



Stik-stof

Waarschijnlijk heeft iedereen het weleens ergens langs zien komen: het stikstofprobleem. Heel kort door de bocht gezegd is het een probleem van overbemesting, waardoor de natuur uit balans raakt. Het stikstofprobleem staat al jaren op de agenda van de overheden en er wordt van alles bedacht om eraan te sleutelen. Tegelijkertijd heb je ook een groep mensen, die zeggen, dat er niets aan de hand is en dat het alleen een bestuursprobleem is. Wat opvalt, is, dat eigenlijk beide kanten niet echt met een goed idee voor een oplossing komen.

De landbouw is dan zo'n mooi voorbeeld: Even wat cijfers: als je in een landbouw zoveel dieren houdt, als je naast alle akkergewassen ook voer voor hun kunt verbouwen (door graslanden, die niet geschikt zijn voor akkerbouw, door rustgewassen in de akkervruchtwisseling, door reststromen uit de voedselproductie voor de mens), dan kun je één koe per hectare houden, of 20 geiten of schapen, 150 kippen, of 5 varkens. Dan heb je ook precies genoeg mest voor je goede landbouw. In Nederland is de veebezetting nu bijna 3 x zo hoog. Als je dan bedenkt, dat het voer voor al die dieren hierheen moet komen (zoveel voer kunnen we hier nooit telen), en dat al die dieren dus ook poep produceren, dan lijkt het toch vrij logisch, dat de natuur uit balans raakt en Nederland overbemest. Neem daar nog een industrie- bouw- en transportsector bij, die ook niet even efficiënt werkt, dan wordt de disbalans nog groter.

Dan komt er nog bij, dat je als gangbare boer óók nog kunstmest op je land kan gebruiken. Waar een hele industrie aan vast zit, om het te produceren, en wat de bemesting alleen maar verhoogt.

Ik kan het zelf niet helemaal meer volgen. Maar het wordt nog beter: het nieuwste idee is, om van die overvloedige poep van al die dieren kunstmest te maken, want: die telt niet mee op de stikstofbalans. Kost dus een hoop energie en verandert niets (zeg ik dan). => =>

Week 46, 12 november 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruitjes	Leeuweriksveld
Knolselderij	„
Pompoen sweet dumpling	„
Yacon	„
Groenlof	„
Aubergine	via Zann

In week 47 verwacht: Boerenkool, rode biet, winterpostelein (?)..

Op dit moment zijn er weer

Blauwe bessenstruiken te koop in onze boerderijwinkel,

Ze zijn al goed gegroeid, met een dikke kluit. € 30,- per struik.

De winkel is open:

maandag	15-18 uur
donderdag	14-18 uur
vrijdag	9-17 uur
zaterdag	9-14 uur

=> => Wat leuk is: in Denemarken hebben ze dit probleem ook en zijn daar bezig, het landbouwbeleid te veranderen. Eén van de onderdelen is, dat elke boer zelf 10-15% van zijn grond tot natuur moet maken. De biologisch-dynamische landbouw heeft dat al van zich uit in zijn beleid verankerd: Minstens 10% van je land is een natuurelement. En ook de veebezetting is zoals boven genoemd: één koe per hectare, of 20 geiten of schapen enz. Misschien toch wel een goed idee om het percentage biologisch-dynamische landbouw in Nederland nog wat omhoog te brengen?

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Spruitjes uit de oven

500 gr spruitjes, 2 ons kleine ui of sjalotjes, 3 el olie, zout en peper, tijm

Verwarm de oven voor op 190 graden. Haal de onderkant en buitenste blaadjes van de spruiten. Snijd de ui of sjalotjes in vieren. Doe ze met de spruitjes in een ovenschaal. Besprenkel met olie, zout en peper en schik takjes tijm ertussen. Zet 35 minuten in de oven en schep halverwege om. Knijp er een beetje verse citroensap over en bestrooi met verse tijm. Lekker met een puree (met pastinaak en knolselderij) en iets van vlees (of vervanger).

Gevulde sweet dumpling

1 sweet dumpling, klontje boter, 0,5 prei, 1 tl mosterd, beetje creme fraiche, 50 gram oude kaas, tijm, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snij de prei doormidden, was het zand tussen de bladeren en snijd een helft in dunne halve ringetjes. Fruit gaar in roomboter. Rasp de kaas. Haal de prei van het vuur en roer er de creme fraiche, mosterd, geraspte kaas, zout en peper door. Breng goed (pittig) op smaak, want het wordt straks gegeten met de gare pompoen. Snijd een deksel van de sweet dumpling en snijd een gat naar de zaden en vezels midden in de pompoen. Haal met een theelepel de zaden en vezels eruit en vul de holte met het preimengsel. Steek er een paar takjes tijm in en laat 50 tot 60 minuten garen in de oven.

Geroosterde groenlof

1 groenlof, 1 el olijfolie, 2 el balsamicoazijn, 1 tl gembersiroop, 1 eetlepel sesamzaad.

Was de groenlof, snijd het blad in dunne reepjes en de reepjes doormidden. Laat het uitlekken en meng het blad met olijfolie. Verhit een koekenpan en roerbak de groenlof tot gaar. Roer er tijdens het bakken de balsamicoazijn, sojasaus en gembersiroop door. Rooster sesamzaad even in een droge koekenpan en strooi dat voor het serveren over de groenlof. Lekker door een pasta met geraspte kaas.

Knolselderijsaus

Een halve knolselderij, 1 sjalot of klein uitje, 1 teen knoflook, 100 ml room of creme fraiche, olijfolie, 250 ml witte wijn, peper en zout, snuf kurkuma.

Snipper de ui en knoflook. Snijd de selderijknol in kleine blokjes. Verhit de olijfolie en fruit de ui en knoflook. Doe er de knolselderij bij. Na 5 minuten kan de wijn erbij. Laat een beetje inkoken. Nu kan de room en de kurkuma erbij. Giet er wat water bij, breng tot kook. Als de knolselderij gaar is mix je het tot saus met de staafmixer. Lekker over gekookte worteltjes, of gekookte pompoenblokjes.

Shakshuka met groenlof en knolselderij

1 blikje tomatenpuree, 100 gram knolselderij, 2 uien, 1 rode paprika, 1 groenlof, chilipeper, 4 eieren, 2 tl gemalen komijn, 1 tl gemalen koriander, olijfolie, zout.

Snijd de knolselderij en paprika in blokjes, snipper de ui, snijd de groenlof in reepjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Doe daarna de paprika, komijn en knoflook erbij en bak al roerend een paar minuten. Doe de tomatenpuree en de knolselderij erdoor met de peper, koriander en zout. Nu kan de groenlof erdoor. Als het mengsel te dik wordt mag er een beetje water door. Laat 15 minuten sudderen met een deksel op de pan. Maak 4 kuiltjes in het mengsel en breek een ei in elk kuiltje. Doe de deksel weer op de pan en laat nog zo'n 8 minuten sudderen. De pan kan zo op tafel! Lekker bij rijst of gierst of quinoa.

Tip voor het groen van de knolselderij

Was het groen van de knolselderij en snijd het zo fijn mogelijk. Laat uitlekken en vries het in. Iedere keer als je soep maakt of iets anders waarbij gesnipperd groen past, kun je een handjevol gebruiken.

Aubergine uit de oven

1 aubergine, 2 uien, olijfolie, 1 tl kerrie, 2 eieren, zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de uien doormidden en in halve ringen. Snijd de aubergine in vieren en elke kwart in blokjes van ca 1 cm. Doe de aubergine in een ovenschaal en schep er de olie, kerrie en zout en peper door. Zo'n 40 minuten in de oven, af en toe omscheppen. Kook de eieren, korter als je ze zacht wilt, 7 minuten. Serveer de aubergine met gehalveerde eieren. Lekker met basmatirijst.

Quinoa met sweet dumpling

400 gram sweet dumpling, klontje boter, olijfolie, 1 ui, tijm, 2 teentjes knoflook, 100 gr quinoa, flinke hand bladpeterselie, beetje citroensap, 30 gram zonnebloempitjes, zout en peper.

Snijd de sweet dumpling in stukken, verwijder het zaad en maak blokjes van ca 1 cm. Snipper de ui en knoflook. Verhit boter en olie en doe de pompoen, ui en knoflook met wat zout en peper in de pan, deksel erop en laat 20 minuten garen. Roer er wat citroensap door. Bereid quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking en voeg toe aan de pompoen. Serveer met geroosterde pitten en gesnipperde bladpeterselie (van de knolselderij).

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

