nieuwsbrief 20 november: Stageaires op de boerderij

Dag iedereen

Vorige week hadden we maar liefst 2 stageaires op de boerderij. De boeren konden bijna (maar niet helemaal) een dutje doen over de middag omdat de stageaires zo'n goed werk verrichten.

Onze ene stageaire was Hannah. Zij studeert sociaal werk in het eerste jaar hogeschool in Gent, en ze krijgen daar een heel bijzondere opdracht. In het kader van het vak 'persoonlijke ontwikkeling' krijgen ze de uitdaging om ergens 2 dagen stage te doen volledig buiten hun eigen 'confortzone'. Kwestie van zelfkennis op te doen en het verruimen van de eigen leefwereld. Hannah koos dus voor onze boerderij en leerde zeker iets bij over de groententeelt, en waarschijnlijk ook wel over zichzelf, maar daar moest ze nog eventjes over reflecteren...Ze had geen idee hoe spruitjes groeiden. Ze ervoer ook het verschil tussen aan fysieke arbeid doen, en de hele dag studeren of achter de computer zitten. Van het ene ben je op het einde van de dag moe, van het andere- zo voelde zij aan- voel je je leeggezogen. Ik moet zeggen dat ik deze ervaring deel, vroeger stond ik in het onderwijs en was mijn hoofd vaak vol. Jammer genoeg kan ik niet elke dag op het veld werken, want ook administratie moet gebeuren en het maken en rondbrengen van de pakketjes.

Onze andere stageaire Sofie blijft bij ons voor 10 dagen. Het is een ervaren dame die normaal internationale beurzen organiseert in Shangai, maar nu dus een korte opleiding voor landbouw doet bij het NAC. Door het feit dat ze landbouwgrond in de familie heeft, wil ze graag meer te weten komen over de landbouw om zo op een geinformeerde wijze de grond de kunnen 'beheren' in de toekomst. Heel fijn vind ik zelf dat ze deze opdracht zo serieus neemt, want er moet zorgzaam omgesprongen worden met onze aarde en met als gevolg dus ook onze landbouwgrond. Sofie blijft nog eventjes bij ons, dus ik kan nog geen afrondende evaluatie bieden aan jullie :). Komt nog, beloofd!

De groentjes van de week, onder andere lekkere spruitjes. Er valt echt heel wat meer te doen met spruitjes dan gewoon blancheren en wat aanstoven in de boter...Hieronder vinden jullie een receptje met de heerlijke combinatie spruitjes en pompoen. Je kan ze natuurlijk ook samen met de raapjes verwerken in een hutsepotje. Combineer de scherpe smaak van raapjes met de zoetere toetsen van wortel en pastinaak in een stoofpotje. Of wissel schijfjes aardappel en raap af in een gratin dauphinois.

Zie hieronder Hannah met een superoogst van zoete aardappel!
Tot volgende week, groetjes Christel

Spruitjes met pompoen en seitan

ingrediënten

- 400 g spruitjes
- 400 g pompoen
- 2 uien
- 250 g seitan
- 4 cl olijfolie (extra vierge)
- peper
- nootmuskaat en curry

Bereiding

1. Maak de pompoen schoon en snij hem (met schil voor de oranje pompoenen, zonder schil voor de butternuts) in kleine stukjes.
2. Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
3. Snipper de ui.
4. Verwarm de helft van de olijfolie en fruit de ui. Voeg de spruitjes toe en laat ze zachtjes meebakken. Voeg een bodem water toe, zet een deksel op de pan en stoof de spruitjes op een zacht vuur gaar.
5. Voeg na ongeveer 5 minuten de pompoen toe en laat het geheel verder gaar stoven.
6. Breng op smaak met peper en muskaatnoot en wat curry naar smaak. Snij intussen de seitan in dunne reepjes.
7. Verwarm de rest van de olijfolie en bak de seitan reepjes tot ze korstig zijn.
8. Roer de seitan door de gare groenten en laat het geheel nog even zachtjes bakken. Je kan in plaats van seitan ook gerust reepjes kip of varken gebruiken.

Spruitjes met walnoten

ingrediënten

- 400 g spruiten
- een handje vol walnoten
- 1 stengel groenselderij
- 1/8 l droge witte wijn
- 2 el boter

- zout

Bereiding

1. Snijd de spruiten in vieren en de stengel groenselderij in schijfjes.
2. Doe de noten met de versneden groenten in een stoofpan met gesmolten boter.
3. Laat alles 5 minuten fruiten, voeg de wijn en wat zout toe, breng alles aan de kook en laat zachtjes circa 10 minuten stoven, deksel op de pan, tot al het vocht is opgenomen.