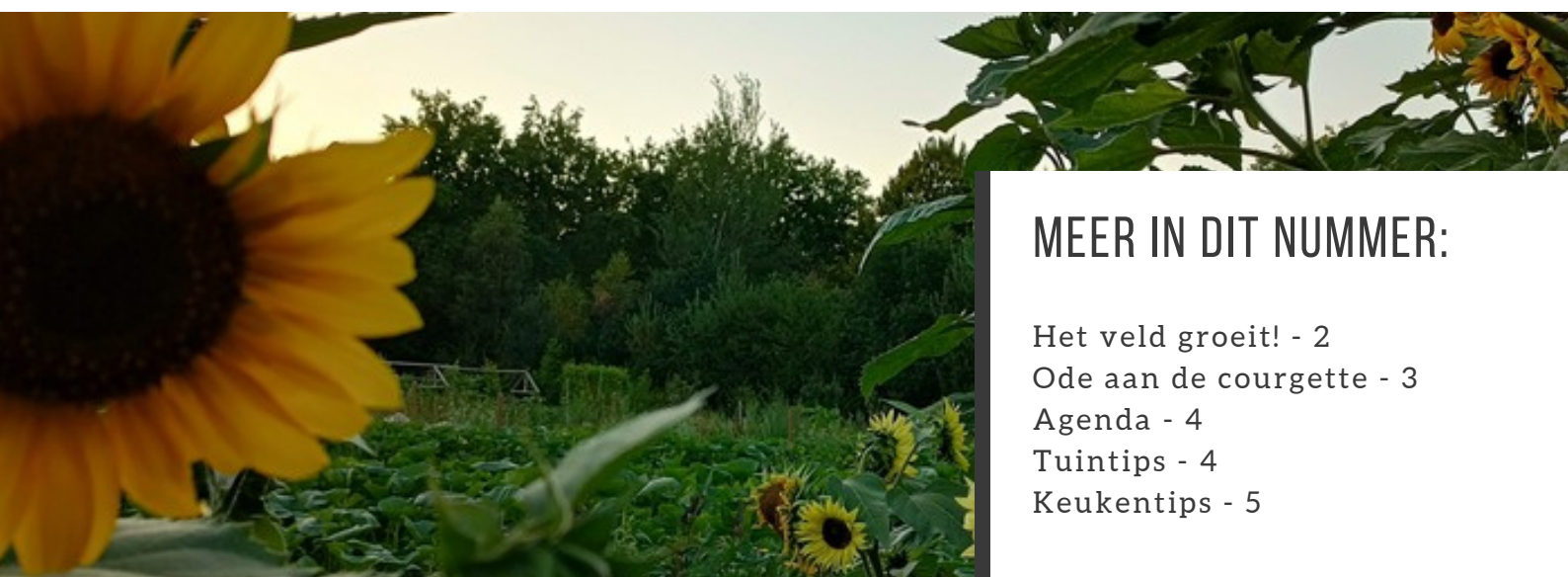


JULI 2025

VELDNIEUWS

De nieuwsbrief van VZW 't Hofse Veld



MEER IN DIT NUMMER:

Het veld groeit! - 2
Ode aan de courgette - 3
Agenda - 4
Tuintips - 4
Keukentips - 5

VOORWOORD

Door Koen Van de Mieroop

Beste vrienden van 't Hofse Veld,
De maand juli is voorbij aan het vliegen, nog net een nieuwe nieuwsbrief afgekregen. De maand begon fantastisch met een deugddoende reis met mijn favoriete gezelschap, mijn jongens en Julie, mijn liefste, met haar kinderen. Een weekje batterijen opladen op hoogtestage in het Zwitserse hooggebergte. Enorm genoten van elkaar en de prachtige omgeving.

Voor we vertrokken, was het gelukt om alles geplant en/of bedekt te hebben, en kon ik dus met een gerust hart vertrekken. Na een weekje is het altijd spannend (alleen, dat vind ik toch) om te zien hoe hard alles is gegroeid. En dat was het ook, mede dankzij de goede zorgen van mijn ouders, die deze week 60j getrouwd zijn. Uiteraard hebben we dat gevierd met in het buffet heerlijke groentjes van het veld!

Ik neem je in deze nieuwsbrief graag even mee op een ronde op het veld, met een ode aan de courgette. Het veld ziet er nu ook fantastisch uit dankzij de geweldige hulp van de vrijwilligers en onze stagiair Sil, die de opleiding bij landwijzer volgt.

Binnenkort, op 10 augustus, zijn jullie allemaal welkom - wel, eigenlijk zijn jullie altijd welkom - om het met eigen ogen te zien, hoe alles groeit, hoe de natuur ons voorziet van heerlijke rijkdommen. Inschrijven kan je via de website. www.hofseveld.be

Uiteraard mogen een nieuw receptje, deze keer rabarbermeringuetaart, 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!

DANKBAAR

Het veld groeit!

Het veld groeit, in alle betekenissen van het woord! Bomen, struiken, groenten. Alles groeit fantastisch. De natuur doet wat het best kan. Groeien, bloeien en vrucht dragen, in alle eenvoud. En wij mogen van dit alles mee genieten. Met hoe meer respect je dat doet, des te meer kan je mee genieten. Het bessenseizoen was top, al is de aanplant nog jong, de soorten volgen elkaar mooi op en zorgden voor overvloed. Van honingbes naar framboos en rode bes. Via stekelbes, josta en zwarte bes, naar blauwe bes en braam, japanse wijnbes en binnenkort opnieuw framboos. Ondertussen worden de druiven elke dag dikker en krijgen ze al een ondeugende bloes, net als de appels en pruimen. Ook enkele minder bekenden staan te popelen om zich aan te bieden tussen al dat lekkers: kweeper (al dan niet chinees), appelbes, duindoorn, mexicaanse meidoorn, olijfwilg en mispel. Ook de noten doen graag mee. Wat een rijkdom!

Het veld groeit ook in aantal leden, helpers. De eerste week na de vakantie stonden er 7! paar helpende handen klaar om mee het "on"kruid, dat geprofiteerd had van mijn afwezigheid om welig te groeien op een aantal plekken die minder goed bedekt waren, te lijf te gaan. Het resultaat na een dagje werken was fantastisch. Ik werd er instant vrolijk van! Zo dankbaar voor iedereen die ons steunt, op welke manier dan ook. Maar ook dankbaar naar mezelf dat ik heb volgehouden om deze plek zo te doen opleven.



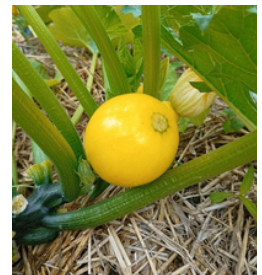
Vele handen maken licht werk!



ODE AAN DE COURGETTE

Onderschatte pracht

Na het lezen van de vorige pagina, lijkt het alsof er op het veld enkel bessen te vinden zijn. Vergeef me mijn enthousiasme over al die zoete lekkernij. Naast het feit dat bessen zo lekker zijn, is er ook het feit dat ze dit jaar voor het eerst zo uitbundig aanwezig zijn. Vandaar dat ik er niet over kan zwijgen 😊 Maar ik wil zeker de ouwe getrouwe groenten niet vergeten. Want ook die bieden zich trots aan om met liefde klaargemaakt of meteen opgegeten te worden! Al zijn er sommige die wat moeite gehad hebben met de droogte, de meeste beginnen in hun volle kracht te komen. Buiten: volop uien, sjalot, radijzen, daikon, super sappige snijbiet, komkommers in alle maten, prei, selder, aardappelen, de eerste aubergines en enkele snackpaprika's. In de serre: nog meer paprika's, aubergines en uiteraard, de langverwachte tomaatjes, ook in alle maten en kleuren, de ene al lekkerder dan de andere!



Maar he Koen, vergeet je er niet één? De titel zei: Ode aan de courgette!

Wel, die verdient voor mij een aparte paragraaf. Iedereen kent de "gewone" groene courgette, af en toe een gele en hier en daar durft iemand zich te wagen aan een groene ronde (de ronde de Nice), want die zijn leuk om te vullen. Maar daar stopt het dan. Op het veld staan er echter ongeveer 20! verschillende rassen. Ok, ik ben hier iets vrijer geweest met de naamkeuze courgette, maar eigenlijk hebben ze allemaal dezelfde 2 kenmerken:

- ze zijn allemaal van de familie Cucurbita (meestal pepo), verwant aan pompoen dus
- Je oogst ze jong

Eigenlijk zijn het dus jonge pompoenen, die vooral lekker zijn als ze nog jong zijn en hun schil niet verhard is, zodat je ze mee kan opeten. En daar ligt net het geheim van de smaak, in de schil. De meest gekende hebben net een gladde schil. Je ziet dus al waar ik naartoe ga. Op het veld groeien er met ribbels en kronkels, waarbij er meer pel is. Ook smallere, waardoor er relatief gezien ook meer schil is. Gevolg, meer smaak. En daar draait toch om, niet? Op het veld selecteren we niet op wat makkelijk oogst, of er allemaal hetzelfde uit ziet. Nee, wij willen smaak op ons en jullie bord. Daarom zetten wij:

- Costata Romanesco - geribbeld en smal
- Crooknecks - gedraaid, met een smalle neck en wratten vol smaak
- Patissons - gele, witte, wit-groene, wit-gele, groene - heerlijk om te vullen als een eetbaar kommetje
- Long White Sicily of Long White Bush - romige witte
- Shooting stars - lange smalle gele vol smaak
- Trombo d'Albenga (Trombolino voor de vrienden) - een eetbare slang, jong geeft ze crèmesoep, zonder 1 druppeltje room, volgroeid een butternut type pompoen die je tot de volgende lente kan bewaren.
- Zappho - heerlijk stevig rond lichtgroen balletje, al even lekker rauw als gegrild of in de soep.
- Summer balls - gele bolcourgette die de zon in je bord tovert.
- Guicoy en Mongogo du Guatemala - beloftevolle nieuwkomers
- En nog meer met prachtige groenschakeringen.

Tenslotte, niet te vergeten, zijn ook de bloemen heerlijk in een tempura deegje of gevuld met een zachte kaasvulling. Enkele recepten kan je binnenkort op de website vinden.

AGENDA

Wat valt er te beleven

- **Zondag 10 augustus** - Moestuintips op het veld. Kom op zondag 10 augustus om 14h luisteren en zien naar en proeven van de moestuintips op 't Hofse Veld. Leer hoe je met de natuur kan samenwerken, in plaats van er tegen te vechten, om van een fantastische oogst te genieten. Koen leert je alles over juiste rassenkeuzes, combinatieteelten en zorgenloos groenten en fruit telen. Gratis voor leden, niet-leden betalen 15€, kinderen gratis onder begeleiding van 1 volwassenen per 3 kinderen.

Met de vakantie volop aan de gang staat er nog steeds niet veel op de agenda. Er komen al zeker restaurantavonden in zaaltje gelmelen, uiteraard met lekkers van 't Hofse veld. En ook de plannen voor een oogstfeest zullen de komende weken meer vorm krijgen. Hou ons dus zeker in de gaten, zodat je niets mist!

TUINTIPS

Opvolging

De eerste oogsten zijn ondertussen al volop aan de gang. Erwten zijn uitgeplukt, radijzen zijn uit de grond verdwenen, de vroege kolen hun weg naar de keuken gevonden en de vroege patatjes heerlijk opgesmuld. Ondertussen komt er plek vrij. Wat te doen met die plek? Voor vele gewassen is het wat laat om te zaaien, maar je kan nog wel een en ander zaaien en planten om ook in de nazomer en herfst te genieten van lekkers uit eigen grond. Hou er wel wat rekening mee dat sommige gewassen slokken zijn wat voedingstoffen in je bodem betreft en zet best niet opnieuw kolen waar je al kolen had staan. Maar waar je erwten stonden, kan je gerust wat snelgroeiende of winterharde koolsoorten planten: broccoli, savooi, koolrabi, Chinese kool, paksoi en eersteling spitskool. Uiteraard kan je nog heel wat slasoorten zaaien, die kiemen snel en geven je binnen enkele weken al snel heerlijke blaadjes om van te smullen. Mijn favorieten zijn postelein, pluksla, ijsbergsla, amsoi, veldsla, mosterblad, rucola en tuinkers. Ook knolletjes of wortelgewassen zijn ideale kandidaten om open plekken op te vullen: radijsjes, koolrapen, worteltjes en rammenas (ook daikon hoort daar bij). Voor snelgroeiende kruiden vind je waarschijnlijk ook nog wel een plekje: koriander, kervel, basilicum. Tenslotte kunnen, bij wie de bonenplantjes opgegeten zijn door tuinbezoekers, er gerust nog struikboontjes gezaaid worden voor een late frisse oogst in september.

Heb je geen tijd, zijn er te veel plekken vrij of wil je de grond gewoon wat rust gunnen, zaai dan groenbemesters in zoals gele mosterd, bladrammenas, klaver en phacelia.



KEUKENTIPS

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!

Zoete zonde

Rabarber, mijn favoriete smaakmaker. De lange droogteperiode heeft ervoor gezorgd dat ik wat langer moest wachten dan gewoonlijk op lekkere sappige stengels. Binnenkort is het best dat je de stengels laat hangen, zodat de wortelstokken niet uitgeput geraken. Mijn moemoe vroeger en mijn moeder nu nog steeds, toverde altijd de heerlijkste rabarberspijs (met al het ander fruit uit de tuin dat voorhanden was rond deze tijd) op tafel. Mijn kinderen zijn er al even dol op als ik. Heerlijk in al zijn eenvoud. Gewoon alles bijeen in een pot, met al dan niet een scheut siroop of grenadine en rustig laten stover. Genieten! Maar dit jaar heb ik een heerlijk recept gevonden voor rabarbertaart met meringue. Heerlijk overgoten met enkele streepjes bramencoulis.

- 600 gram rabarber, in kleine stukjes
- 2 eetlepels suiker
- 100 gram boter, op kamertemperatuur
- 130 gram suiker
- 1 theelepel vanille extract
- Flinke snuf zout
- 2 grote eieren
- 150 gram bloem, gezeefd
- 50 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 3 eiwitten
- 150 gram suiker
- 25 gram amandelschaafsel



Was de rabarber en droog ze af. Snijd in kleine stukjes, doe ze in een schaal met twee eetlepels suiker en schep om. Laat even staan. Doe ze daarna in een vergiet en laat minsten een uur uitlekken (ik heb het langer gedaan). Er komt namelijk veel vocht vrij. Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een springvorm met een doorsnee van 24-26 centimeter in. Beleg de bodem met bakpapier. Meng in een kom de gezeefde bloem, amandelmeel, zout en bakpoeder. Zet opzij. Mix met een handmixer de boter, suiker en vanille extract tot de boter luchtig en de suiker gemengd is. Mix één voor één de eieren erdoor. Meng op heel lage snelheid de droge ingrediënten erdoor tot alles net gemengd is, niet te lang mengen. Doe het beslag in de vorm, strijk glad en verdeel de uitgelekte rabarber erover. Zet de vorm in de oven en bak 25 minuten. Verwarm de suiker na 15 min kort op bakpapier in de oven. Opgelet, niet laten smelten. Mix dan de eiwitten stijf en voeg de suiker beetje voor beetje toe en meng tot de eiwitten stevig en glimmend zijn. Verdeel het eiwitschuim over de rabarber en strooi er wat amandelschilfers over. Zet terug in de oven en bak de taart nog 15 minuten. Als het eiwit té bruin wordt, kun je het voorzichtig afdekken met aluminiumfolie. Laat helemaal afkoelen en verwijder dan pas de vorm. Smakelijk!

DANK

In the picture uit dank:



Bo-Vera-August

Undra

Kris Van de Mieroop
Zaaltje Gelmenen