



Onkruid wieden

Deze tijd van het jaar kunnen we overal onkruid wieden. Naast de geplante gewassen zijn er bedden met wortels, pastinaken en rode bieten gezaaid en daar groeit het onkruid altijd veel sneller dan die tere groentekimpjes. Het leuke is, dat hier op het bedrijf iedereen wel zin heeft in een paar “onkruidkilometers”. Ergens blijft het dan ook diep bevredigend werk: eerst heb je een groene vlakte voor je, daar kun je wel tussen de rijen met de schoffel van de trekker doorheen en dan komt het precisiewerk in de rij. Voor je blijft het maar groen, even achterom kijken en dan verschijnen de rijen met de gezaaide gewassen. Ook al was de opkomst van de zaden niet overal even mooi dit jaar, kun je dan toch vier rijen op een bed zien, zodat we straks in de herfst weer wortelgewassen kunnen oogsten voor de wintertijd. Nu oogsten we al wortels en rode bieten, die in het vroege voorjaar gezaaid zijn.

Tijdens het wieden kun je:

goede gesprekken voeren, of alleen lekker in stilte werken, naar de vogels luisteren, onkruiden determineren, de structuur van de grond bekijken, uitrekenen, hoeveel wortels er op een m2 groeien, of gewoon je gedachtes de vrije loop laten. Of juist je hoofd helemaal leeg maken.

Soms kan ik me dan afvragen, hoe het kan dat al die (on)kruiden, die zich hier lekker zelf uitzaaïen, zo krachtig groeien, en de groenteplantjes die we willen hebben, het in begin zo moeilijk hebben? Misschien ligt het wel aan de specialisatie, waardoor zo’n plant dan mooie oranje sappige wortels kan maken, of een donkerrode smakelijke rode bietenknol, of zo’n pastinaak, die dikke penwortels maakt, die hoe langer de winter duurt, hoe lekkerder worden. (waar de onkruiden al lang afgestorven zijn). Daardoor hebben ze dan wel in het begin de hulp van de menselijke handen nodig, om dit te kunnen laten groeien.

Kathinka.

Week 28, 9 juli 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsbergsla	't Leeuweriksveld
Venkel óf koolrabi	„
Sperziebonen, capucijners óf tuinbonen	„
Rode bieten	„
Courgette	„

In week 29 verwacht: Div. sla, bospeen, slabonen/tuinbonen, courgette, basilicum...

We oogsten weer heerlijke aardappels van eigen grond! Met een abonnement op een aardappelpakket ontvangt u elke twee weken 3 kilo voor € 5,50 per keer. Aanmelden hiervoor kan via mail of telefonisch.

Volgende week is het dan zover:

Open dag “10 jaar Blauwe bessengaard”

Op 12 juli

De bessen zijn alvast begonnen met rijpen en ze zijn weer extra lekker dit jaar.

Kinderen kunnen nog meedoen aan de kleurplaten wedstrijd.

Hier kun je een kleurplaat downloaden:

www.leeuweriksveld.nl/blauwebessengaard

Preparaten op 't Leeuweriksveld

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

Workshop: Kook het seizoen 'de zomer'

Op 't Leeuweriksveld, zaterdag 19 juli, 14.30 tot 19.30 uur. De kosten zijn voor Velt-leden € 32,50 en voor niet-leden € 37,50.

Geef je op via

info.ecovangrondtotmond@velt.nu

Seminar Europa tussen Oost en West, 1-3 aug

a.s. op 't Leeuweriksveld,

m.m.v. Heidjer Reetz, Jan van Gils, Arjen

Nijeboer, Wouter en Kathinka.

Meer info en aanmelding: info@driegeleding.nl

Vakantie-oppas gezocht!

Voor onze dieren, onze tuin en ons huis zoeken wij een oppas. Wij wonen buitenaf in Drenthe, op een groot groen (wild) erf met 4 kippen, een hond en 2 katten. Heb je interesse? Stuur een email naar lkwant81@hotmail.com (Laura Kwant)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Sperziebonensalade

500 gr sperziebonen, 250 gr cherrytomaten, 1 klein sjalotje, 1 eetl. olijfolie, 1 theel geraspte citroenschil, 3 eetl. vers geperst citroensap, 1½ eetl. vers gesnipperde platte peterselie, ½ theel. vers gemalen zwarte peper, 1 theel. zeezout

Was de sperziebonen, snijd de uiteinden eraf en snijd ze in stukken. Zet een pan met water op, breng aan de kook, doe er zout in en kook de bonen 10 minuten. Afgieten, uit laten lekken en koelen met koud water (anders garen ze door). Pel en snipper de sjalot. Maak dressing door de gesnipperde sjalot met citroensap en schil, olijfolie, peper, zout te mengen. Snijd de cherrytomaten in de lengte doormidden. Meng alle ingrediënten door elkaar. Voeg eventueel nog wat extra peper en zout toe.

Prutje van courgette

400 gram courgette, 1 ui, 2 teen knoflook, 1 ons champignons, 2 tomaten, klein potje tomatenpuree, 100 gram (Parmezaanse) kaas.

Was en snijd de courgette in vieren. Haal de pitten eruit en snijd in stukken. Snijd de champignons in kwarten. Snipper de ui. De tomaten in stukjes. Plet en snipper de knoflook. Verhit olijfolie en fruit de ui. Na 2 minuutjes kan de knoflook erbij. Doe de champignons erbij en roer regelmatig. Als de paddenstoelen een beetje verkleurd zijn kunnen de tomaten erbij. Breng op smaak met zout en peper en wat Provençaalse kruiden of oregano. Roer er tot slot een klein potje tomatenpuree door en bak nog even mee. Serveer met pasta en kaas.

Zoete knolvenkel

500 gram knolvenkel, 2 sinaasappels, 1 tl agavesiroop, 2 el olijfolie, wat selderij of peterselie, zout en peper

Verwarm de oven voor op 170 graden. Snijd de venkel doormidden en in de lengte in 4 parten per helft. Vet een ovenschaal in en verdeel de venkel. Rasp de schil van een sinaasappel en pers de sinaasappel. Verdeel het sap over de venkelknollen. Meng de olijfolie met de siroop en zout en peper en verdeel dit over de knol-schijven. Dek af met aluminiumfolie en zet een uur in de oven. Draai de schijven om en rooster ze nog 20 minuten zonder folie. Snipper de selderij of peterselie, meng met de rasp van de sinaasappel en strooi over het gerecht. Smaakt goed bij gebakken nieuwe aardappelen.

Grootmoeders bieten

550 gram rode biet, 1 appel, 1 ui, 100 ml melk, 15 gram roomboter, scheutje olijfolie, 1

theelepel mosterd, zout en peper, 750 gram kruimige aardappelen, snuf nootmuskaat, snuf kruidnagel (of 1 losse), 1 el azijn

Was en kook de bieten gaar in een klein laagje water. Laat even afkoelen en haal de schil eraf. Snijd ze in blokjes. Schil en kook de aardappelen gaar in een klein laagje water. Was en rasp de appel en kook dat de laatste 10 minuten mee met de aardappel. Snipper de ui en fruit in de boter met een scheutje olijfolie. Doe er dan de bietenblokjes bij met de kruiden, azijn en zout en peper. Roerbak 10 minuten. Maak stampot van de aardappelen mbv melk en boter en een beetje mosterd, peper en nootmuskaat.

Een netweerevenwatanders sladressing

1 eetlepel zoete ketjap, 0,5 eetlepel gembersiroop, snuf peper en zout, 0,5 eetlepel citroensap, 2 eetlepels olijfolie, walnoten.
Roer alle ingrediënten door de gescheurde slabladeren (als je sla snijd gaan de vitamines verloren zei mijn moeder altijd...).

Courgettebootjes

2 courgettes, 150 gram bruine bonen, bonenkruid, 1 ui, 2 el olie, 3 el tomatenketchup, snuf gember (poeder of vers), snuf kaneel, snuf kruidnagelpoeder, zout, halve eetlepel sesamzaad, peterselie,

Pureer de gare bonen met wat bonenkruid. Pel en snipper de ui en fruit lichtbruin en glazig in olie. Doe de ketchup, gember, kaneel, kruidnagelpoeder en sesamzaad erbij. Roer goed door en voeg de bonenpuree toe. Maak de smaak af. Snijd de courgettes doormidden, hol uit en kook een paar minuten. Schep ze uit het water, vul met de bonenpuree en serveer met een toefje peterselie. Lekker met rijst.

Venkelsla

2 venkelknolletjes, blaadjes kropsla, 2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel sinaasappelsap.

Snijd de venkel doormidden en in flinterdunne reepjes. Roer de mayonaise door het sinaasappelsap en vermeng met de venkelreepjes. Was de slablaadjes en gebruik ze als ondergrond voor de salade. Versier met wat venkel- of ander groen.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

