nieuwsbrief 3 februari '23

Dag iedereen!

Boerekool! Ten huize Ambrozijn is de favoriete bereiding hiermee chips in de oven. Dit is een gerechtje waar het in de details zit.

De blaadjes rits je van de dikke stengels, en scheur je in blaadjes van 4 op 4 (om jullie ruwweg een idee te geven, mag wat groter of kleiner ook. Je hoeft je meetlat er niet bij te nemen.) De boerekool mag je wassen als je dat wil, en dan is het belangrijk dat ze goed droog is! Daarna neem je een bakplaat of ovenschaal en giet je wat olijfolie erover. Vervolgens masseer je de olie goed in, zodat alle blaadjes mooi ingeolied zijn. Niet te veel, niet te weing. Flinke hoeveelheid zeezout erop (liefst grof) en in een voorverwarmde oven van 180 graden, je ovenplaat absoluut niet te vol leggen, anders zijn de onderste blaadjes slap. Na 5 minuutjes adviseer ik toch om de boel heel goed in de gaten te beginnen houden. De blaadjes moeten vanboven beginnen bruin te worden. De grens tussen bruin en zwart zit 'm in de minuut, dus concentratie! Succes!!

Boerekool is een echte Superfood, heeel veel vitamientjes!!

Op de foto hieronder zie je mij trouwens pronken met mijn nieuwe mouton renversée. Een jas 'omgekeerd schaap'. Gekregen van een super lieve dame die naar de boerderijwinkel komt. 50 jaar oud, en toch komt geen zuchtje wind door de schapenhuid, echt zalig! Een aanrader voor elke boer of boerin die er stijlvol en toch ook warm wil bij lopen op het veld. En om aan zee te wandelen ook natuurlijk :).

In de serre is er al wat bedrijvigheid geweest deze week: de wortels die de eerste week van juni zullen klaar zijn zijn gezaaid, alsook de eerste radijsjes voor in maart. Volgende week gaan massa's de grond in: venkel, sla, veldsla, andijvie, mosterdblad en nog wat kleine fijne slaatjes. Het eerste groen van de lente...

Wie ons niet volgt op facebook; dit berichtje deel ik bij deze ook eens in de nieuwsbrief!

Ik vertel graag mopjes en doe soms nogal gewaagde uitspraken. Deze wil ik toch even delen. Ik was op cursus 'tractoronderhoud' een paar weken geleden in Roeselare. Het ging over de verschillende filters in een tractor: oliefilter, dieselfilter, luchtfilter,...Tot slot zit er in de nieuwste tractoren met een cabine ook een luchtfilter tegen de sproeistoffen. Zodat de boer zijn gezondheid niet in gevaar komt...

Ik kon mezelf niet inhouden en zo stout zijnde en zonder enige schaamte zei ik 'Of je kan ook gewoon niet sproeien, dat is misschien ook nog een gezond ideetje.'

Een scheve blik hier, en de leraar -in het conservatieve Roeselare kan je dit wel verwachten- die zegt: 'Sproeistoffen zullen altijd blijven nodig zijn in de landbouw.'

Tjah...ik denk nu niet dat mijn uitspraak geholpen heeft om plots bio te worden, maar een beetje tegenwind kan nooit kwaad 🙂.

Dit gezegd zijnde, een goede gezondheid voor iedereen in 2023!

Met bio groenten en fruit zijn jullie al goed bezig!

Pittig gestoofde boerenkool met sesamolie en limoensap

Fruit 1 in zeer fijne ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 1 (of 1/2 ngl smaak) in fijne ringetjes gesneden rood pepertje toe en fruit even mee. Voeg dan 300 g in reepjes gesneden boerenkool (let op: eerst dikke nerf verwijderen!) toe en bak tot die wat slinkt. Maak een dressing van 2 el sesamolie en 1 el limoensap. Breng op smaak met peper en zout. Sprenkel wat van de dressing op de boerenkool en serveer. Evt kan je de boerenkool nog bestrooien met droog geroosterde sesamzaadjes (opletten: deksel op de pan, want die springen).

Pasta met geroosterde pompoen en boerenkool

Snij een halve pompoen in in niet al te grote stukken (met o zonder schil, ngl smaak). Leg de pompoenblokjes in een ovenschaal (niet op elkaar!), overgiet met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet gedurende 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C.. Ze moeten beetgaar zijn. Fruit ondertussen 1 fijn gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter of kokosolie tot ze glazig zijn. Voeg 250 g in reepjes gesneden (eerst harde nerven verwijderen!) boerenkool en een 5 tal gesnipperde blaadjes salie toe en bak mee tot de boerenkool slinkt. Kook ondertussen 200 g spaghetti of capellini beetgaar. Serveer de pasta met de pompoenblokjes en de boerenkool. Garneer met granaatappelpitjes en evt wat pijpuiringetjes. Breng verder op smaak met een scheutje olijfolie, peper, zout en evt een scheutje citroensap en wat citroenrasp. Je kan evt wat geraspte kaas toevoegen of wat edelgist.

Boerenkool-avocadosalade

Verwijder de harde stelen van enkele boerenkoolbladeren. Snij de boerenkool dan heel fijn. Doe ze samen met 1/2 in blokjes gesneden (goed rijpe!) avocado, 1 tl citroensap. Breng op smaak met zout en chilivlokken. Kneed de boerenkool en avocado nu met je handen tot de avocado volledig puree is en de boerenkool zachter aanvoelt. Op deze manier maak je rauwe boerenkool zachter. Voeg evt op het einde nog 1 à 2 el olijfolie toe.

Witloofsalade met appel en ei

Meng 3 overlangs gehalveerde en in dunne reepjes gesneden witloof met 2 geprakte hard gekookte eieren, 1 geschilde en in stukjes gesneden appel (zuurdere soort) en

el kappertjes. Maak een sausje van 3 el mayonaise, 3 el joghurt, 1 tl kerriepoeder en 1/2 tl

paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout. Voeg enkele el van de saus toe aan de salade, meng goed en serveer.

Prei met tijm-citroensausje

Halveer 4 preistengels in de lengte. Snij deze dan nog eens in stukken van ca 6 cm. Rasp de schil van 1/2 citroen en pers hem uit. Meng het sap met 1 dl warme bouillon. Stoof de prei aan in ruim boter of ghee. Laat ca 10 min bakken op een laag vuurtje tot alle prei wat boter opgenomen heeft en geslonken is. Bestrooi met 1 tl (verse) tijmblaadjes en de citroenrasp. Bak even mee. Voeg 1 el honing toe en de bouillon met citroensap. Zet een deksel op de pot en laat sudderen tot de prei gaar is (ca 1 kwartiertje). Breng op smaak met peper en zout. Indien nodig dik je de saus nog een beetje in. Verkruimel vlak voor het serveren eventueel wat feta over de prei.




KUBOTA