



Westerwolds Landleven

Afgelopen zaterdag gingen we uit eten. En dan wel Biodynameren bij een collega boerderij: Westerwolds Landleven in Onstwedde. Een melkveebedrijf met 100 melkkoeien, eigen opfok en 140 hectare land. Eerst kregen we een rondleiding over het bedrijf met een verhaal over de geschiedenis. Op dit moment boeren er de 11^e en 12^e generatie van de familie Luring. Sinds 1650 (!) bestaat het bedrijf in deze regio, is wel een paar keer van plek verwisseld, nu waren we mooi buitenaf. Op het ruime erf is een grote ronde koepelstal gebouwd, waar de koeien een goed onderdak hebben, maar wel genoeg frisse lucht. Sinds 2010 is het bedrijf biologisch en 2022 is ook de omschakeling naar biodynamisch voltooid. We dineerden in de oude koeienstal, naast de boerderijwinkel en kaasmakerij en tijdens het eten kwamen de koeien langs om gemolken te worden. We mochten de kudde al op de weide bewonderen, nu kregen we ze nog een keer extra dichtbij. Mooie grote en divers gekleurde dieren, maar wat vooral opviel, waren de prachtige hoorns, lang en wijds naar boven en buiten gebogen, wat de koeien een sterke en fiere uitstraling geeft. Zo hoort een koe toch gewoon te zijn! Een deel van de melk gaat naar Craft Dairy, dus ook in onze winkel staan producten van hun melk. Verder maken zij ook zelf kaas: het "Westerwolds goud".

We hebben heerlijk gegeten daar in de stal, een driegangenmenu, goede ingrediënten, erg lekker klaargemaakt en tijdens de maaltijd ook leuke gesprekken met onze disgenoten gevoerd. Uitwendig en inwendig gevoed gingen we weer huiswaarts.

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 32, 5 augustus 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Sla divers	't Leeuweriksveld
Spekbonen of sperziebonen	„
Cherrytomaatjes	„ óf tomaten (NL, via Udea)
Bospeen	„ óf waspeen (Eko de eerste)
Bloemkool	Eko de eerste

In week 34 verwacht: sla, prei, bospeen, palmkool...

Als u de aardappels uit het pakket lekker vindt, kunt u overwegen een **aardappelabonnement** te nemen. Eéns per twee weken zetten we dan een papieren zak met 3 kg aardappels voor u klaar. Kosten: €5,50 per keer.

Aankondiging:

In week 34 is onze webwinkel gesloten. We leveren dan wel de groentepakketten en vaste bestellingen. Als bestelklant kunt u in deze week een keer een groentepakket proberen 😊 Als u in die week een bestelling plaatst, zetten we hem door naar week 35.

Bericht van Ton en Cindy van de Bessengaard:

Gezocht: yoghurt emmertjes (1 liter) voor de bessengaard

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

Biefstuk met eikenbladsla

2 biefstuk, 0,5 krop eikenbladsla, zout en peper, boter, olijfolie, 1 tn knoflook, 75 gr geraspte kaas, tak rozemarijn, 1 pd nieuwe aardappelen
Vvw de oven op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was het zand van de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken (ca 3 cm2). Verspreid de aardappelen over de bakplaat, hussel ze met olie, zout en een teen geraspte knoflook. Verdeel rozemarijn erover. Zorg dat er ruimte is tussen de aardappelen. Bak bruin in 30 tot 35 minuten. Snijd de ui en de biefstuk in stukken. Verhit olijfolie en een klont roomboter in de koekenpan. Bak de ui glazig en doe dan de biefstukjes erbij. Verstrooi wat zout en peper erover en roerbak het vlees zo'n 3 minuutjes. Roerbak er een beetje citroensap door. Serveer bij de biefstuk en gebakken aardappelen gewassen slabladeren, een beetje mayonaise en wat augurk

Worteltjes met geraspte sinaasappelschil en creme fraiche

500 gram peen, snuf zout, 2 el creme fraiche, rasp van 1 sinaasappelschil.

Was de worteltjes en snijd de aanhechting met groen eraf. Kook in een weinig water met een snuf zout in 10 tot 15 minuten beetgaar. Serveer op een schaal met daarover 2 el creme fraiche en daarover geraspte sinaasappelschil. Lekker met bijvoorbeeld gerookte makreel en basmatirijst.

Wortelsoep met kokosmelk

1 kleine ui, beetje citroensap, 350 gr worteltjes, bouillonpoeder, 100 ml kokosmelk of een blokje kokoscrème, snuf komijn en koriander, geraspte gember naar smaak, 400 ml water, beetje olie
Snipper de ui en fruit glazig in olie. Voeg 400 ml water toe. Was de wortel en doe in het water. Breng op smaak met bouillonpoeder, citroensap, kokosmelk of crème, koriander en komijn. Rasp wat gember en roer erdoor. Laat ca 12 minuten zachtjes pruttelen en maal fijn met de staafmixer. Serveer met bijvoorbeeld gomasio.

Gemarineerde bloemkool

1 bloemkool, rasp en sap van 1 citroen, stukje gember, 1 kleine ui, snuf kurkuma, paprikapoeder en cayennepeper, 2 el tomatenpuree, olijfolie, zout en peper
Snipper de ui. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Meng alle smaakmakers in een kom en roer de bloemkoolroosjes erdoor. Laat een kwartiertje intrekken. Verhit olie en roerbak de bloemkoolroosjes beetgaar (ca 5 min.). Lekker met rijst, (vegetarische) kip of pasta.

Pastasaus van verse tomaten

400 gr tomaten, tijm, 1 laurierblaadje, 1 ui, 2 tenen knoflook, peper en zout, olijfolie, scheutje sojasaus, 1 tl balsamicoazijn.

Snipper de ui en knoflook en fruit in olijfolie. Verstrooi tijm erover met wat zout en peper. Doe er een laurierblaadje bij. Snijd de tomaten fijn en roerbak door de ui. Giet er wat water bij. Zet het vuur laag, deksel op de pan en laat een kwartiertje sudderen. Roer er dan een tl balsamicoazijn en sojasaus door en je pastasaus is klaar. Serveer met wat geraspte kaas.

Aziatische sperziebonen.

400 gr sperziebonen, scheut sojasaus, 1 el geraspte gember, 2 tn knoflook, zout, olijfolie.
Haal de aanhechting van de bonen (het puntje mag blijven) en kook ze ca 5 minuten in een weinig water met wat zout. Verhit olie in een koekenpan, giet er sojasaus bij met de geraspte gember en de 2 tenen gesnipperde knoflook. Roerbak goed en voeg de uitgelekte sperziebonen toe. Lekker met bijvoorbeeld noedels en gerookte tofu.

Indonesische sperziebonen

400 gr sperziebonen, snuf zout, bouillonpoeder, 0,5 tl gemberpoeder, kleine eetlepel ketjap, mespunt sambal, 150 ml kokosmelk, 1 ui, 1 teen knoflook.

Punt de sperziebonen en kook ze ca 5 minuten in water met wat bouillonpoeder. Giet af en spoel even af met koud water. Snipper de ui en knoflook. Fruit in olie met gember (vers of poeder). Roerbak de ketjap en sambal mee. Doe de kokosmelk erbij. Laat op laag vuur een paar minuten sudderen. Doe de sperziebonen erbij en laat heet worden. Lekker met een gekookt eitje en rijst.

Havermoutkoekjes met blauwe bes

1 ei, 75 gr suiker, 125 gr boter, 1 tl vanille (of – extract), 1 tl kaneel, 1 tl bakpoeder, snuffe zout, 150 gr havermaout, 100 gr bloem, 125 gr blauwe bessen op t laatst toevoegen.

Alle ingrediënten mixen. Een bakplaat bekleden met bakpapier. Oven vvw op 180 graden. Op het laatst de bessen door het deeg roeren, balletjes rollen op de bakplaat platdrukken. Zorg voor onderlinge afstand want ze groeien. Kijk na 15 min., laat indien nodig langer bruin bakken.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

