pakketbrief 1 oktober 2021

Dag iedereen

Zo lang al geen briefje meer met nieuws van op het veld! Sorry! Ik schrijf dit normaal super graag, maar ik ben er gewoon niet meer toe geraakt. Veel werk, maar er was ook congé voor de Ambrozijnen. Boer Sander zowaar bijna 2 weken, en ook ik, Christel, ben 4 dagen op vakantie geweest! Eline toch ook wel bijna 2 weken. Gelukkig verscheen ons Eva in juli uit het niets en is ze ondertussen nog ste En zondag rustdag, meestal toch, hoera! De grootste druk is er gelukkig wat van, en dus nu eindelijk in de pen gedoken.

Afgelopen zomer was precies wel heel anders dan de twee vorige zwoele hete en droge jaren.

Eerstens was er niet zo veel zon en was het nogal fris. Tomaten, paprika, aubergine zijn groenten die graag veeeel zon en warmte hebben. Krijgen ze dit niet, kunnen ze niet optimaal groeien. Dit betekent natuurlijk minder kilo's maar vooral ook ziektes. De paprika is niet zo super ziektegevoelig, maar voor ons rode goud was het minder! Schimmels nemen de overhand omdat de tomatenplanten niet genoeg kunnen opdrogen. Een huis dat vochtig is en niet verwarmd wordt, ruikt ook nogal vaak champignonachtig. De stam krijgt rotte plekken en hop de plant sterft af. In Er kruipt veel geld en tijd in de tomaten, paprika en aubergine. Duur plantgoed, en véél werk om te verzorgen (snoeien, water geven, onkruid,...) Dezelfde kosten en tijd voor een goede opbrengst als bij een slechte.

Vervolgens was er water water water. Hier zijn we niet rouwig om! Het betekende wel veel werk voor ons omdat we veel meer moesten strijden tegen het onkruid danvorige jaren. Maar de bodem en de plantjes zijn natuurlijk wél blij met water. We hebben prachtige groenten mogen oogsten, en ons veld is bij lange nog niet leeg hoor! Wonderlijk hoe we al sinds half mei alleen maar eigen kweek in het pakket gestoken hebben. En er was hier unanieme consensus dat het nog altijd leuker is om te schoffelen (onkruid weg doen) dan buizen te versleuren om te beregenen, alsook je planten zien levend gekookt worden op het veld. De grond en de natuur hebben echt genoten van de regen! Onze vaste planten zijn super blij: blauwe bessen, rabarber, en onze nieuwe aanplant asperge en 13 nieuwe hoogstam pruimelaars. Aangezien wij zo inzetten op diversiteit is het wel altijd voor iets goed.

Voor de rest hebben jullie jullie plan moeten trekken met de groenten. Hier een bak en trek jullie plan. Deze week dus wat extra uitleg en receptjes om het goed te maken! Onder andere voor suikermais. Voor velen ongekend, maar zo simpel klaar te maken. Gewoon bladeren er van doen en haartjes, koken tot het gaar is en dat is het. Echt zalig zoet! Twee weken geleden kwam het zevende jaar specialisatie gastronomie van de kokschool Spermalie in Brugge hier

op bezoek. Ik liet ze zoete mais rauw proeven (kan dus ook en is ook superlekker!) en ze waren zo enthousiast van de smaak. De meesten hadden nog nooit verse mais gegeten/klaargemaakt. Kwestie van motivatie om nog verder mais te kweken kon dat tellen. En de smaaktest was overduidelijk, ze hadden zelf niet verwacht dat het verschil tussen bio paprika en niet bio, en bio tomaat en niet bio zo gigantisch zou zijn. Zo trots dat we al die -bijna verloren- zieltjes hebben gered!

De rucola is lekker pittig, voor sommigen zelfs te pittig. Daarom kan je de pikantigheid best verzachten met een zoete balsamicoazijn of nog beter balsamicocreme. En ook een zoete olijfolie. Wat nootjes of appel of peer en je hebt een lekker slaatje. 't is ook pompoenentijd. Op donderdag is er hier nieuw volk op de boerderij. Er komen nu elke week op donderdag 6 leerlingen met hun leerkracht naar de boerderij om te helpen. Ze volgen de opleiding natuur milieu en dier in de Varens in Brugge. Een nieuw project voor de school en ook voor ons. De afgelopen weken waren alleszinds een heel positieve ervaring!

groetjes, en tot nog meer pakketbrieven!

Tip om sla minstens een week vers te houden

Was de sla, veldsla, postelein, rucola, enz in KOUD water, laat eventjes goed fris worden in het water... en zwier ze dan uit. Zet in de slazwierder in de koelkast. Dit bewaart minstens een week en de blaadjes zijn kraakvers op voorwaarde dat je niet te ruw gespoeld hebt. Wie geen slazwierder gebruikt kan de sla spoelen, uitzwieren in een handdoek en dan in een pot met een natte handdoek over in de koelkast zetten. Bewaart net iets minder lang, maar ook nog zeer goed.

Pasta met pompoensaus

Rooster 1 rode paprika en 2 teentjes knoflook in hun geheel en ongepeld in een oven van 220°C tot de buitenkant van de paprika zwarte plekken vertoont. Laat afkoelen in een kom die je afdekt met plastic folie of in een plastic zak. Doe ondertussen 1 ongepelde en in schijven gesneden pompoen op een bakschaal en overgiet met olijfolie. Zorg dat ze helemaal bedekt zijn met olie. Zet ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Rooster intussen 150 g grof gehakte hazelnoten in een droge pan tot ze lichtjes bruin zijn. Kook ook 400 g pasta (naar keuze) beetgaar. Verwijder de schil van de pompoen en mix het pompoenvlees met de gepelde, gegrilde teentjes knoflook,1/2 tl geraspte sinaasappelschil, een scheutje sojaroom en een scheutje citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Pel ook de geroosterde paprika en snij in kleine stukjes. Zorg dat de pompoensaus een beetje warm is (niet koken). Serveer de pasta met pompoensaus, stukjes hazelnoot, stukjes paprika en wat tuinkers (of waterkers).

Gestoofde suikermaïs met gekruide zure room

Stoof 2 maïskolven aan in wat olijfolie. Voeg eventueel wat water toe om aanbranden te voorkomen. Zet een deksel op de pan en laat stoven tot de maïs gaar en een beetje bruin is. Maak ondertussen een sausje door 150 g zure room te mengen 1 tl paprikapoeder en 5 el vers gehakte korianderblaadjes. Breng dit op smaak met peper en zout. Serveer de maïs warm met het sausje.

In de oven gegaarde pompoen met sojasaus en balsamico

1. Snijd de pompoen in kleinere stukken. Laat de schil eraan. Leg de stukken in een ovenschotel.
2. Neem gelijke delen sesamolie, balsamico en sojasaus en giet rijkelijk over de pompoen. Kruid enkel met zwarte peper.
3. Hussel alles goed door elkaar, zodat de pompoenen helemaal onder de marinade zitten. Zet 25 minuten in een warme oven op 180 °C. Strooi de laatste 10 minuten de pompoenzaadjes over de schotel.
4. Deze groente kun je serveren bij heel veel winterse gerechten.

Pompoen met linzen

1 tl paprikapoeder, el geraspte Parmezaanse kaas, 100 g champignons in plakjes (optioneel), 350 ml groentebouillon,1 sneetje bruin brood verkruimeld,200 g cottage cheese, of ricotta, of mascarpone, 100 g rijst, 100 g bruine/groene linzen, 1 pompoen (! hoeveelheden aan te passen aan de grootte van de pompoen!!)

1. Week de linzen een uur in water.
2. Spoel ze goed af en laat ze uitlekken.
3. Doe de linzen met de rijst, de groentebouillon in een pan en breng aan de kook.
4. Doe het deksel op de pan en laat 30 tot 35 minuten zachtjes doorkoken tot alle water geabsorbeerd is.
5. Snij de pompoen in twee helften, haal de pitten er uit en leg ze op een ingeoliede ovenplaat met de gesneden kant naar beneden. Prik ook enkele gaten in de schil met een mes (geen grote gaten, gewoon eens in en uit de pompoen met het mes.
6. Bak de pompoen 25 minuten in een op 150°C voorverwarmde oven.
7. Meng linzen, champignons, cottage cheese (of ricotta of mascarpone) en vul de pompoen daarmee.
8. Meng broodkruim (of Panco), Parmezaanse kaas en paprikapoeder en strooi dat over de pompoenen.
9. Bak ze nog een keer 25 minuten in een op 150°C voorverwarmde oven.
10. Serveer met een frisse groene salade of gestoomde groene groente.