rasp het. De stronken mogen mee. Verhit olie in een wok en rasp de teen knoflook erboven. Fruit een klein minuutje en doe dan de bloemkoolrijst erbij. Bak een paar minuten op vrij hoog vuur. Zet het gas uit en roer de fijngesneden peterselie erdoor. Je kunt er fijngesneden zongedroogde tomaatjes en/of kappertjes doorroeren. Ook smakelijk is om er pesto of tapenade door te roeren.

### **Asperges met boter en ei.**

*700 gr witte asperges, 50 gr roomboter, 4 eieren, zout en peper.*

Snijd ca 2 cm af aan de onderkant van de asperges. Pak het kopje in de linkerhand (als je rechtshandig bent.), leg op een plat oppervlak en schil met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje de schil eraf. Van de schillen en het kontje kun je een lekkere bouillon trekken. Verhit water in een pan en als het kookt doe je de asperges erin. Laat in ca 10 minuten garen met wat zout. Kook 4 eieren hard. Leg de asperges op een bord en bestrijk met de roomboter. Strooi er wat (zee)zout over. Dop en prak de 4 eieren. Strooi over de asperges. Serveer met (oven)frites of gebakken aardappel.

### **Paksoi met sesam en gember**

*1 Paksoi, stukje gember (ca 2 cm), 1 el sesamzaad of gomasio, peper, scheutje sojasaus, olijfolie.*

Snijd de paksoi in de lengte in vieren of, als de krop groot is, in zes stukken. Rooster het sesamzaad of de gomasio in een droge koekenpan tot geuren. Schil en rasp de gember. Verhit olijfolie in een wok en leg daar de paksoi parten in. Verstrooi de geraspte gember, wat peper en een scheutje sojasaus erover. Roerbak voorzichtig, het is mooi als de stukken 'heel' blijven. Na zo'n 10 minuten schep je de paksoi voorzichtig op een bord. Verstrooi de geroosterde sesam erover. Serveer met een pasta en salade.

### **Spitskool uit de oven**

*1 spitskool, 1 el honing, 2 el mosterd, 4 el olijfolie, zout en peper.*

Snijd de spitskool in 8 partjes. Meng de honing, mosterd, olie, zout en peper. Verdeel over de partjes en rooster 20 min. op 200 graden. Lekker met gebakken aardappelen, een worstje en crème fraîche.

**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)

