bioboerderij 't Ambrozijn

nieuwsbrief 3 juni

Hoi iedereen

Eindelijk eens tijd kunnen maken om jullie wat op de hoogte te brengen! Allez, om eerlijk te zijn, ik (Christel) ben voor een onderzoek in het ziekenhuis op overnachting en dus ben ik verplicht niet op het veld of in de schuur bezig. Dju toch, want er is zo veel werk op het veld. Maar natuurlijk ook leuk dat ik jullie nog eens kan bereiken.

Het is hier een drukste van jewelste. Oogsten, planten, onkruid wieden, schoffelen, tomaten dieven, regendansen uitvoeren en daarna bedankingsdansen uitvoeren,... De aardbeien zijn nog steeds volop aan het geven, dus ook die plukken plukken plukken we. We ontvangen ook zelfplukkers, en ook de winkel is nu 2 dagen per week open. Een groot werk dat er toch wel bij komt.

De winkel en schuur beginnen trouwens eindelijk meer vorm te krijgen: de timmerman is terug aan de slag gegaan nu de winkeldeur er in zit, en de wasplaats is geinstalleerd door de loodgieterskwaliteit van mijn pa en mijn nonkel Geert. Het is vandaag de 3e keer dat we pakketjes in de nieuwe schuur maken. Wat een verschil, we voelen ons niet meer als vleermuizen in een veel te kleine grot. En we moeten veel minder sleuren, want veel zaken kunnen we veel ergonomischer. En ook dat is arbeidsvreugde en duurzaamheid. We blijven geen drie maal zeven he :). Deze lange termijnsinvestering kunnen we natuurlijk alleen maar maken omdat jullie onze groentes blijven verorberen, waarvoor dank!

En voorts: SPINAZIE. Ik hoop van harte dat jullie ze nog niet beu zijn gegeten. Maar de verschillende plantingen zijn te snel na elkaar gekomen door het zeer warme weer van de laatste weken. Normaal voorzie ik natuurlijk tijd tussen de verschillende keren oogst van spinazie, maarja...Gelukkig is ze wel super lekker, al zeg ik het zelf.

Hebben jullie er ook op gelet dat ze bijna niet slinkt? Dat is omdat ze de tijd heeft gehad om in de volle grond te groeien. Ik leg jullie dit eens verder uit ;). Eenvoudig gezegd komt het er op neer dat de plant minder water bevat. De cellen van een plant zitten vol met water. Hoe sneller de plant groeit Dit kan bv. door water te geven, door op hydrocultuur gekweekt te worden, door in een al dan niet verwarmde serre gekweekt te worden. En nog belangrijker: door het hoeveelheid stikstof/fosfor/kalium dat de plant ter beschikking krijgt. En hoe kan je dit 'forceren': door kunstmest bij te geven. Je forceert de plant dus om sneller te groeien, waardoor zijn cellen meer water bevatten en de celwanden ook minder stevig zijn. Meer water is minder smaak en meer slinken.

De plant is door zijn geforceerde groei trouwens ook minder sterk, wat impliceert dat hij

gevoelig is voor ziektes. Net zoals dieren die geforceerd worden trouwens. Een voorbeeld hiervan zijn schimmels, die kunnen sneller doordringen in de cellen. En wat is de oplossing dan in de niet-bio landbouw? Schimmeldodende pesticiden! Zo is het een vicieuze cirkel.

Het gebruik van kunstmest, dat is trouwens op zich ook een vicieuze cirkel. Het is een sluipende 'moordenaar' van ons bodemleven en dus onze bodemvruchtbaarheid. Om de kunstmatige voedingsstoffen te kunnen laten opnemen door de planten, wordt er koolstof verbrandt in de bodem. Dus wat is het gevolg? Meer kunstmest nodig aangezien de voedingsstoffen niet in de bodem blijven, minder weerbaar tegen extreme droogte (water vasthouden) en ook overvloedige regenval (voedingstoffen doorspoelen). Bovendien wordt er ook energie en grondstoffen verbruikt om dit te produceren en te transporteren. Stikstof die in kunstmest zit wordt trouwens gemaakt van aardgas!

Wat doen wij bioboeren dan anders? We doen veel, maar nu wil ik het aspect bemesting aanhalen. Wij kiezen voor compost, champost, en stalmest, allemaal bio natuurlijk. Stalmest is stro gemengd met mest en urine van biodieren in ons geval. Compost is verteerd organisch materiaal (=takken, bladeren, grasmaaisel, voedselresten,...) en champost is het restproduct van de championenteelt (bevat paarden en kippenmest, stro, kalk). Dit voedt niet direct de plant (de voedingsstoffen komen niet direct vrij), maar wel het bodemleven (schimmels, bacteriën, wormen, insecten) en die doen iets wonderlijks! Die zetten dit om tot opneembare voedingsstoffen voor onze groentjes en fruit, bedankt moeder natuur voor dit prachtige geschenk! En ze zorgen ook nog eens door het 'maken' van humus dat voedingstoffen en water beter worden vastgehouden.

Wonderlijk, de natuur, hoe alles mooi in elkaar zit, zolang we niets willen forceren. En hoe lekker!!!! Mmm, ik besef dit nog meer nu ik net een ziekenhuismaaltijd gegeten heb :)

Hieronder een foto van Indy op de nieuwe spoelplaats, Gino bij de aardbeienpluk, het nieuwe winkelraam en een sfeerfotootje van de zelfpluk.

Groetjes!

KABELJAUW MET ROERGEBAKKEN SPINAZIE

INGREDIËNTEN

- 300 g kabeljauwfilet
- kabeljauwkruiden
- 400 g verse spinazie
- 1 teentje knoflook
- 30 g boter of olie
- zout, vers gemalen peper
- 2 partjes citroen

BEREIDING

1. Spoel de visfilets af, dep ze droog en snijd ze de filets in 2 gelijke stukken.
2. Bestrooi de vis met de kabeljauwkruiden.
3. Maak de spinazie schoon, verwijder dikke stelen.
4. Pel en snipper de knoflook (bak met de knoflook eventueel een handje spekreepjes mee of plakjes champignon).
5. Verhit 10 gram boter in een ruime pan of wok en bak hierin de knoflook ongeveer 1 minuut.
6. Voeg de spinazie toe en roerbak de spinazie in ca. 3 minuten gaar.
7. Verhit intussen de rest van de boter in een koekenpan en bak de vis in 2-3 minuten per kant gaar. De tijd is afhankelijk van de dikte van de filet.
8. Giet overtollig spinazievocht af en breng de groente met zout en peper op smaak.
9. Verdeel de spinazie over twee borden en schep de vis erop.
10. Garneer met een partje citroen.
11. Lekker met aardappelpuree of krieltjes

Aardappel-spinazieschotel

Fruit 1 in ringen gesneden ui in wat olie samen met 2 stukken cassia, 2 tl kurkuma, 1 tl gemalen komijn, 1 tl mosterdzaad en 1 tl garam masala tot de ui glazig is. Voeg 4 in stukken gesneden aardappelen toe en bak even mee. Voeg dan een beetje water en 1 tl sambal toe en zet een deksel op de pan. Laat pruttelen tot de aardappelen bijna gaar zijn en het vocht bijna weg is. Voeg dan 300 à 400 g in stukken gescheurde spinazie toe en laat mee stoven tot alles gaar is. Breng op smaak met zout.

Tip: Wie geen cassia heeft, kan evengoed kaneel gebruiken. Dit is een klein beetje zoeter, maar door de andere kruiden valt dit niet op.

Spinazie-eierkoek

Stoof 2 fijngesnipperde uien aan in wat olijfolie tot ze halfgaar zijn. Voeg dan 500 g fijngesnipperde spinazie toe en bak mee tot de uien gaar zijn. Voeg dan een mengsel van 2 losgeklopte eieren, 200 g zure room en peper en zout toe. Meng goed en laat bakken op een zacht vuurtje tot de eieren gestold zijn.

Tip: Ook lekker met wat geraspte kaas onder het eimengsel, of wat in stukjes gesneden feta of in plaats van alleen maar zure room een mengeling van zure room en zachte geitenkaas.