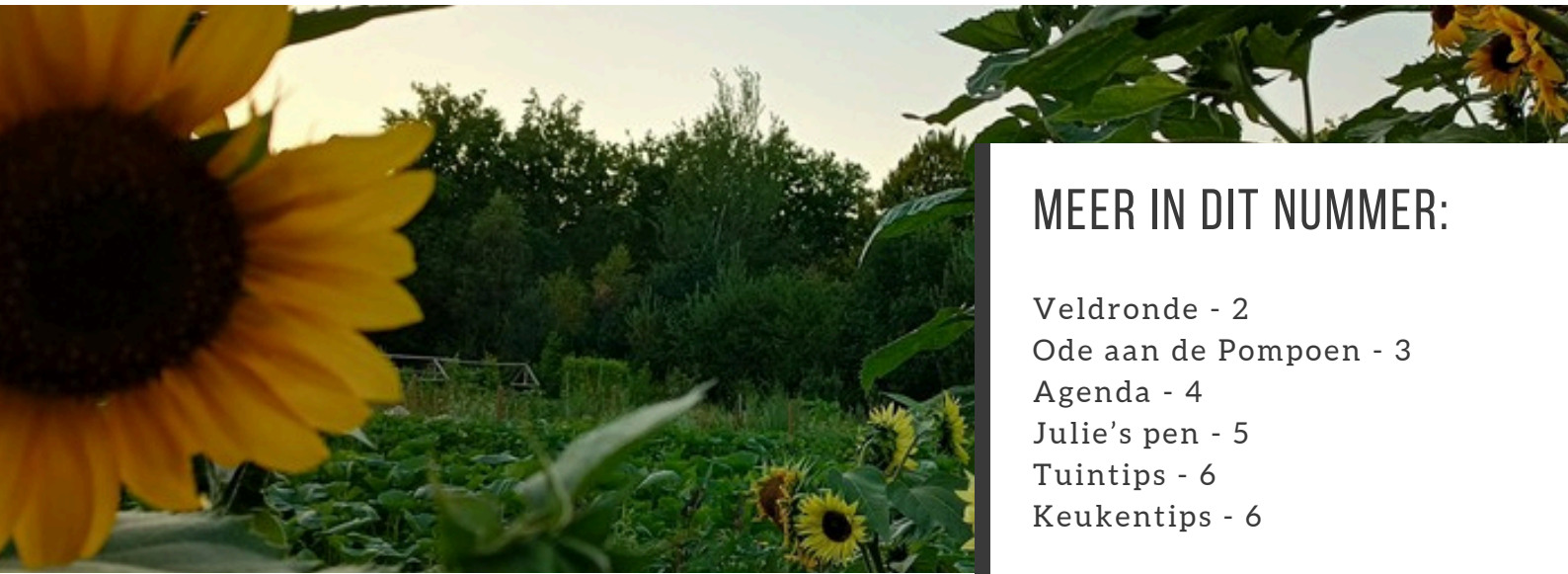


OKTOBER 2025

VELDNIEUWS

De nieuwsbrief van VZW 't Hofse Veld



MEER IN DIT NUMMER:

Veldronde - 2
Ode aan de Pompoen - 3
Agenda - 4
Julie's pen - 5
Tuintips - 6
Keukentips - 6

VOORWOORD

Door Koen Van de Mieroop

Beste vrienden van 't Hofse Veld,
Stilaan keert de rust terug na de drukte van de zomermaanden. Op het veld bollen we rustig uit met nog wat zomerse na-oogst. Zolang de vorst zich nog niet aandient (als die zich überhaupt nog vertoont...) blijven de courgettes, tomaten en paprika's kleuren. Al gebiedt de eerlijkheid me te zeggen dat ik vooral bij de tomaten de lekker zomerse frisheid mis. Maar voor een lekkere saus kunnen ze nog wel dienen. In de kelder staan al enkele flessen passata te wachten om de heimwee naar de zomer te stillen als de dagen koud en donker zijn. Maar een deel van mij, kijkt ook wel uit naar de donkere koude dagen. Die verplichten je stil te vallen. Iets wat in de zomer niet snel gebeurt. Dus ik kijk er naar uit. Heerlijk binnen met een pompoen/kweepeer cake en glaasjes notenwijn.

Ik neem je in deze nieuwsbrief naar gewoonte toch ook weer graag even mee op een ronde op het veld. Oktober, de maand van omschakeling van zomer naar herfst. Dan kan een ode aan de pompoen niet ontbreken. Ook hier zijn er weer enorm veel rassen, met elk hun eigen troeven. In deze editie dan ook wat extra aandacht aan 1 van de drie zussen.

Ook in deze editie kan de bijdrage van Julie lezen, ondertussen mijn verloofde (she said yes!).

Uiteraard mogen een nieuw receptje, het zal jullie niet verrassen als het iets met pompoen is, en de tuintips niet ontbreken.

Tenslotte nog een warme oproep om onze website te delen. We kunnen nog steeds steun gebruiken, in welke vorm dan ook: helpende handen, leden of een financieel steuntje in de rug. Alvast bedankt!

www.hofseveld.be

Veel leesplezier!

VELDRONDE

Van zomer naar herfst

In oktober dient dan toch afscheid genomen te worden van de zomer. De overblijvende zonnige dagen zorgen ervoor dat het afscheid niet te abrupt is. De laatste courgettes, tomaten, paprika's en aubergine doen hun best om nog te rijpen en laten ons nog een laatste maal genieten van de zomerse weelde. Alles gaat wat trager, en daar ben ik zelf niet rouwig om. Een courgette enkele dagjes laten hangen, resulteert niet meteen in een reus die enkel nog in de soep kan dienen. Ze nodigen uit om te vertragen, te beginnen met opruimen en de bodem te bedekken onder een warm dekentje van afstervend materiaal. Wat voor rijkdom zal zorgen in het volgende jaar. De look en winteruien mochten alvast de grond in. Deze keer naast de aardbeien, die we in augustus en september hebben geplant en hun groene blaadjes boven het stro uitsteken. Ze lijken bijna allemaal in leven. Dat wordt smullen volgend jaar, tenminste als de muizen er wat afblijven. Vandaar ook dat we de look en uien er tussen gezet hebben, de geur zou hen wat moeten afschrikken. Of het lukt, zien we volgend jaar!



Maar het is niet enkel afscheid nemen. De late aanplant van de laatste kolen zorgen voor een heerlijk herfstmaaltje. Boerekool, palmkool, paksoi, bloemkool en broccoli. Mosterdsla, veldsla en rucola zorgen voor fris groen. De tomaten uit de serre mogen plaats maken voor wat late radijsjes en extra fris groen voor in de winter. Uiteraard is het ook genieten van de pompoenoogst. De hokkaido is al van het veld, de prachtige rode kleur verleidt de muizen meer dan ik zou willen. Maar de butternuts rijpen nog na op het veld. Meer daarover op de volgende pagina. Maar waar de meeste rijkdom nu te vinden is, is onder de grond. De trage groeiers die heel de zomer loof hebben ontwikkeld, sturen nu al hun energie naar hun wortelen. Pastinaak, peterseliewortel, worteltjes, bietjes, haverwortel, schorseneren, witloofpennen, oca, yacon en zoete aardappel. Ze vallen dit jaar wat kleiner uit dan andere jaren. Zoals ik in de vorige edities van de nieuwsbrief al vaker heb gezegd, geef ik immers niet veel water, enkel bij de aanplant. De meeste planten kunnen het water volgen in hun groei dieper de grond in. Maar deze trage groeiers hebben wat meer moeite gehad om het tempo van de droger wordende aarde te volgen en zijn eigenlijk pas in september beginnen dikken. Maar dat maakt de smaak er niet minder om! Nog even wachten tot meer loof afsterft, dan kunnen we de zoeter aardappel uit de grond halen. Benieuwd hoe ze het dit jaar gedaan hebben. Al heb ik de laatste jaren twee goede rassen gevonden (witte van de ecohoeve en erato white) toch blijft het een uitdaging...

Aangezien het voor vele soorten einde verhaal is, is het op het veld tijd om op te ruimen. Dat betekent echter niet alles weghalen en afvoeren. Nee, de afgestorven plantenresten worden de voeding voor de nieuwe aanplant van volgend jaar. We bedekken simpelweg wat overblijft met hakselhout, compost, organisch materiaal en in sommige gevallen met worteldoek, zodat het bodemleven zijn werk kan doen en ons werk bespaart in het voorjaar van 2026. Fantastisch toch! Wij zorgen voor een warm dekentje en voeding. En als dank zorgen zij voor een vruchtbare doorlatende bodem! Wederkerigheid. Samenwerking. De natuur geeft ons het voorbeeld dat we simpelweg kunnen volgen. Ze bestaat al veel langer dan ons mensen, waarom dan anders willen doen!

Kom je de komende weken ons graag een handje helpen. Geef je dan op als vrijwilliger en kom genieten van de rust en prachtige herfsttaferelen. We hebben een hele berg hakselhout gekregen met dank aan Gruunrant en de provincie Antwerpen. Die dient op het veld gevoerd te worden. Als die weg is, komt er een lading compost. Alle hulp meer dan welkom dus! Zie www.hofseveld.be hoe je kan aanmelden.

ODE AAN DE POMPOEN

meer dan soep

Na de courgette en aubergine, is het nu tijd voor een andere ondergewaardeerde soort: De pompoen. Het eerste dat ik vaak hoor als mensen zien dat de pompoenen van het veld worden gehaald, is: "o, lekker voor soep!". Of "aja, voor Halloween." Maar dat doet echt onrecht aan dit heerlijke geschenk van moeder aarde.



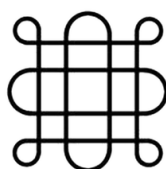
In een van de vorige edities van de nieuwsbrief, vertelde ik over combinatieteelten en de drie gezusters: bonen, maïs en pompoen. De benaming van de zussen komt uit een legende dat een dorpje, in tijden van hongersnood in Midden-Amerika, bezoek kreeg van drie zussen. Ondanks de honger werden de zussen hartelijk ontvangen. Uit dankbaarheid boden zij de dorpingen 3 zaken aan die ervoor zouden zorgen dat ze nooit nog honger zouden hebben en de belangrijkste voedingstoffen te eten hadden: Bonen, Maïskorrels en Pompoenzaden. De drie vormen de basis van wederkerigheid die het geheel dat ze vormen, veel groter maakt dan de delen die ze zelf zijn. Ze ondersteunen elkaar en doen elkaar groeien en bloeien en prachtige vruchten voortbrengen. De basis van een sterke relatie en gemeenschap. Een mooi voorbeeld voor onszelf! Naast de onderlinge ondersteuning, bieden ze alledrie ook een enorme waaier aan bereidingen. De Midden-Amerikaanse keuken biedt ons een schat aan inspiratie.

- Bonen: naast de opsomming in september, die vooral de focus legt op de peulen, zijn droogbonen een enorm waardevolle bron van voedingstoffen. De mogelijkheden zijn oneindig, van spreads, naar maaltijdsoepen en stoofschotels (denk maar aan chili con carne) tot burgers.
- Maïs: je ziet het in Vlaanderen overal op de velden als veevoeding. Zelf kennen we het vooral als een lekker hapje gegrild of in gepofte toestand, maar in de Mexicaanse keuken is het een onmisbaar onderdeel van tal van gerechten. Ik ben al een tijdje gefascineerd door de weelde aan rassen, maar ik ben nog geen expert in hoe ze te verwerken. Iets waar ik me binnenkort graag eens in verdiep!
- Pompoenen: De veelzijdigheid is hier al iets meer gekend. Van zaad naar plant tot vrucht. De pompoen biedt zoveel meer dan enkel maar een traditionele herfstsoep. De zaden zijn superfoods. De uiteinden van de ranken zijn heerlijk in de wok. Jonge vruchten - ja, courgettes dus, weet je nog! - bieden op zich al enorme mogelijkheden. Tenslotte de volgroeide, afgerijpte vruchten in ontelbare vormen, kleuren en smaken. Maar daarover hieronder meer. Kortweg, een ongelooflijke rijkdom aan mogelijkheden.

Je ziet het, drie enorm waardevolle individuen, maar zet ze samen en je kan een heel jaar voedzame gerechten op tafel toveren die je met eender welke andere soorten kan combineren! Geweldig toch, maar alle drie zo ondergewaardeerd... Tijd om daar verandering in te brengen!



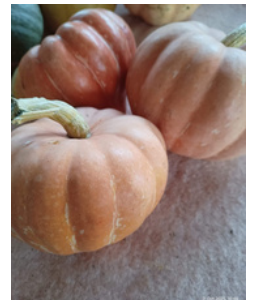
Voor ik verder ga met de ode aan de pompoen, toch nog een kort woordje over Halloween. Iets dat ook vaak met pompoen wordt geassocieerd. Feesten zijn leuk, het brengt mensen bij elkaar. Maar al te vaak zijn het commerciële events geworden waar de verbondenheid en de onderliggende kern verloren gaan. Iets dat ik persoonlijk sterk begin te missen. Halloween is in onze streken ook een relatieve nieuwkomer, die vooral bekend is voor zijn trick or treat. Maar waarom vieren we niet Samhain, wat eigenlijk de bron is van Halloween. Het keltisch hoogfeest waar we het eind van de oogst vieren en de start van het donkere deel van het jaar. Het moment dat de natuur overgaat van uiterlijke groei naar innerlijke reflectie en rust. Nadenken over wat was, is en kan komen. Reflecteren, alleen of met anderen. Rond de warmte van een vuur en een heerlijke maaltijd, liefst iets met bonen, maïs of pompoen 🍂



Maar het was dus ode aan de pompoen, de titel van dit onderdeel. Terug bij de les, Koen. Zoals ik al bij de courgettes heb verteld zijn er 3 grote groepen:

Cucubita **Pepo**, **Maxima** en **Moschata**.

- In de reeks van Pepo vinden we de spaghetti pompoen, die niet lang te bewaren is, maar wel leuk om op te dienen. Als de pompoen gaar is (in de lengte doorgesneden, ingeölief en gekruid in de oven), komt het vruchtvlees los in lange slierten "spaghetti". Heerlijk met een pesto of andere al dan niet traditionele saus.
- De spaghetti pompoen is niet meteen de meeste smaakvolle onder de pompoenen, maar enkele van zijn kleine broertjes en zusjes zijn wat smaak betreft wel voltreffers. De lekkerste dessertpompoenen (om zoetige gerechten mee te maken dus) zijn immers ook van het type pepo met als favorieten: **Sweet dumpling**, **Melonette** **Jaspée de Vendée** en **Bush Delicata**. Maar mijn topfavorieten, die ik nog maar recent heb mogen ontdekken zijn de **Acorn**-types: **Table Queen**, **Table Gold**, **Starry Night** en vooral **Thelma Sanders Sweet Potato**. Ik ben nogal achterdochtig als het op marketing namen aankomt. Sweet Potato... Ja, een meloenkomkommer zou ook zoet zijn... Eerst zien (allée, proeven) en dan geloven. En hier dus niet gelogen! Super, geroosterd in de oven! Roosteren in de oven, iets dat altijd meer smaak aan je pompoen geeft, ik doe het met alle rassen voor ik ze verwerk.
- Een laatste eervolle vermelding in de pepo familie is de **Naked Bear**. Een naaktzadige, je hoeft de zaden dus niet te pellen, ze zitten ongepeld in de pompoen. De meeste naaktzadige pompoenen zijn wat vruchtvlees betreft niet lekker. Deze ook niet, maar ze geven veel vruchten en in vergelijking met zijn grote broers, die minder vruchten dragen aan 1 plant, zitten ze vol zaden. Ze mogen niet ontbreken op het veld. Opgelet, de muizen zijn er ook dol op...



- Wat betreft de **Moschata** gang, kan ik iets bondiger zijn. Met de bekendste de Butternut, hebben ze allemaal een gerijkaardige smaak. Ik heb niet meteen een favoriet. Ik vind ze vooral heel mooi, met hun gladde, oranje huid en uitnodigend vruchtvlees. Veelzijdig in gebruik, zowel hartig als zoet. Om toch wat favorieten te noemen: **Longue de Nice**, **Long Island Cheese**, **Musquee de Provence** en **Nutterbutter**.
- Tenslotte hebben we nog de **Maxima**. Met als vaandeldrager de **Hokkaido** hebben we hier de meest uiteenlopende smaken, veelal notig. De Hokkaido's heb je al in verschillende kleuren, waarvan de **groene** me naast de **Red Kuri** me het meest kunnen bekoren.
- Vervolgens ben ik al jaren fan van de imposante **Brodée Galeux d'Eysines**. In gunstige omstandigheden geeft deze plant meestal slechts 1, enorme, met "wratten" bedekte vrucht van meer dan 10kg. Vaak is een grote pompoen niet meteen de lekkerste (in Kasterlee is het om ter grootst, niet om ter lekkerst). Maar deze is de uitzondering die de regel bevestigt (wel, de *longue de nice* is ook zo een uitzondering...). En de wratten, die hem een decoratief uitzicht geven, duiden eigenlijk op een hoog zoetgehalte. En in dit geval dus ook hoog lekkere-smaak gehalte! Hij is erg sappig als je hem roostert, maar met het vruchtvlees kan je instant choco maken als je het pureert met cacaopoeder!
- Om af te sluiten, nog een toppers sinds lang: **Boliviana**. Het duurt lang voor deze hartvormige parel van de natuur rijp is, maar het is de moeite waard! Zoals ik al zei, rooster ik mijn pompoenen steeds voor ik ze verwerk. Een geroosterde pompoen is al een lekkernij op zich, met een lekker dipsausje een zalig voorafje. Toen ik dat met de boliviana voor het eerst deed, was ik teleurgesteld. De beschrijving op het zakje sprak van een heerlijke notige smaak. Ik vond hem eerder droog. Dus de soep in. Maar blijkbaar was dat wat nodig was om de smaak tot zijn recht te laten komen. Een heerlijke kastanjesmaak overtrof mijn hoogste verwachtingen. Sindsdien krijgt ze elke jaar een plekje op het veld!

Ik kan nog wel even doorgaan, en waarschijnlijk hebben anderen andere favorieten, het aanbod is dan ook enorm. Elk jaar test ik nieuwe rassen, in de hoop opnieuw een parel te ontdekken. Wordt vervolgd...

AGENDA

Wat valt er te beleven

- **Zondag 9 november** van 10h to 16h organiseren we samen met BRUG14 VZW in en aan de Oranjerie van Vordenstein in Schoten een klein marktje : Oogst op het plein. Je zal er vooral ons assortiment pompoenen kunnen vinden en de heerlijke pompoenwafeltjes! Er zullen ook enkele andere leuke standhouders zijn en een repair-café in de Oranjerie. Kom zeker eens langs!

JULIE'S PEN

November

November, op weg naar de winter, een eerste donkere maand...

De dagen worden aanzienlijk korter en het uur veranderde, waardoor we vaak 's ochtends thuis vertrekken en 's avonds thuiskomen bij donker. Het wordt kouder.

De bladeren zijn meestal al van de bomen deze tijd van het jaar, maar niet dit jaar! De bomen blijven nog vasthouden, omdat het kan! Hier en daar beginnen ze te verkleuren en er liggen al wat blaadjes op de grond. De geur van afgevallen blaadjes, bereikt stilletjes aan mijn neus. Ik vind het heerlijk. Het kondigt een nieuwe periode aan, ook al vind ik ze een beetje aan de late kant.

Het is tijd voor de gezellige warmte van het stoveke...
Genieten van lichaam en hartverwarmende soepen...
Stoofpotjes, maar vooral slowcooking...
Slow...

Wanneer fysieke activiteit vermindert, voel en ontdek ik makkelijker wat er zich in m'n hoofd afspeelt. Door de koude, de duisternis en het beter horen van de stemmen in je hoofd, kan het een periode zijn die geassocieerd wordt met depressiviteit. Maar, dat hoeft niet zo te zijn!

Zonder er een oordeel over te vellen probeer ik te luisteren wat m'n gedachten allemaal vertellen. Met de warmte van de stoof en het stoofpotje in mijn buik lukt dat misschien wel het best. Ik ga heel bewust zitten bij de radio in m'n hoofd.

Ik luister vol interesse en zonder angst. Want zo luister je eigenlijk het best, zowel naar jezelf als naar de ander.

Ik ontdek dat het daar, in mijn hoofd, best druk kan zijn. Iedereen spreekt vaak door elkaar en het gaat van het ene onderwerp naar het andere. Het kost me soms echt moeite om te blijven volgen. Dan zorgt een gesprek met anderen, dat ik er zelf meer orde en zicht op krijg. Ik neem in deze periode dus ook graag de tijd om samen met anderen te "slowcooken" of gewoon samen te zijn. Zo kan ik zelf vertellen, mezelf horen vertellen maar ook luisteren, ook naar de ander!

Heel fijn om het koken nog buiten te doen, op open vuur en eventueel samen met je gezelschap, te staren naar het vuur.

Vuur is voor mij fascinerend en wonderlijk. Het laat mijn hoofd, op het moment van het staren, eventjes helemaal stil vallen, wat een mooie afwisseling is met het mijmeren in deze tijd. Op dat moment ontstaat dus rust in m'n lichaam en in m'n hoofd. Heerlijk!

Voor mij is vuur ook iets oers, het geeft warmte, het danst steeds z'n eigen dans maar het heeft ook iets destructiefs, om vervolgens terug met blanco te moeten herstarten, vruchtbaar.
Mooi!

Van harte welkom november!



TUINTIPS

Profiteren van de kas en de laatste warmte van het jaar.

Tenzij je een serre hebt, valt er momenteel niet veel meer te planten of zaaien. Je kan in november wel je tuinbonen al zaaien, ze zullen voor de eerste oogst in het nieuwe jaar zorgen! Let wel op, in de winter is er voor veel dieren niet veel te vinden. Lekkere frisse groene tuinboonplantjes zijn dan ook zeer gegeerd. In de serre kan je gerust wel nog wat snelle groeiers zaaien zoals radijsjes, wintersla en met wat geluk een paksoi. Buiten is het tijd om de grond te bedekken, te beschermen tegen de komende kou. Hopelijk komt die er dit jaar nog eens! Wat buiten wel zeker kan, is het aanplanten van bomen en bessenstruiken. Ze kunnen voor de koude hun haarworteltjes al laten groeien, waardoor ze in het voorjaar en vooral de volgende zomer al robuuster zijn en tegen een (droogte) stootje kunnen!

KEUKENTIPS

Pompoenwafeltjes

Ingrediënten

300 g zelfrijzende bloem

160 g lichte basterdsuiker

180 g gesmolten boter

3 eieren

100 ml melk (speel hiermee wat afhankelijk van de vochtigheidsgraad van je pompoenras.)

250 g geroosterde pompoen (in stukken in de oven garen op 250°C, laat de pompoen afkoelen (en opdrogen mocht er veel vocht uitgekomen zijn)

1 tl kaneel (optioneel)

snuifje zout

Werkwijze

Blender de pompoen met de melk. Klopt de eiwitten tot sneeuw. Meng, de bloem met de suiker en kaneel in een kom. Maak middenin een kuultje. Voeg zout toe. Giet de melk-pompoenmix, de eigelen en de gesmolten boter in het kuultje. Het deeg zal redelijk stevig aanvoelen. Spatel voorzichtig de opgeklopte eiwitten onder het deeg. Het deeg wordt hierdoor luchtig. Bak de wafeltjes met een grof wafelijzer.

Wat een geur en smaak! Smakelijk!



DANK

In the picture uit dank:



Bo-Vera-August



Undra



Kris Van de Mieroop
Zaaltje Gelmen

In deze rubriek maak ik soms dankbaar gebruik van de inspiratie van onze bestuursleden. Julie tovert telkens weer wat lekkers op tafel met wat er voorhanden is. Haar recepten vind je op www.undra.be. Ook Kris zorgt voor de nodige inspiratie. Ik kijk alvast uit naar de restaurantavonden in zijn zaaltje!