



## Sprouting broccoli

Je zou kunnen zeggen, na 20 jaar groenteteelt hebben we zo ongeveer alle groentes een keer gehad. Zo nu en dan komen we nog weer iets nieuws tegen. En zo kwam samen met de zelfoogsters de sprouting broccoli op ons land. In feite gewoon broccoli, alleen maakt die, nadat je de eerste grote scherm geoogst hebt, dan nog heel veel kleinere okselscheuten, de spruiten van broccoli dus. In het voorjaar hadden we deze vroeg uitgeplant en met de droogte en warmte kwamen er vooral veel hele kleine spruiten. En hoewel iedereen toch de broccoli in roosjes uit elkaar haalt, waren de stengels in de winkel minder populair. Pas in een bosje met een elastiek eromheen leek die wel weer op een gewone broccoli. Nu hebben we een volgende planting klaar. De eerst grote schermen zijn bijna allemaal geoogst, en nu met het vochtige weer komen er hele mooie en ook nog best dikke broccolispruiten, het ziet er prachtig uit op het land.

Kathinka.

## Vredespaal op 't Leeuweriksveld

**Programma zondag 21 september:**

**13.00 uur samenkomen, thee en koffie**

**Welkomstwoord (Eleonora en Wouter)**

**Vredesliederen**

**14.00 uur Onthullen van de Vredespaal door burgemeester Eric van Oosterhout**

**Daarna: Dansen van Universele Vrede en verder samen zijn met wat lekkers**

Deze week zijn we klaar met het werk aan de vredespaal. Met zes teksten in zes talen op het hout gebrand ziet het er mooi uit.

Zondag kunt u komen kijken, welke talen wij gekozen hebben.

Afgelopen weekend zijn we in Zutphen bij vrienden geweest en daar zijn we ook even bij de Zutphense vredespaal geweest.

## Week 38, 17 september 2025

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Div.sla            | 't Leeuweriksveld |
| Spinazie           | „                 |
| Gele biet          | „                 |
| Venkel óf koolrabi | „                 |
| Suikermis          | „                 |

**In week 39 verwacht:** Div. sla, spinazie, andijvie, spitskool, ...

### Eten wat de pot schaft op 't Leeuweriksveld

Gaat weer van start na de zomerpauze:

Woensdag 24 september 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

### Biodyneren: Diner en rondleiding op 't Leeuweriksveld

op zaterdag 11 oktober, 16 u rondleiding, 18 u eten.

*Dit diner staat in het teken van de lichtwortel.*

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl)

### Workshop Kook het seizoen "Herfst"

**25 oktober op 't Leeuweriksveld**

Georganiseerd door VELT

**Samen koken en samen eten.**

Doe gezellig mee en geef je vóór 15 oktober op bij de activiteitencommissie

via [info.ecovangrondtotmond@velt.nu](mailto:info.ecovangrondtotmond@velt.nu).

### Preparaten op 't Leeuweriksveld

Voor de vroege vogels: het kiezelpreparaat

roeren en uitbrengen, telkens op **vrijdag van 7u tot plm 10u: 19-9**

**zo 28 sept 15u-plm 19u:** Preparatendag.

compostpreparaten en hoornmestpreparaat

maken en ingraven. Wil je meedoen bij één of meerdere dagen, meld je aan via

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

### **Spinazietaart in filodeeg**

*1 ui, 700 gr spinazie, 2 tn knoflook, 4 eieren, 100 gr crème fraîche, 1 thl citroenrasp, 250 gr filodeeg, 75 gr roomboter, 125 gr feta.*

Smelt de roomboter in een pannetje. Vet een taart- of quichevorm in. Ontdooi het filodeeg, dit neemt wat tijd in beslag (drie kwartier zeker). Zet een schaal met olie klaar. Was de spinazie en laat uitlekken. Snipper de ui fijn en fruit in olie. Snijd de knoflook fijn en fruit op het laatst even mee. Snijd de uitgelekte spinazie fijn (de steeltjes ook) en bak mee tot het geslonken is. Verwarm de oven voor op 175 graden. Laat alles uitlekken in een vergiet. Meng de eieren met de crème fraîche, zout, peper en citroenrasp. Smeer de bakvorm in met de gesmolten boter. Verdeel de filodeegvellen en smeer ieder vel in met boter. Laat over de randen hangen. Meng de spinazie met de eieren en verkrumel de feta erdoor. Schep het mengsel op het filodeeg en vouw de vellen erover. Als de bovenkant niet helemaal is afgedekt is dat geen probleem. Strooi er wat sesamzaadjes over. Bak af in 45 tot 60 minuten.

### **Salade met blauwe kaas en abrikozen**

*0,5 citroen, 1 el hazelnoten, 50 gr gedroogde abrikozen, 0,5 thl munt, 50 gram blauwe kaas.*

*Voor de dressing: 4 el olijfolie, 2 el appeldi sap, peper en zout*

Rasp de schil van de halve citroen en pers hem uit. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en hak ze fijn. Snijd de gedroogde abrikozen in zo klein mogelijke stukjes. Snipper de munt fijn. Meng de abrikozen, citroensap en – rasp, noten en munt en laat 1 uur staan. Was de sla en laat goed uitlekken. Schep de dressing erdoor. Verbrokkel de kaas en verdeel over de salade.

### **Aubergine-tomaten roulade**

*2 aubergines, 200 gr tomaten, dragon of ander tuinkruid (tijm, basilicum, oregano), olijfolie, peper en zout.*

Snijd de aubergines in langwerpige plakken van ca 5 mm dik. Bestrooi ze met zout en laat een uur staan. Veeg ze schoon en rooster ze in de koekenpan in de olie bruin, niet droog. Snijd de tomaten in kleine stukjes (verwijder de aanhechting) en roerbak tot een moes in de koekenpan. Meng met het kruid, zout en peper. Smeer de aubergineplakken in met de moes en rol ze op. Leg ze in een ovenschaal en bestrooi met zout, peper en olie. Naar wens kun je er kaas over strooien. 5 tot 7 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden.

### **Stamppot gele bieten**

*1 kg aardappelen (kruimig), 500 gr gele biet, 1 rode ui, 1,5 el kerrie, 1 laurierblad, 2 el azijn, snuf zout of groentebouillon, 1 el suiker of ander zoetmiddel, evt een klont roomboter.*

Was de bieten en kook ze gaar in de schil (ca 45 minuten). Spoel af met koud water, verwijder de schil en rasp de bieten. Schil de aardappelen, snipper de ui en kook ze samen met de laurier en zout in weinig water. Als de aardappelen gaar zijn, kan het laurierblad eruit en kerrie, zoetstof en azijn erbij. Stamp de bietenrasp door de aardappelen en maak het indien nodig smeuijger met de boter. Lekker met een gehaktbal.

### **Venkelsalade met sinaasappel**

*2 venkelknollen, 3 sinaasappels, 3 el olijfolie, 150 gr zachte geitenkaas, 12 zwarte olijven.*

Snijd de stengels en de onderkant van de venkel en verwijder de stugge buitenste bladeren. De groene venkeltakjes fijnhakken en bewaren. Snijd de knollen in de lengte in zo dun mogelijke plakken. Schik de plakken op een server schaaf of bord en bestrooi met zout. Schil de sinaasappels en haal zoveel mogelijk wit van de vrucht. Snijd de sinaasappel in kleine stukjes en leg op de venkel. Druppel er olie over en verstrooi wat peper. Dek de schaaf af met een deksel of folie en laat de smaken een uur intrekken. Verbrokkel de geitenkaas over de salade, verdeel de olijven en versier met groen.

### **Mais-kaassoep**

*2 maiskolven, 2 el maizena, 1 l water, bouillonpoeder, 100 gr geraspte kaas (jong voor een romige smaak en oud voor pittiger), 1 thlp nootmuskaat, 2 el fijnggehakte peterselie*

Schrap de korrels van de maiskolven. Spoel af en laat uitlekken. Meng de maizena met een beetje water tot een glad mengsel. Breng 1 liter water aan de kook en doe er bouillonpoeder door naar smaak. Roer de mais erdoor. Laat 15 tot 20 minuten garen. Voeg dan al roerend in kleine beetjes de kaas toe. Nu niet meer koken. Als de kaas gesmolten is bind je de soep door het maizenapapje erdoor te roeren. Voor het serveren een beetje nootmuskaat verstrooien en de peterselie.

**Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

