



Bloem Kool

Tijdens de eerste twee jaren van 't Leeuweriksveld in Orvelte, rond 2008, maakten we kennis met Dorilea. Zij kweekte in de kas allerlei bijzondere plantjes, maar ook veel bloemen. Eetbare bloemen. We hebben dat jaar een keer bij haar gegeten, en zij had haar gerechten rijk versierd met allerhande bloemen. Voor mij was het volkomen nieuw dat je bloemen kunt eten. En lekker dat het was...

Vreemd eigenlijk, dat we in onze cultuur zo'n beetje alle delen van de plant eten: knollen en wortels, stengels (prei, bleekselderij), bladeren (sla), vruchten/zaden (graan), maar bloemen..? Dat zorgt nog wel eens voor een gefronste wenkbrauw.

Nu zijn er bepaalde levensbeschouwelijke stromingen die het heilzaam vinden dat we bij elke maaltijd alle drie delen van de plant tot ons nemen: wortel, stengel/blad en vrucht/zaad. Hoe zit dat met de bloemen? Waarom noemen we een bloemkool een bloemkool, maar weigeren we die te eten als het scherm begint te bloeien? Inmiddels weet ik uit eigen ervaring dat veel 'groente-bloemetjes' gewoon te lekker (en te mooi!) zijn om ze te laten liggen: bloemen van de rucola, madeliefje, mosterd, courgette, paardenbloem, komkommerkruid (mooi blauw), korenbloem, Oost-Indische kers, goudsbloem, winterpostelein... Mijn man versiert er vrijwel dagelijks onze salades mee. Wat een prachtig kleurenpalet op je bord. Moraal van dit verhaal: neem vaker een bloemetje in.

Martin

Dit is het beste moment voor een **aardappelabonnement**.

Eéns per twee weken zetten we een papieren zak met 3 kg aardappels voor u klaar. Kosten: €5,50 per keer. Een simpel mailtje voldoet om u aan te melden.

't Leeuweriksveld - Verse lichtwortel

We hebben nog steeds mooie lichtwortels.

Week 34, 19 augustus 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bos- of waspeen 't Leeuweriksveld

Snijbiet „

Palmkool óf bonen „

Komkommer óf courgette „

Andijvie „

In week 35 verwacht: helaas nog niet bekend

Bericht van de crowdfunding voor de hypotheek:

Vorige week schreven we erover, dat we dit jaar de rest onze hypotheek zouden kunnen aflossen en dat we hiervoor leningen zoeken. Zie de pakketbrief van week 33.

Het is dan zo mooi, dat er meteen reacties komen, van twee mensen kregen al we een aanbod voor een lening. Wil je ook meedoen, neem dan contact met ons op.

Ook is er de mogelijkheid, om een voorschot te geven op uw abonnement/boodschappen en ook daar is de spits al afgebeten.

We kregen zelfs de vraag, of er ook gedoneerd kan worden? Dat is natuurlijk ook een optie

😊 Donaties kunnen op de rekening van de ANBI stichting Driegedeling gestort worden: NL90 INGB 0003 8383 39

ovv. 't Leeuweriksveld.

‘Kook het seizoen’ op 29 augustus op 't Leeuweriksveld 14:30- 19:30u

Tijdens deze workshop neemt Ilse Müller (Velt-docent) je mee in de groenten van augustus. De kosten zijn € 37,50, voor Velt-leden zijn de kosten € 32,50. Aanmelding en meer info via de [website van Velt](https://www.velt.nl) of via ecovangrondtotmond@velt.nl

Oogstmenu 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

Vanaf dinsdag 8 september gaat de **Michaël lees- en studiegroep** weer van start, wekelijks van 9.30 tot 11.30u verdiepen wij ons in de anthroposofie. Voor informatie, vragen of aanmelding stuur een mail naar cvgent@hotmail.nl. Kun je niet op dit tijdstip en zou je misschien op een ander tijdstip willen laat dit dan ook weten.

Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen elke derde vrijdag van de maand.

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

Komkommersalade met zonnebloempitjes en Parmezaanse kaas

½ grote of een kleine komkommer, een paar takjes verse dille of 1 theel. gedroogde dille, 2 volle eetl. zonnebloempitjes, 50 gr Parmezaanse kaas, 2 eetl. olijfolie, 1 eetl. lijnzaadolie, 1 eetl. (appel)azijn, 2 theel. honing

Verse dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken.

Komkommer in dunne plakjes schaven met een kaasschaaf. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien.

Snijbiet met geroosterde amandelen en champignons.

400 gr snijbiet, , 30 ml olijfolie, een klont roomboter, 40 gr geschaafde amandelen, 2 tenen knoflook, zout en peper, 100 gr kastanjechampignons.

Was de snijbiet. Snijd de stelen in blokjes en het blad in repen. Verhit olijfolie met boter en roerbak de steeltjes. Snijd de knoflook in plakjes en voeg toe. Roerbak vervolgens het blad tot het is geslonken. Bak in een andere pan schijfjes champignons en kruid ze met zout en peper. Rooster de amandelschijfjes bruin. Serveer de snijbiet en strooi er de champignons en amandelschijfjes over. Lekker met rijst of aardappelen en een gekookt ei.

Andijvie met tahin-sojasaus

1 krop andijvie, olijfolie, 50 gr pinda's, 270 gr noedels (of andere pasta), 4 eieren. Voor de saus: 0,5 tn knoflook, 4 el tahin, 2 el sojasaus, 1,5 el balsamicoazijn, 1 tl agave- of ahornsiroop, snuf peper.

Rooster de pinda's bruin en hak grof. Kook de eieren. Snijd de andijvie in kwarten. Was het zand tussen de bladeren en snijd in dunne repen. Rasp de knoflook boven een kom en meng met de rest van de ingrediënten voor de saus. Bereid de pasta. Verhit olie in een koekenpan en roerbak een handje andijvie. Voeg steeds een handje toe, totdat alles is geslonken. Laat de andijvie uitlekken en meng de saus erdoor. Strooi de pinda's erover, schik de in kwarten gesneden eieren erop en serveer de pasta er apart bij.

Wortelsalade met kefir, yogarde of kwark

1 bospeen, 2 el olie, 1 el azijn, klein scheutje agave- of ahornsiroop, 1 tn knoflook, snuf kaneel, 60 gr kefir, yogarde of kwark, 30 gr crème fraîche, beetje peterselie, zout en peper. Snijd de wortels van het loof, was en kook ze gaar in ca 10 minuten. Klop de olie met azijn, zoetstof, het fijngehakte teentje knoflook, kaneel, zuivel en crème fraîche met wat zout en peper. Roer er gehakte peterselie door. Leg de afgekoelde wortels op een schaal en giet er de saus over.

Gevulde courgettes.

2 courgettes, 0,5 teen knoflook, 1 ei, 40 gr geraspte kaas, 1 snee brood, 100 gr cherrytomaatjes, 1 citroen, 60 gr oregano, 35 gr zonnebloempitten, 3 el olijfolie, zout. Verwarm de oven op 230 graden. Halveer de courgettes in de lengte en schep met een kleine eetlepel het vruchtvlees uit de courgettes tot er ca 1 cm dikke laag overblijft. Laat vocht uit het vruchtvlees lekken in een zeef. Hak de knoflook fijn. Klop het ei los. Verbak de snee brood en meng met het vruchtvlees, de knoflook en het ei. Roer de geraspte kaas erdoor met een snuf zout. Snijd de tomaatjes in vieren en voeg toe. Rasp 2 theelepels schil van de citroen en pers er 1 el sap uit. Rooster de zonnebloempitten.

Leg de uitgeholde courgettes in een ovenschaal. Vet ze in met wat olie en wrijf er een beetje zout over. Meng de vulling met 1 theelepel rasp van de citroen, de helft van het sap, de helft van de zonnebloempitten en de helft van de oregano. Vul de courgettes met het mengsel. Bak ze 15 minuten in de oven. Meng ondertussen de rest van het citroensap- en rasp, 2 el olie, een snuf zout en de rest van de zonnebloempitten. Haal de courgettes uit de oven en bestrooi ze met dit mengsel en de rest van de oregano.

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

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

