



Ontpopping

Het is een heel bekend, en altijd weer fascinerend beeld uit de natuur: de metamorfose van eitje naar rups, naar cocon, en uiteindelijk naar vlinder. De onverzadigbare, almaar blad vretende rups, die soms behoorlijk hinderlijk kan zijn voor ons tuinders, spint zichzelf op een gegeven moment in tot een cocon. Wat er binnen in die cocon gebeurt, is mysterieus: de rups breekt zichzelf af tot een soort vloeibare massa, waaruit – als alles goed gaat- na een bepaalde tijd een heel nieuw, radicaal ander organisme tevoorschijn kan komen: een prachtige, alleen nog nectar zuigende vlinder. Volgens de moderne biologie vindt er in de cocon ook nog een soort strijd plaats, want het afweersysteem van de rups blijft aanvankelijk in tact en de zogenaamde imaginale schijven, groepjes cellen waaruit zich de organen van de vlinder beginnen te ontwikkelen, moeten zichzelf daarvoor beschermen.

Onlangs kwam ik de gedachte tegen dat je de metamorfose van rups naar vlinder ook als beeld zou kunnen gebruiken voor de samenleving van ons mensen. Na de rupsfase van materialisme, hebzucht, ieder-voor-zich-denken zouden we nu in de fase van de cocon zijn beland: oude structuren worden steeds meer afgebroken, totdat alles chaotisch wordt, het nieuwe ondervindt nog van alle kanten weestand vanuit de zieltoegende resten van de oude structuur. Toch zal dit nieuwe zich uiteindelijk doorzetten en een radicaal andere, meer op onzelfzuchtigheid en schoonheid gebaseerde samenleving tot verschijning brengen. Mag je zo'n parallel trekken, vroeg ik me af? Ik weet het niet. De samenleving is mensenwerk, en kan alleen vanuit onze vrije wil een betere vorm krijgen. Maar toch is het een heel mooi beeld, dus laten we ons ervoor inzetten dat het waar wordt.

Wouter

Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen

elke derde vrijdag van de maand.

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

Week 26, 24 juni 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Eikebladsla	't Leeuweriksveld
Groenselderij	„
Palmkool	„
Paksoi	„
Verse knoflook	„
Waspeen	via Eko de eerste (NI)

In week 27 verwacht: sla, bonen, venkel, snijbiet, ...

Open dag: 28 juni op Mooi Weerdinge

Op dit moment is het absoluut spits(kool)-uur op de tuinderij. Want de open dag komt er weer aan!

Noteer hem in de agenda: 28 juni van 10:30 tot 14:30 gaan we weer een mooi feest organiseren op de tuin, Emmerhoutstraat 199 Weerdinge.

We hebben een fantastische balkan-band voor een swingende omlijsting. Natuurlijk hebben we weer van alles te proeven en organiseren we onze markt met onze groenten en lokale producten.

Je kunt een rondleiding volgen en er zijn ook weer leuke kinderactiviteiten.

Kom je ook?

Oogstmenu data in de zomer:

Na de zomerstop volgt woensdag 26 augustus. Biologisch 3 gangenmenu met groentes van het seizoen, wat 't Leeuweriksveld te bieden heeft. Begin van het eten 18 uur, € 27,50 per persoon. Info en aanmelding: kay@oogstmenu.nl of www.oogstmenu.nl

Open dag op de Blauwe bessenggaard

Zaterdag 11 juli van 11 tot 16 uur

Kom kijken, proeven en plukken, dan is het bessenseizoen geopend.

Neem ook eens een kijk op de kersverse website:

www.blauwebessenggaard.nl

Over de **Zolderbieb**: je hoeft geen lid te worden, hij is voor iedereen vrij toegankelijk!

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

We hebben nog steeds mooie lichtwortels.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Ovenschotel met paksoy

400 gr pasta, 250 gr champignons, 150 gr groenselderij, 2 uien, 3 tenen knoflook, 200 gr (seitan)gehakt, paar plakjes kaas, 1 el olijfolie, 2 eieren, 100 ml (soja)room, nootmuskaat, peper en zout.

Kook de pasta beetgaar (dus iets korter als de aanwijzingen op de verpakking). Snijd de ui, paksoi, groenselderij en champignons in kleine plakjes/blokjes. Snipper de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 180 graden. Fruit de ui en knoflook in de olie en doe de groenselderij erbij. Na een paar minuten kunnen de champignons en het gehakt erbij. En weer na een paar minuten de paksoy. Roerbak beetgaar en breng op smaak met zout en peper. Klop de eieren met de room en breng op smaak met wat peper, zout en een snuf nootmuskaat. Roer de pasta en groentes doorelkaar en giet het in een ovenschaal. Overgiet het mengsel met het geklopte ei en leg daarop de plakjes kaas. Zet 20 minuten in de oven.

Ragout van groenselderij en champignons

1 stronk groenselderij, 250 gr champignons, 1 citroen, 1 ei, 1 el maizena, 1 el olijfolie, wat peterselie, peper en zout.

Was de groenselderij en snijd zo klein mogelijk. Stoom beetgaar in een bodempje water, bewaar het kookvocht. Snijd de champignons in plakjes. Verhit olijfolie en bak de champignons enkele minuten op vrij hoog vuur. Meng met de beetgare groenselderij. Los 1 el maizena op in wat water. Breng 1 dl van het kookvocht van de selderij aan de kook en roer de maizena erdoor. Roer tot een geheel en zet het vuur uit. Klop het ei los met het sap van 1 citroen (soms lees je dat je alleen het eigeel moet gebruiken. Mag ook...maar wat doe je met het eiwit...). Doe wat van het kookvocht bij het eimengsel, roer goed en meng vervolgens helemaal. Warm het op maar voorkom dat het gaat koken. Roer de saus door de groentes en serveer met wat gesnipperde peterselie. Lekker bij rijst.

Koekjes van gierst, aardappel en wortel

350 gr aardappel, 400 gr wortels, 100 gr gierst, 1 ei, scheutje melk, nootmuskaat, peper, zout en olie.

Kook de aardappelen gaar. Snijd de wortel in plakjes en kook ze gaar in een bodempje water. Kook de gierst (volg de aanwijzingen op de verpakking). Doe de aardappelen, wortels en gierst in een kom en pureer alles met een staafmixer. Roer er een ei door en breng op smaak met wat zout. Maak met vochtige handen

kleine koekjes en laat ze opstijven in de koelkast. Verwarm olijfolie in een koekenpan en bak de koekjes aan beide kanten bruin.

Recept van Velt.

Heldere soep met groenselderij en wortel

100 gr groenselderij, 1 ui, 4 waspeen, olijfolie, bouillonpoeder, optioneel: laurierblaadje, bosui, maggiplant, peterselie, beetje citroensap, wortelpeterselie.

Snijd de ui in dunne ringen. Rasp de wortel. Snijd de groenselderij in kleine stukjes (het blad mag ook mee). Verhit olijfolie en fruit de ui. Voeg de wortels erbij en de groenselderij (en evt andere groentes). Doe er water bij (gemiddeld 1 liter voor 4,5 personen) en het bouillonpoeder en andere smaakmakers die je tot je beschikking hebt. Laat nog een kwartiertje zachtjes koken.

Pasta met palmkool en knoflook

250 gr penne, 400 gr palmkool, 3 teen knoflook, 2 el olijfolie, 50 gr zonnebloempitten, 100 gr geraspte kaas, peper en zout

Kook de pasta gaar. Snijd de harde nerven uit de palmkool en het blad in reepjes. Verhit de olijfolie en fruit de knoflook en zonnebloempitten. Doe de palmkool erbij en fruit zo'n 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Giet de pasta af, maak smeuiig met een scheutje olijfolie en roer de palmkool erdoor. Serveer met de geraspte kaas.

Oosterse sladressing

1 el mosterd, 1 el sojasaus, 1 el balsamicoazijn, 2 el olijfolie, 1 el sesamolie, peper, mespuntje sambal, blokjes mango of ananas.

Paksoy roerbakken

1 paksoy, scheut sojasaus, scheut ketjap, zout en peper, olijfolie.

Snijd de paksoy in repen. Verhit olijfolie in een koekenpan en roerbak de paksoy zo'n 10 minuten. Giet er ondertussen een scheut ketjap en een scheut sojasaus door. Doe er wat zout en peper bij. Lekker met rijst, kip en een salade.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

