



Herfst

Toen het een tijd geleden ineens kouder werd, en dan ook nog een flinke wind stond, zei iedereen: nu is de herfst begonnen. Nu hebben we zonnig en windstil weer, soms in de ochtend even mist en ergens verbind ik dat ook juist met herfst: dat het dan ineens zo intens stil kan zijn. Ik heb het idee, dat dat in de zomer anders is.

Op het land zijn de gewassen aan het rijpen. We hebben pompoenen en aardappels voor de bewaring geoogst en ook al een goede voorraad rode bieten. De eerste zonnebloemen op de akker aan de Wilhelmsweg laten hun zaaddossen zwaar naar beneden hangen, de vogels hebben ze ook al ontdekt en zijn flink aan het oogsten. De zonnebloemen op het stuk groenbemesting aan de Zandzoom zijn nu op z'n mooist, de hele akker geeft warm geel licht en de insecten en wij genieten ervan.

Binnenkort komen de volgende planten voor de tunnelkassen: veldsla en winterpostelein.

De koestal is uitgemest en staat klaar zodat straks de koeien naar binnen kunnen, als buiten het gras op is en de grond te nat wordt. Dan kunnen ze hun taak: eten, verteren en mest maken in de stal voortzetten.

Herfst, dat is voor mij ook, dat de kippen en de eenden al vóór het avondeten in de stal gaan, in de zomer hebben ze daar dan zo vroeg nog geen zin in.

En herfst is natuurlijk ook nog steeds rijke oogst van vele soorten groentes, nog steeds alle soorten sla, spinazie, andijvie, kolen, tomaten, pepers, courgettes, bonen, raapstelen, rucola, pastinaken, bospeen en gele bieten, en dan heb ik ze nog lang niet allemaal opgesomd...

Kathinka.

Dansen van Universele vrede op 't Leeuweriksveld

Zondag 5 oktober.

Heb je na 21 september zin in een vervolg, kom dan lekker mee dansen en zingen in de kring.

Inloop 13 uur, van 13:30 tot 16:30u

Aanmelding en info bij Eleonora:

etmhelderman@gmail.com

Week 40, 1 oktober 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bind- pf kropsla 't Leeuweriksveld

Suikermais „

Spitskool „

Groenselderij „

Tomaatjes „

Rood pepertje „

Takje basilicum „

In week 40 verwacht: Div. sla, rucola, waspeen, andijvie,...

Biodynen: Diner en rondleiding op 't Leeuweriksveld

op zaterdag 11 oktober, 16 u rondleiding, 18 u eten: *“Een culinaire reis met de lichtwortel”*

De lichtwortel, een van oorsprong Aziatische groente wordt op 't Leeuweriksveld geteeld. In onze landen is het een vrij onbekend gewas, in de Oosterse keuken en ook in de Chinese geneeskunst is de lichtwortel een oude bekende. Reservering door betaling van €35,- NL25ASNB0932325718 tnv A.S.Rollema ovv BDdiner 11 oktober en evt dieetwensen.

Er zijn nog plekken vrij. Meer info bij Alberta Rollema: info@oogstenkokeneneten.nl

Eten wat de pot schaft op 't Leeuweriksveld

Woensdag 29 oktober 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

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.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Salade met suikermais

2 suikermais, 2 avocado, 1 rode ui, 1 bakje zure room, paprikapoeder, peper en zout.

Verwijder de bladeren van de suikermais en kook ze in ca 20 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolven en laat uitlekken. Snijd de avocado's overlangs doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de schil in stukjes. Druk de schil naar buiten en schraap het vruchtvlees eraf. Meng met de mais. Snipper de rode ui. Meng de zure room met paprikapoeder, zout en peper en schep met de rode ui door de mais.

Mexicaanse rijst met mais.

2 maiskolven, 200 gr rijst, 1 rode ui, 1 teen knoflook, 200 ml tomaten passata of 3 ons verse tomaten, 1 puntpaprika, 2 tl Mexicaanse kruiden (oregano, koriander, komijn, peper), 2 el olie, 200 ml bouillon. Kook de maiskolven gaar in ca 20 minuten. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de paprika in stukjes. Verwarm de olie in een hapjespan en voeg de ongekookte rijst toe. Meng alles goed door elkaar en bak de rijst ongeveer 3 minuutjes totdat de rijst een beetje bruin is. Voeg dan de paprika, ui en knoflook toe en bak dit 2 minuten mee. Vervolgens kunnen de rest van de ingrediënten erbij, behalve de mais. De rijst moet net onder water staan, dus voeg eventueel nog een beetje extra bouillon toe. Breng dit aan de kook en laat ongeveer 20-25 minuten zachtjes pruttelen. Vergeet niet om zo nu en dan te roeren. Voeg de laatste minuut de mais toe en serveer de Mexicaanse rijst met wat koriander.

Maissoep

2 maiskolven, 100 ml kokosmelk, 500 ml bouillon, 2 tenen knoflook, 1 rode ui, 1 rode peper, 1 tl gemalen komijn, snuffe zout en peper, serveren met koriander en een snuffe chilipoeder

Kook de mais gaar in 20 minuten en verwijder de korrels van de kolf. Snijd de rode ui, rode peper en knoflook in kleine stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, knoflook en rode peper aan. Voeg na een paar minuten de komijnpoeder en mais toe. Bak dit een minuutje mee en voeg dan de bouillon en kokosmelk toe. Kook de soep ongeveer 5 minuten en pureer de soep dan met een staafmixer. Serveer de soep met wat verse koriander en een snuffe chilipoeder.

Spitskool met tofucreme

1 spitskool, 1 blok tofu 200 gr, 60 gr cashewnoten, 1 teen knoflook, 0,5 tl zout of miso, 3 el citroensap of appelazijn, 3 el water (kookvocht van de cashewnoten), 60 ml kokosolie, verse tuinkruiden.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Pers het vocht uit de tofu door het in een (thee)doek te wikkelen en weg te zetten met iets zwaars erop (10 minuten). Smelt de kokosolie. Kook de cashewnoten 10 minuten. Meng alle ingredienten met een

staafmixer. Snijd de spitskool in fijne repen en roerbak in olijfolie, zo'n 5 minuten. Pak een ovenschaal en verdeel de geroerbakte spitskool. Verspreid dan de tofucreme erover en zet 10 minuten in de oven.

Spitskool met kaas uit de oven

1 spitskool, klontje roomboter, scheutje droge witte wijn, 1 ei, 50 ml slagroom, 50 g geraspte kaas, zout en peper, kerriepoeder.

Snijd de spitskool fijn. Verwarm de oven voor op 220 °C. Verhit een wok en smelt de boter. Voeg de spitskool toe en bak deze al omscheppend 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de witte wijn toe, roer goed door, en zet het vuur laag. Dek de wok af en laat de kool 6-8 min. zachtjes smoren. Klop in een kom het ei los met de room. Schenk dit mengsel bij de kool en roer alles goed door. Bestrooi met geraspte kaas, zout, witte peper, nootmuskaat en/of kerriepoeder. Roer door zonder het gerecht opnieuw aan de kook te brengen. Schep alles in een beboterde ovenschaal en plaats deze 5-7 min. onder een hete grill. Haal de schaal uit de oven zodra een goudbruin korstje is gevormd.

Wat kun je met Groenselderij

Harde buitenste bladeren: bijvoorbeeld bouillon van trekken als basis voor een soep of roerbakken met wortel en ui

De wat zachtere binnenste bladeren zijn geschikt voor een salade bijvoorbeeld met walnoten.

Shakshuka met courgette

1 ui, 1 tn knoflook, 1 courgette, 1 rode paprika, 1 gele paprika, 4 tomaten, 50 ml bouillon, 1 handje peterselie, 2 eieren, 100 gram verse geitenkaas, peper en zout.

Snipper de ui en knoflook en fruit in olie. Snijd de paprika, courgette en tomaten in blokjes en voeg toe. Hak de peterselie fijn en doe een deel erbij. Doe de bouillon erbij met wat zout en peper en laat een paar minuutjes garen met de deksel op de pan. Maak twee kuiltjes in het mengsel en breek boven ieder kuiltje een ei. Strooi er wat peper en zout en verbrokkelde geitenkaas over. Deksel weer op de pan en laat nog 10 minuten sudderen. Laat dan nog een paar minuten sudderen zonder deksel en serveer met stokbrood.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

