't Leeuweriksveld

Schoonheid als helpster

Als we met een probleem zitten, dan willen we graag een oplossing. Liefst praktisch, snel, goedkoop, voor lange termijn en ga zo maar door. Schoonheid zouden we misschien als laatste in dat rijtje zetten.
We hadden het met vrienden erover, dat de koe in de landbouw tegenwoordig vaak als oorzaak van allerlei problemen gezien wordt: mestoverschot, CO2, methaangas, waterverbruik, dit soort dingen.
Toen kregen we het boek "de klimaatkoe" van Florian Schwimm cadeau. Wat een groot betoog is voor het wonderbare wezen koe!
Het begint met een enquête, die in Duitsland gehouden is over wat mensen het mooiste en natuurlijkste landschap vinden. Dit kwam er uit: een weidelandschap met bosranden, met bomen en hagen dooraderd én met dieren in de wei. Vaak koeien, al dan niet gehoed door een herder met een hond, of reeën.
Een mooi, gevarieerd landschap. Wat pas goed tot stand komt, als het door grote grazers onderhouden wordt. De koe wordt zo tot onmisbare schakel in het landschapsonderhoud. En dan is het zo mooi, dat als de koe dit als haar eerste taak heeft, ze daarnaast waardevol voedsel voor de mens levert en alle bovengenoemde "problemen" als sneeuw voor de zon verdwijnen, als de koe het juiste voer krijgt en dit soort landschap erg goed in staat is, om een optimale stofkringloop op te bouwen en te behouden.
En alles begon ermee, dat mensen dit soort landschap zo mooi vinden. Misschien zouden we wat meer kunnen vertrouwen op ons gevoel van schoonheid, dat er misschien meer achter zit dan alleen een esthetische buitenkant. Ik vond het in ieder geval een schoon idee 😊

Kathinka.

Week 43, 21 oktober 2026

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Witte kool	't Leeuweriksveld
Radicchiosla	,,
Pastinaak	,,
Bosje peterselie	,,
Rode puntpaprika	via Udea
Waspeen	Polderfresh, N.O.P.

In week 44 verwacht: Rode kool+appel, raapjes, ...

Breibenodigdheden gevraagd
Door mevrouw Katerberg van het afhaalpunt aan de Dingspellaan in Emmen. Zij werkt als vrijwilliger bij het Doe-café in Emmen waar onder andere dekentjes voor Oekraïne worden gebreid. Heeft u brei- of haakgaren van wol of katoen, breinaalden, naalden of veiligheids-spelden over, dan kunt u dat bij ons of bij een afhaalpunt inleveren, wij brengen het dan naar mevrouw Katerberg. Het is wel nodig, dat wij van tevoren een bericht krijgen, wat en hoeveel u bij het neerzetpunt brengt, zodat we er rekening mee kunnen houden met het transport.

Diner van Mooi Weerdinge
Mooi Weerdinge organiseert op 24 oktober een stamppot-restaurant in Café Weerdinge. Chef Kay (van OogstMenu) zal een buffet met heerlijke verse stamppotten en smakelijke extra's serveren in een gezellige café-setting.
Prijs: 15 euro (hoofd- en nagerecht)
Tijd: 24 oktober vanaf 18.00u
Wil je mee eten? Je kan je opgeven via www.mooiweerdinge.nl
Kay Krijnen
06-14656781

'Kook het seizoen Herfst' op 21 november op 't Leeuweriksveld
Heb je zin om samen te koken en daarna te genieten van een heerlijk diner met seizoensgroenten uit november? Geef je dan op voor de Velt-workshop Kook het seizoen 'herfst' op t Leeuweriksveld. Het begint om 14.30 uur, rond 19.30 is het klaar en hebben we genoten van onze zelfgemaakte gerechten. De kosten zijn € 37,50, voor Velt-leden zijn de kosten € 32,50. Aanmelding kan via ecovangrondtotmond@velt.nu. Meer informatie over de workshop staat op de website van Velt

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zoetzure witte kool uit de oven
bijgerecht voor 2 personen
½ witte kool, 1 ui, 1 citroen, 2 appels, 1½ eetl. appelazijn, ¼ theel. zout, 1½ eetl. olie, ½ eetl. honing, ½ eetl. karwijzaad, ¼ kop rozijnen, tijm, basilicum, rozemarijn, 100 gr Hüttenkäse/cottage cheese, 150 gr boekweit of rijst
Met rijst: bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Met boekweit: Was de boekweit, voeg 225 ml water toe en kook de boekweit in 15 minuten zachtjes gaar. Verwarm de oven voor op 175°C. Pel de ui en snijd deze fijn. Verwijder eventueel buitenste lelijke bladeren van de kool en snijd de kool fijn. Snijd de appels in stukjes. Pers de citroen uit en vang het sap op. Roer de kool, ui en appels goed door elkaar en roer er achtereenvolgens het citroensap, de appelazijn, de olie, de honing, het zout, de karwijzaad, de rijst of boekweit, de Hüttenkäse/cottage cheese en de rozijnen door, roer er dan naar smaak tijm, basilicum en rozemarijn door. Breng het geheel over in een beboterde vuurvaste schotel en bak het 30 min. in de oven.

Worteltjes met mosterdsaus
bijgerecht voor 2 personen
400 gr wortels, verse peterselie, 3 dl. volle melk, 20 gr bloem, 15 gr boter, mosterd naar smaak, zeezout naar smaak
Peterselie fijn hakken. Worteltjes los snijden, wassen en in een bodempje water in ong. 10 min. gaar koken. Boter smelten in een pan met dikke bodem. Bloem toevoegen en al roerende 2 min. laten garen op een zacht vuur. Melk toevoegen aan het meelbotermengsel en roeren totdat de saus glad is. Zout, mosterd en peterselie toevoegen.
Serveer de worteltjes met mosterdsaus.

Rode paprika met (rode) rijst
150 gr rode rijst, 300 ml passata, 1 ui, 1 rode paprika, 75 gr shiitake, olie, 2 ons (soja)gehakt
Pel en snipper de ui. Was de paprika en snijd deze in stukjes. Verwijder de stelen van de shiitakes en snijd de rest in stukjes. Pak een pan met een dikke bodem en breng de rijst, met peper en zout, aan de kook in de passata. Kook zo'n 20 minuten op zacht vuur en laat de laatste 5 tot 10 minuten nagaren van het vuur af. Fruit het gehakt rul in olie. Fruit de ui met de paprika apart. Doe op het laatst nog twee minuten de shiitakes erbij. De steeltjes niet, die blijven taai. Meng alles tot een gerecht.
Lekker met een gebakken ei.

Radicchiosla met vijgen, peren en brie
1 krop radicchio (ongeveer 250 gram), 2 peren, 65 g brie, 2 vijgen, 2 takjes peterselie, 2½ el olijfolie, 3 el appelazijn, 1 el honing
Verwijder eventueel lelijke bladeren van de radicchiosla, was de sla en snijd het in reepjes. Was de peren en snijd ze in stukjes. Snijd de brie in plakjes. Was de vijgen en snijd ze in vieren. Snijd de peterselie fijn.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een (ovenbestendige) koekenpan. Bak de peren onder af en toe roeren 5 minuten mee.
Verhit de oven op de grillstand.
Schep de peren even uit de pan. Roer 2 eetlepels appelazijn, ¾ eetlepel honing en 1 eetlepel water door de olie in de pan. Meng de peren erdoor, breng aan de kook en laat de perensiroop nog 5 minuten indikken. Verdeel de brie erover en zet de pan kort onder de grill totdat de brie is gesmolten. Maak op smaak met zout en peper.
Klop intussen een dressing van 1½ eetlepel olijfolie, 1 theelepel van de honing en 1 eetlepel appelazijn. Meng de radicchio met de vijgen en de dressing. Verdeel over kommen en verdeel het peren-briemengsel erover. Bestrooi met peterselie.

Pasta met saus van pastinaken
bij- of hoofdgerecht voor 2 personen
150-200 gr pasta, 400 gr pastinaken, ½ bakje champignons, 2 teentjes knoflook, ½ theel. rozemarijnnaaldjes, zeezout naar smaak, melk of rijstdrank, olijfolie, geraspte kaas, eventueel veldsla of rucola
Knoflook pellen en fijn hakken. Pastinaken schillen met een dunschiller, in stukjes snijden en met knoflook en rozemarijn in 10 a 15 min. gaar koken in een bodempje water. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Champignons schoon wrijven, in plakjes snijden en krokant bakken in olie. Pastinaken pureren of stampen. Zoveel melk toevoegen tot de saus de gewenste dikte heeft. Champignons en zout door de saus roeren. Saus over de pasta serveren met de geraspte kaas en bv. veldsla of rucola.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445
info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl