



Week 30

Soms heb ik het idee, 2026 is nog maar net begonnen, en nu zitten we al weer 30 weken verder. Midden in de hoogzomer is het ook een beetje zo, als of alles even op zijn plaats blijft. De bomen zijn nu donkergroen en de vogels worden wat stiller.

We gaan rustig door met de oogst, er is nog één nieuw zaaisel van wortels, bieten en pastinaken, wat gauw gewied moet worden, de laatste plantjes voor buiten zijn begin deze week binnengekomen en dan is dat ook weer klaar voor dit jaar. Zo zijn we al weer in de fase van groenbemesters (veel bloemen) inzaaien, om de boerderij voor de herfst nog weer mooi te maken.

En het is nog steeds beregenings-buizen-sleeptijd. Water geven. Misschien vraagt u zich soms af, waarom sommige gewassen een beetje een gouden glans hebben, dat is, omdat het water uit onze bron ijzerhoudend is en zo gauw het met lucht in aanraking komt (op de plant dus) kleurt het een beetje bruin. Goed voor het ijzergehalte in je bloed.

De blauwe bessenoogst is volop op gang, je bent welkom om een voorraadjie zelf te plukken, maar het kan ook makkelijk: gewoon bijbestellen. 250g blauwe bessen voor € 4,30.

Kathinka.

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

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

['t Leeuweriksveld - Verse lichtwortel](#)

We hebben nog steeds mooie lichtwortels.

Week 30, 22 juli 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Ijsberg- of rode eikebladsla 't Leeuweriksveld

Courgette/komkommer

„

Bospeen

„

Snijbiet

„

Koolrabi óf paksoi

„

In week 31 verwacht: sla, nieuwe aardappels, bietjes, courgette, ...

Bericht van Ton en Cindy van de Bessengaard:

Gezocht: yoghurt emmertjes (1 liter) voor de bessengaard

We zitten volop in het plukseizoen en onze bessen zijn weer verkrijgbaar bij Boerderij 't Leeuweriksveld. Daarnaast is er zelfpluk, en daarvoor gebruiken we yoghurt emmertjes (van 1 liter). Deze verzamelen we maar we hebben nog best veel nodig. Dus heb je yoghurt emmertjes thuis? We kunnen ze wel gebruiken. We verzamelen ze tot einde van het plukseizoen, tot 25 augustus.

Je mag de yoghurt emmertjes meenemen naar de winkel, plaatsen in ons verkoopstalletje aan de weg, of achterlaten bij het afleverpunt (dan wordt het meegenomen door de chauffeur).

Alvast bedankt voor je duurzame bijdrage!

Cindy en Ton Besselink

www.blauwebessengaard.nl

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

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pesto van wortelloof

Het jonge loof van de bospeen, 35g cashewnoten, 40g geraspte kaas, 120ml (milde olijf-)olie, zout naar smaak.

Verwijder de stelen van het wortelloof. Doe het loof samen met de cashewnoten en de kaas in een keukenmachine en maal fijn. Giet er in een straal de olie erbij en meng alles goed, breng op smak met zout. Vul de pesto in een potje en sluit af met een laagje olie.

Rauwkost van wortel en koolrabi.

Handjevol wortels, 1 koolrabi, 1 blad palmkool, of een paar blaadjes van de koolrabi, olijfolie, gembersiroop, handjevol rozijnen of een appel, zout en peper, citroensap, paar walnoten.

Zet de rozijnen een kwartiertje in de week in wat water. Was de wortels en rasp ze. Meng er direct wat citroensap door tegen verkleuring. Schil de koolrabi en rasp deze ook. Rasp de appel als je die gebruikt en meng direct met de wortel en koolrabi. Roer er twee eetlepels olie door en 1 eetlepel gembersiroop. Voeg een beetje zout en peper toe en tot slot de uitgelekte rozijnen. Snij het blad van de palmkool heel fijn, alleen het blad, de nerf is te hard. Meng de gesnipperde palmkool door de salade; de kleuren komen nu beter tot hun recht. Decoreer met een paar walnoten.

Lasagne met snijbiet

hoofdgerecht voor 2 personen

8 tot 10 velletjes (groene) lasagne, 1 bosje snijbiet, 1 ui, scheutje olie, 2 tomaten, 100 gr feta, 2 eieren, ev. 100 gr champignons, 2 dl yoghurt, peper en zout, oregano, geraspte kaas, 3 eetl. paneermeel

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de snijbiet en snijd de groente in reepjes. Snijd de tomaten in plakjes. Pel en snipper de ui. Maak eventueel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Fruit ui in olie, bak ev. de champignons mee, voeg er snijbiet aan toe en laat een paar minuten stoven. Verbrokkel de feta en meng deze door de groente. Vet een ovenschaal in en vul deze om en om met laagjes groentemengsel en lasagneblaadjes. Kluts de eieren met yoghurt, geraspte kaas, oregano, peper en zout en giet deze saus over de inhoud van de schotel. Zorg dat de bovenste laag net onder de saus ligt. Leg de schijfjes tomaat er bovenop. Meng nog 2 eetl. geraspte kaas met het paneermeel en strooi het mengsel over de schotel. Zet de lasagneschotel ongeveer 30 tot 45 min. in de oven. Prik met een vork in de lasagne om te voelen of deze gaar is. Variatie: deze lasagneschotel is met diverse geblancheerde

groenten te maken. Ook lekker met bijvoorbeeld spinazie, paksoi of wortel.

Schmorgurken

In Duitsland heb je een warm recept voor komkommer, zie onder. Er is daar ook een speciaal komkommerras, wat een beetje grover groeit, maar met een gewone komkommer kan het ook prima

1 ui, 1 teen knoflook, een grote komkommer 2 eetl. boter, 150 ml groentebouillon, 1 theel. maizena, handje verse dille, 200 ml slagroom of creme fraiche, zout en peper. 2 theel. grove mosterd.

De komkommer halveren, in schuine schijven snijden. Ui en knoflook pellen en kleinsnijden. Dille fijnhakken. Boter smelten in een pan, ui en knoflook een paar minuten fruiten, komkommer toevoegen, kort aanbakken en de bouillon toevoegen, ca 8 minuten op laag vuur laten koken. Dit mengsel op smaak brengen met zout, peper en mosterd. Maizena met een beetje room/creme fraiche mengen, de rest van de room/creme fraiche bij de komkommer voegen. Opnieuw verwarmen en het maizena-roommengsel toevoegen en even laten binden. Opdienen en met de dille bestrooien. Lekker met aardappels en bv vis.

Stamppot paksoi

700 g aardappelen, 1 paksoi, 1 ui, gesnipperd, klontje boter, scheutje melk, snuffe kruidenzout, peper, 1 tl mosterd, kaasblokjes of uitgebakken spekjes, of vegan gehakt.

Was de groente en laat ze uitlekken. Snijd de paksoi in smalle reepjes of stukjes. Kook ondertussen de aardappelen met een snuffe zout gaar en stamp ze fijn met een scheutje melk, mosterd, kruidenzout en peper. Fruit de uisnippers in boter, roer ze door de aardappelpuree en schep beetje bij beetje de gesneden paksoi er door. Laat even goed doorwarmen. Roer er de blokjes kaas of de uitgebakken spekjes door en serveer. Extra lekker en feestelijk met plakjes ei, stukjes augurk en fijn geknipte bieslook versierd

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

