



In de Weerribben

Afgelopen week waren Wouter en ik een paar dagen in de Weerribben. We hadden een eenvoudige blokhut op een camping gehuurd en twee kajaks erbij, wat wil een mens nog meer? Het was een heerlijke plek direct aan het water, 's nachts totaal stil en de weergoden waren ons ook gunstig gezind, zodat we een paar dagen echt uit de wereld waren. Het mooiste waren dan de momenten op het water. In zo'n kajak ben je echt heel dicht in het element water, het was daar ook heel helder, je kon de onderwaterwereld mooi bekijken: allerlei waterplanten en oeverbegroeiing, vissen in alle maten, waterlopers, heel veel libellen en waterjuffers, vogels en vlinders. Omdat wij vaak een beetje van de gebaande "paden" en tijden afweken, waren we ook urenlang alleen in de natuur. Het toefje op de taart was een ijsvogel, die op een tak zat, dan ineens wegdook en met een vis ervandoor flitste, een prachtig gezicht.

Wat dan zo leuk is, dat je dus het gevoel hebt, helemaal in de natuur te zijn, maar dat dit nu juist een voorbeeld is van een plek, die eeuwenlang door het werk van mensen gevormd is. En die juist door dit werk zijn karakteristieke uitstraling en ook diversiteit heeft gekregen. De Weerribben zijn 10.000 hectare groot, waarvan 1/3° water, 1/3° riet en 1/3° bos. Dit wordt nog steeds intensief door mensen onderhouden, want anders zou het allemaal bos worden, waardoor de biodiversiteit erg af zou nemen. Het mooiste landschap krijg je, als de mens goed samenwerkt met de natuur, zeg ik hierbij stellig.

Kathinka

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 36, 2 september 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla 't Leeuweriksveld

Spitskool „

Venkel „

Cherrytom's 't Lv. + Hof v Ampsen, Lochem

Waspeen 't Lv + Top Fresh, N.O.P.

In week 37 verwacht: Spitskool. sla, raapstelen, ..

Bericht van de crowdfunding voor de hypotheek:

Week 33 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.

Deze week nog geen echt nieuws, we waren een paar dagen weg en er zijn een paar mooie lijntjes uitgezet, die zeker vruchten zullen dragen, we houden jullie op de hoogte.

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. 18 September a.s. is de laatste keer dit seizoen. Graag aanmelden bij ons.

In de zolderbieb konden we deze keer stapeltjes maken van boeken waar we een plekje voor willen zoeken in de beschikbare ruimte. Onder het stapeltje zit een briefje 'Natuurwezens en elementen' zodat het nu goed zichtbaar is:

Arthur Conan Doyle. De elfen komen.

Tanis Helliwel. Een zomer met het kleine volkje.

Huyser. De oerelementen in ons leven.

Voorhoeve. Luisteren naar bomen.

Weirauch. Wat de natuurwezens ons te zeggen hebben.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pastasalade met tomaatjes

150 gram fusilli, 125 gram cherrytomaatjes, ½ bol buffelmozzarella, 2 eetl olijfolie, 1 eetl citroensap, peper, zout, basilicumblaadjes naar

smaak, 1 eetl pijnboompitten

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking met zout naar smaak. Meng de olijfolie en het citroensap, en voeg peper en zout naar smaak toe. Na het afgieten de pasta direct afspoelen met koud water en mengen met de dressing. Snijd de cherrytomaatjes in achten en de buffelmozzarella in kleine blokjes. Meng de rest van de ingrediënten door de pasta. Smaakt zowel warm als koud.

Worteltjes in kruidensaus

400 gr wortels, 20 gr boter, ½ eetl olijfolie 1 klein teentje knoflook, 1 eetl gemengde verse kruiden (bijv. peterselie, basilicum en majoraan), 2 eetl slagroom

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukjes. Kook de wortels in water met zout in ongeveer 10 minuten gaar. Laat uitlekken. Hak de kruiden fijn. Smelt de boter met de olie in een koekenpan op laag vuur. Bak de teen knoflook op niet te hoog vuur in 5 minuten goudbruin; roer vaak. Haal de knoflook eruit. Bak de wortels 2 minuten in de koekenpan in de knoflookolie. Roer er de kruiden, wat zout en peper en de slagroom door. Laat alles 10-15 minuten pruttelen tot de saus is ingekookt. Als de saus te dik is, meng er dan wat lauw water of melk door. Haal het gerecht van het vuur en zet het warm op tafel.

Venkel met koolvis uit de oven

200 gr koolvisfilet (vers of diepvries), 1 knolvenkel, 1 kleine ui, 1 teen knoflook, 1 tomaat, cayennepeper en zout naar smaak, 75 ml witte droge wijn, beetje olijfolie

Laat eventueel de koolvisfilets ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200°C

(heteluchtoven 175°C). Vet een platte grote ovenschaal in met wat olijfolie. Leg de filets in de schaal. Was de venkelknol en snijd deze in dunne reepjes. Verdeel de venkel over de filets. Pel en snipper de ui en knoflook en strooi over de filets en venkel. Snijd de tomaat in dunne plakken en leg ze verspreid over de schaal. Maak op smaak met cayennepeper en zout. Giet de wijn erover en zet het circa 30 tot 40 minuten in de oven.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Roergebakken spitskool met cashewnoten

1 kleine spitskool, 2 bosuitjes, ½ limoen (of citroen), 40 gr. cashewnoten (ongezouten), 1½ eetl. geraspte kokos, 1 eetl. olie, ½ eetl. milde kerriepoeder, 2 takjes koriander, ketjap manis, peper, zout

Spitskool schoonmaken, wassen, de stronk verwijderen en in repen van ca. 1 cm dik snijden. Bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine ringen snijden. De halve limoen wassen en halveren. De ene helft uitpersen, sap opvangen. De andere helft in plakjes snijden.

Cashewnoten grof hakken. In wok cashewnoten en kokos in ca. 1 minuut al omscheppend lichtbruin roosteren.

Noten en kokos uit pan scheppen. In wok olie verhitten. Kool en kerrie toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig roerbakken. Laatste minuut bosui toevoegen en al omscheppend meebakken. Noten en kokos erdoor roeren. Op smaak brengen met ketjap manis, peper, zout en een paar druppels limoensap. Van vuur af koriander boven kool fijnknippen. Garneren met de plakjes limoen. Lekker met couscous.

Kropsla met feta en druiven

1 kropsla, 2 ons feta, 1 ons druiven, 1 tomaat, wat tijm, bieslook en basilicum en peper, olijfolie extra vierge, een eetlepel mayonaise en een scheutje balsamicoazijn. Wat nootjes zoals walnoten, amandelschaafsel, zonnebloempitten of pijnboompitten. Gekookt eitje.

Was de sla en laat uitlekken. Pak een kom en verbreek de feta. Was de druiven en doe bij de feta in de kom. Snijd de tomaten in kwarten, de steelaanzet eraf (is hard) en de kwarten in drieën. Doe erbij in de kom. Rits tijm van de takken (als je verse gebruikt) en snijd de bieslook in stukjes. Doe een scheut olijfolie bij het mengsel, een scheut balsamicoazijn en een eetlepel mayonaise. Scheur de sla in stukken en doe in de kom. Strooi er wat peper over en hussel alles door elkaar. Versier met de nootjes, een gekookt eitje (in de lengte in vier partjes – twee keer doormidden- snijden) en wat blaadjes basilicum

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

