



## Feest op de Warmonderhof

Pinksteren 1924 was het begin van de biologisch-dynamische landbouw. 100 jaar later, Pinksteren 2024 is het natuurlijk tijd om dat te vieren. En zo kwamen meer dan duizend mensen afgelopen zondag bij elkaar op de Warmonderhof in Dronten voor het Feest van de Eeuw. Ja en waar anders dan op de Warmonderhof, een prachtige bruisende, bloeiende plek, de opleidingsplek, waar zoveel biodynamische boeren vandaan zijn gekomen en de toekomstige nog steeds het vak leren. 't Leeuweriksveld was met zes mensen ook goed vertegenwoordigd. Er was kunst, muziek, er was lekker eten, toespraken, een heus BD- museum, heerlijk weer, en vooral: mensen!

Wij kwamen aan in het begin van de middag en werden direct verwelkomd door een jubelende nachtegaal in het nabije bos. Wat wil je meer. Eenmaal binnen op het feestterrein, kwamen we meteen zoveel bekenden tegen, dat het een ware vreugde was: collega-boeren, studenten, docenten, onze dochter met een mooi geel staf-t-shirt, koks, vrienden van de biodynamische beweging, bij de één was het alleen een korte groet, zo van: jij bent er ook, met de ander hadden we al snel diepgaande gesprekken, over het boerenleven, maatschappelijke vraagstukken, sociale driageleding, onze kinderen, wat te doen bij een bedrijfsovername, het natte voorjaar, maar ook: wat is bd voor jou en hoe geef je alles, wat er nog naast de fysieke wereld is, een plek in je (bedrijfs)leven. Dat is nu het mooie aan onze branche, dat er allemaal zulke individuele mensen rondlopen, waardoor het een bijzonder kleurrijk geheel wordt.

Ook mooi om de oude en jonge generatie zo gezellig met elkaar bezig te zien.

Het feestterrein was prachtig ingericht. Vooral de studenten van de Warmonderhof hebben er uren ingestoken, om er iets moois van te maken. Het museum was erg leuk. In een grote schuur waren met stapels kuubskisten verschillende afdelingen ingericht: de geschiedenis van de biodynamische landbouw in beeld, alle generaties en plekken van de Warmonderhof, preparaten en stijfbeelden, en natuurlijk een plek, waar je achter kon laten, hoe de volgende 100 jaar bd er uit gaan zien.

Moe en voldaan gingen we 's avonds van het terrein af, Wouter had onder zijn arm het gloednieuwe boek van Manfred Klett: van Agro- industrie naar Landbouwkunst, waar elke bd- boerderij een exemplaar cadeau kreeg, genoeg leesvoer voor de volgende winter. En in het nabije bos zong nog steeds de nachtegaal. Kathinka.

## Week 21, 22 mei 2024

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop- of groene eikebladsla 't Leeuweriksveld

Paksoi

„

Chinese kool

„

Spinazie óf paprika

„ / Vahl, IJsselmuiden

Rode biet

via Udea

### In week 22 verwacht:

Sla, asperges, bosui, ...

**Vraag:** we zoeken iemand die deze zomer onze schuur wil schilderen (ecologische verf). Het gaat alleen om de deuren en enkele kozijnen. 'n Leuke klus! Neem ajb. contact met ons op als je interesse hebt. *Wouter en Kathinka*

**Kiezelpreparaat 2024:** dit jaar roeren en spuiten we elke derde vrijdag van de maand kiezel. De volgende keer is a.s. **vrijdag 17 mei om 7u**. Als u zich aanmeldt, kunt u meedoen.

### Lezing Permacultuur & Elektrocultuur door Moestuin Milan op 't Leeuweriksveld, zaterdag 1 juni 10 - 15 uur

Aanmelden kan via de email

[moestuinmilan@gmail.com](mailto:moestuinmilan@gmail.com) en via Telegram:

<https://t.me/+Q2UuDSQDRvMyYjE8>. Het event gaat door mits er genoeg deelnemers zijn.

Eigen bijdrage (contant) €25,- p.p. (dit is incl. koffie, thee en water.) Lunch is potluck

### Asperges bestellen

Stuur een mailtje of bel ons, dan komt het witte, of groene goud de volgende keer mee met het pakket.

**De prijzen: AA1/kg €12,00 AA2/kg €8,50**

**A1/kg €11,00 Groen/kg €10,00**

**B/kg €4,00 Koppen/kg €4,00 Soep/kg € 2,75**

### Eten wat de pot schaft

**Woensdag 29 mei 18 uur** op 't Leeuweriksveld.

€ 20,-/pp. [info@oogstenskokeneten.nl](mailto:info@oogstenskokeneten.nl)

*En onze boerderij is nog geen eeuw oud, maar wel één vijfde ervan.*

**Kom dat met ons vieren op zaterdag 15 juni bij de voorstelling:**

**Aardedans. Verschillende kunstvormen: dans, euriemie, muziek, rap vormen samen een boeiend geheel. Over de aarde, voor de aarde.**

13 uur: workshop aardedans

14:30 u voorstelling Aardedans.

Ontvangst met koffie/thee en gebak, na afloop soep en broodjes u kunt in de winkel komen, op het land kijken, van harte welkom op deze dag.

voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Eetbare bloemetjes**

Als je je sla serveert met viooltjes bijvoorbeeld of... rozenblaadjes, begint het eten al met een klein (wie 't kleine niet eert...) feestje.

### **Chinese kool salade met sinaasappel-sesam dressing**

*een kwart Chinese kool, sap van een halve sinaasappel en sap van een halve citroen, 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, beetje fijngehakte rozemarijn, 1 theelepel zoet (suiker, agavesiroop of honing), snuf zout, 2 eetlepel sesamzaadjes, 2 eetlepels olijfolie.*

Snijd de kool in stukjes van ongeveer 1 cm. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze beginnen te geuren. Hussel de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng met de chinese kool. Maak af met de geroosterde zaadjes en evt eetbare bloemetjes.

### **Geroerbakte Chinese kool evt met asperges**

*Stukje gemberwortel of gemberpoeder (1 theelepel), 2 teentjes knoflook, 1 uitje, een halve Chinese kool, olijfolie, kokosolie of roomboter, snuf zout en peper, paar asperges (als je die nog in huis hebt).*

Schil de gemberwortel, snijd in plakjes en rasp. Plet en snijd de knoflook fijn. Snijd de kool in stukjes van ca 1 cm. Snipper de ui. Snijd het kontje van de asperges en schil vanaf het kopje. Snijd in stukken van ca 4 cm. Verhit de olie met wat boter in de koekenpan. Fruit de ui zo'n drie minuten en doe er dan de Chinese kool en de asperges bij. Roer goed door elkaar en dan de gember en knoflook erbij met een snuf zout en peper. Roerbak alles zo'n tien minuten. Het is lekker als er nog wat bite zit in de Chinese kool, dus laat het niet te lang garen. Rijst met rode linzen smaken hierbij.

### **Chinese kool met paddenstoelen.**

*1 dl water, 6 paddenstoelen, 0,5 Chinese kool, snuf zout, olijfolie.*

Snijd de Chinese kool in stukjes van ongeveer een centimeter. Snijd de paddenstoelen in stukjes en bak ze een minuut op hoog vuur in olijfolie met een beetje zout. Haal ze uit de pan en zet ze even apart. Zet de koekenpan weer op het vuur, doe er 1 dl water in en de Chinese kool. Laat al roerend het water verdampen en roerbak de Chinese kool een kleine tien minuten. Als de pan te droog wordt kun je er een scheut olijfolie bij doen. Roer tot slot de paddenstoelen erdoor en warm nog even op. Lekker rijst of een puree van zoete bataat.

### **Paksoy met doperwtten**

*Paksoy, potje groene doperwtjes (340 ml), verse of gember poeder, teentje knoflook, scheutje ketjap manis, 1 ui, olijfolie*

Snijd de ui in ringen. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paksoy in de lengte in vier kwarten, was het zand tussen de bladeren en snijd de groente in reepjes. Schil de gember (2 a 3 cm), snijd in plakjes en rasp. Laat de erwtjes uitlekken. Verhit de olijfolie en fruit de ui. Doe na ca twee minuten de paksoy erdoor. Roer goed door elkaar en laat al roerend het kookvocht verdampen. Doe na een paar minuten de knoflook en de gember erbij. Roer goed en meng de erwtjes door het groente mengsel. Doe een scheut sojasaus in de pan en een snuf zout en peper. Lekker met een gebakken ei en bijvoorbeeld gierst.

### **Snelle couscoussalade met paprika en feta**

*125 gr couscous, 1 lepel citroensap, 2 paprika's, 1 rode ui, 100 gram feta, 1 lepel olijfolie, wat slabladeren, zout en peper, wat verse kruiden zoals munt en of peterselie, een theelepel koriander.*

Bereid couscous zoals aangegeven op de verpakking. Als het klaar is roer je het citroensap en de olijfolie erdoor. Snijd de paprika's doormidden, verwijder het zaad en het witte vruchtvlees. Snijd de paprika's in grove stukken en roerbak in olijfolie met zout en peper. Zo'n twee minuten. Snipper de rode ui fijn. Versnipper de groene kruiden. Verbrokkel de feta. Was de slabladeren en scheur in kleine stukjes. Roer nu de uien, de paprika's, de kruiden, de sla, de zout en peper door de couscous en tot slot de feta.

### **Geroerbakte rode biet**

*600 gram rode bieten, 1 rode ui, scheut balsamicoazijn, 75 gram feta, zout en peper.*

Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Kook een kwartier in een klein bodempje water. Snijd de ui in ringen en fruit in olijfolie. Haal de gekookte blokjes uit het water en doe bij de uien. Zet het vuur iets hoger en giet een scheut balsamicoazijn in de koekenpan. Roer goed door met nog wat zout en peper erbij. Verbrokkel tot slot de feta erdoor. Linzen smaken hier goed bij.

### **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)

