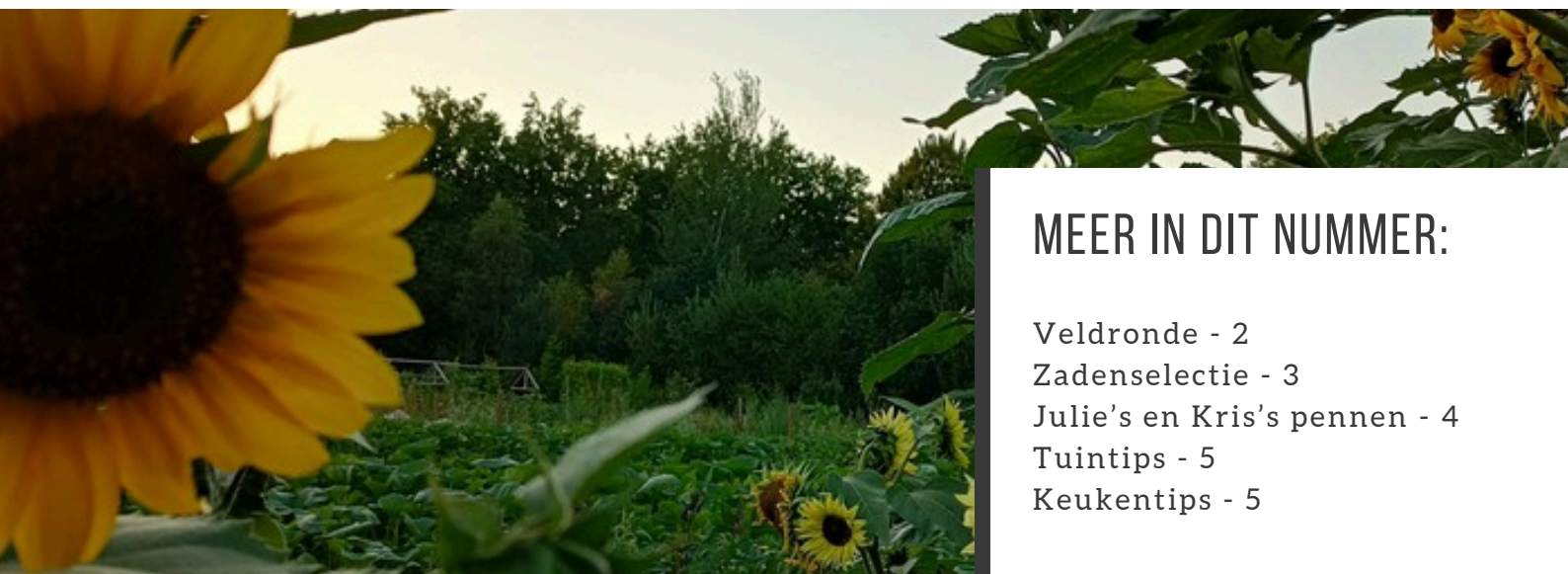


NOVEMBER 2025

VELDNIEUWS

De nieuwsbrief van VZW 't Hofse Veld



MEER IN DIT NUMMER:

Veldronde - 2
Zadenselectie - 3
Julie's en Kris's pennen - 4
Tuintips - 5
Keukentips - 5

VOORWOORD

Door Koen Van de Mieroop

Beste vrienden van 't Hofse Veld,
De dagen worden steeds korter en donkerder. Misschien missen sommigen onder jullie de zon en warmte, maar eigenlijk hebben we evenzeer de koude en duisternis nodig, zo ook de dieren en planten - zonder koude periode geraken sommige bomen helemaal uit balans. Zelf kijk ik altijd een beetje uit naar deze periode van het jaar, des te meer hoe dichterbij de periode komt. Ik herinner me vroeger, toen ik nog veel ging mountainbiken in de herfst, dat ik blij was dat het regende en modderig was. Heerlijk genieten in het bos of tussen de velden, geurende naar de herfst, en achteraf in de warmte binnen genieten van vrienden en familie bij een lekkere trappist. Ook nu is die tijd weer aangeboden. De lente en zomer zijn zalig om alles te zien groeien en bloeien. Maar de herfst is minstens zo mooi, rust die weerkeert. Op het veld en in mezelf.

Ik neem je in deze nieuwsbrief naar gewoonte toch ook weer graag even mee op een ronde op het veld. De zachte temperaturen in de eerste weken van november hebben nog voor een mooie na-oogst gezorgd. November is ook de tijd van de jaarlijkse zadenactie van Velt. Je kan daar nog bestellen tot 1 december (de verjaardag van mijn liefste 😊). Begin november gaf ik een lezing met mijn zaden tips in Brasschaat over het zaden aanbod. Je kan de presentatie op de site van Velt Brasschaat terugvinden. <https://www.velt-brasschaat.be/> - dinsdag 2/12 organiseren ze ook een filmavond: feeding tomorrow. Zeker ook de moeite!

Ook in deze editie opnieuw de bijdrage van Julie. Voor mij altijd leuk om te lezen wat er deze maand uit haar pen vloeit. Nieuw deze maand is de bijdrage van mijn broer Kris, ook met pen en kunstig, maar dan met tekeningen in plaats van woorden, geïnspireerd door Julie's pen!

Uiteraard ook weer tuintips en een nieuw receptje. De droogbonen zijn van het veld, dus deel ik graag de heerlijkste bonendip! De agenda is voorlopig even in winterrust.

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

De winter op komst

November was nog behoorlijk zacht, waardoor we nog lang van de zomerse soorten mochten genieten, de allerlaatste paprika's, pepertjes, aubergines, tomatillo's en tomaatjes werden nog net voor de vorstprik geplukt. Het laatste pakket ging vorig weekend de deur uit. Ook de knollen die minder bestand zijn tegen de vorst, werden uit de grond gehaald: zoete aardappel, yacon, incapijl en oca. Maar niet iedereen vreest wat vorstprikjes. De boerekool en broccolini vallen gewoon even stil, om door te groeien nadat het kwik weer wat is gestegen. Ook onder de grond, zit nog wel wat lekkers: hier en daar nog worteltjes, heerlijke pastinaak, haverwortel, peterseliewortel, bietjes, raapjes en schorseneren. De pompoenen liggen droog na te rijpen. Alles samen heerlijk voor een verwarmende hutsepot. Alles in een grote pot en langzaam laten garen. Met als snackje achteraf of bij het wachten, een heerlijk bakje popcorn (van maïs van het veld) met een non-alcoholische glühweintje op basis van druiven- of appelsap! Zalig genieten!



Lange leve de bodem!

Zoals in de vorige nieuwbrief gezegd, hadden we in oktober een flinke lading hakselhout gekregen. Die is ondertussen op de fruitbedden terechtgekomen, met dank aan de helpende handen! De snippers kunnen er langzaam verteerd worden door het bodemleven en het wood wide web verder uitbouwen. Voor boompjes en struiken is een schimmeldominante bodem immers het belangrijkste, de schimmels zorgen voor uitwisseling van voedingsstoffen en zo helpen ze elkaar. Wederkerigheid, waar hebben we dat nog gehoord 😊, het zit zowel onder als boven de grond! Een ander pluspunt is dat het hakselhout wat trager verdwijnt dan bladeren, waardoor het hardnekkig 'on'kruid wat beter in bedwang houdt, de grond eronder wordt ook luchtiger wat weer goed is voor het bodemleven. Alweer een win-win. Op deze manier groenten en fruit telen voelt voor mij toch meer en meer als de meest juiste: simpelweg de natuurlijke processen stimuleren en hun werk laten doen.



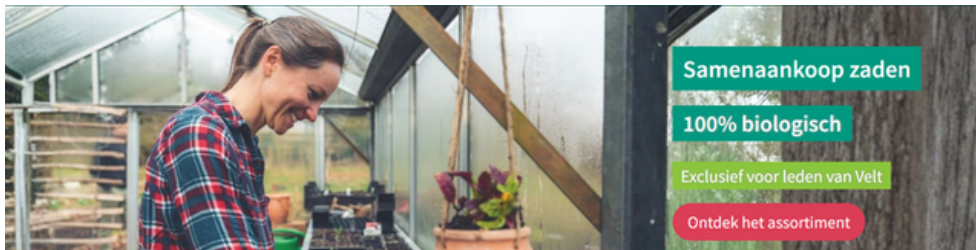
Nadat het hakselhout was weggewerkt, mochten we een even grote berg compost ontvangen. Die wordt stelselmatig ook op de bedden gevoerd. Door dat nu al te doen, zorgt het voor een mulchlaag die de bodem beschermt en kan de compost langzaam verteerd worden door het bodemleven, die er dan voor zorgen dat de voedingsstoffen volgend jaar door de planten kunnen opgenomen worden, die ze dan op hun beurt aan ons aanbieden onder de vorm van heerlijke groentjes! Win-win-win 😊. De compost kwam er ook met dank aan Gruunrant, die ons ook nog een hele reeks fruitboompjes en bessenstruiken schonken. Een extra voedselbos strook tussen groentenbedden maakt het veld nog meer natuur inclusief en zorgt voor meer biodiversiteit, wat de teelt weer ondersteunt. Wat dacht je? Win-Win-Win?



ZAADSELECTIE

Plannen voor volgend jaar

Aangezien er op het veld nu minder en minder te doen is, behalve dan die grote berg compost nog op de bedden gewerkt krijgen, is er tijd om na te denken over volgend jaar. Reflecteren over wat er goed was, wat niet. Wat er anders kan/moet of wat zeker uitgebreid mag worden. Elk jaar test ik nieuwe rassen en soorten, daar komen soms leuke verrassingen uit, maar uiteraard ook dingen die gewoon niet lukken, omwille van het klimaat of de grond. In november en december ga ik dan op zoek naar de zaden en fruit planten voor volgend jaar. Ik begin steeds met de zadenlijst van Velt.



De actie is bijna afgelopen, maar als je dit nog leest voor 1/12, dan kan je misschien nog wat leuks bijzoeken, als je lid bent van Velt. Er zijn vier redenen waarom ik mijn zoektocht begin bij Velt:

- Garantie biologisch - al hebben we geen bio label, toch vind ik het belangrijk dat ook de zaden die opgekweekt zijn, biologisch geteeld zijn. Of er al dan niet residu's meekomen ben ik niet zeker van, maar ik wil vooral dat op een andere plek, waar de zaden geteeld zijn, ook bewust met de natuur omgegaan wordt. Zo zorgen we niet enkel voor de natuur op 't Hofse Veld, maar ook op een andere plaats. Zoals we zelf geen bio certificaat hebben, en toch zo natuurlijk mogelijk werken, zo zijn er uiteraard ook zaadtelers die niet perse het label hebben, maar toch ook zorg dragen. Maar bij Velt, ben je dus zeker.
- Ik sta volledig achter de filosofie van Velt, door de aankoop via hen, steunen we ze in hun werking, zowel op nationaal vlak als lokaal.
- Ze werken meer en meer met kleine zaadtelers, gepassioneerde mensen die zaadvaste rassen opkweken en ons van zaad voorzien. De rassen die ze aanbieden vind je vaak niet in de alledaagse tuinentra. Ze zijn geselecteerd op robuustheid, ziekteresistentie, smaak en zaadvastheid. We hebben meer van dit soort initiatieven nodig, daarom dat ik bij de keuze vaak kijk naar die kleinere telers. Ook al zou de verkoop via Velt afgelopen zijn, je kan op hun site nog wel zien wie die telers en coöperaties zijn en op een beurs of online via hen aankopen. In België is dat dan vooral via Vitale rassen en in Nederland de Zaderij.
- Een laatste reden is dat de zaden die je aankoopt via Velt, zaadvast zijn. Het zijn geen hybriden (vaak aangeduid met F1), die zijn veredeld om bepaalde eigenschappen van verschillende rassen te combineren in 1 ras. Veel rassen in de winkel zijn hybride. Op zich ben ik niet tegen hybride, je kan het zien als een gerichte kruising. Maar als je uit die plant zaad wil winnen, ben je niet zeker van de uitkomst. Eigenschappen van de originele vader- en moederplanten kunnen op verschillende manieren tot uiting komen. Je weet dus niet wat je krijgt. Het kan meevallen, maar meestal valt het tegen. Als je dus zelf zaad wil winnen, kies dan voor zaadvaste rassen. Dat wil zeggen dat je uit de bloemen van je plant zelf zaad kan winnen waarvan je zo goed als zeker mag zijn dat hetzelfde ras er uit voort zal komen. Kleine nuance, maar wel belangrijk uiteraard, je moet wel zien dat je plant niet gekruist heeft met een andere plant van dezelfde familie in de buurt (en voor bijen is de buurt wat groter dan voor ons 😊) : het meest gekende voorbeeld is de courgette en pompoen.



Nadat ik bij Velt mijn keuzes heb gemaakt, ga ik nog op zoek naar andere soorten en rassen. Je kan dagen en nachten vullen met het doorzoeken van de catalogi van alle zaden telers online. Tip, hou goed bij wat je al hebt gekocht 😊 Mijn 3 favorieten die elk jaar terugkomen:

- Vreeken - zoek je iets speciaal, grote kans dat zij het hebben
- Kweek - vroeger fan van de Nieuwe Tuin van Peter Bauwens? Zij heeft een groot deel van het assortiment!
- Haal Meer Uit Je Tuin - Op zoek naar degelijkheid in ons klimaat? Niet te missen dan!

Ik kan zo nog even doorgaan, maar ik zou zeggen, ga zelf op zoektocht. In het voorjaar zijn er voldoende beurzen waar je ook terecht kan (ik hou jullie op de hoogte maar volg zeker de zadenwerkgroep van Velt). Zie je door het bos de bonen niet? Ik zal in de volgende editie van de nieuwsbrief een overzicht geven van mijn favorieten!

JULIE'S EN KRIS'S PENNEN

Verbinden

Druilerig weer, grijs, veel regen en af en toe een streepje zon. Op weg naar de winter.

Wanneer het eventjes droog is, nemen we de tijd om te gaan wandelen met Odin, de hond. Hop, naar Buggenhoutbos.

M'n zegt dat je per dag een kwartiertje de tijd zou moeten nemen om door het bos wandelen. Het bos produceert namelijk stofjes die als antidepressiva inwerken op de mens. Awel, ik kon het gewaar worden! Ik voelde mijn zintuigen werken en "radio gekkenwerk"- in mijn hoofd - werd stiller en stiller. Wist je dat je naar het woord "depressief" ook kan kijken als "deep rest", hoe schoon is dat! We zouden allemaal wat meer diepe rust kunnen gebruiken, denk ik.

Koen en ik keken naar paddenstoelen, probeerden ze te identificeren en genoten intens van elkaars aanwezigheid. De hond eiste soms onze aandacht maar leek ook vooral heel blij te zijn in het bos, want ook zijn zintuigen stonden op scherp.

Al wandelend en genietend kruiste de geur van herfstblaadjes onze neus. Blaadjes op de bodem die langzaam veranderen naar humus. En weet je, daar is regen voor nodig! Regen helpt, samen met het bodemleven, de blaadjes om te zetten tot humus. Gewoon vanzelf, omdat dat zo gaat. Maar ook de schimmels helpen en hebben regen nodig om hun zwamvlok te laten groeien. In het raken van de ene zwamvlok met de andere (een plus en een min, dus niet een man en een vrouw, maar plus en min) ontstaat hun vrucht nl. de paddenstoel. Sommige eetbaar en sommige maar één keer eetbaar.

Ik vind het wonderbaarlijk (het Zweedse woord voor verwondering is Undra, wist je dat?), hoe alles zo verbonden is.

En wij zijn ook, zo, allemaal verbonden! Ook al voelen we het niet altijd, toch is het zo. In welke fase van je leven je ook zit (en echt, alles is een fase eh!) goede tijden en minder goede, je bent altijd in verbinding en altijd nuttig:

Of je bent de voedingsbodem voor eigen groei en/of anderen
Of je bent een zaadje (in het donker), hebt regen en warmte nodig om vervolgens open te breken en dat vraagt moed
Of je bent in volle groei waar soms groeipijnen aan te pas komen
Of je zit in volle bloei en jouw nectar trekt anderen al kan je ook vertrapt worden waardoor je moet inzetten op een ander bloeimoment

Waar je ook bent, in welke fase, we maken deel uit van een circulair proces.

Altijd in verbinding! Zo zie ik het ;)



TUINTIPS

Zorg voor de bodem

De bodem heeft het hele jaar voor ons gezorgd. Onze planten doen groeien en enorme oogst voortgebracht. Tijd om iets terug te doen. Misschien heb je groenbemester gezaaid die kan blijven staan en de bodem bedekt. Als dat niet het geval is, zoek dan organisch materiaal bijeen: bladeren, hakselhout, maaisel, vergane planten, stalmest (liefst niet te veel van pluimvee, dat is nogal straf) of compost. Wortels van afstervende planten mag je gerust laten zitten, ook die worden verteerd en zijn een bron van voedingsstoffen voor het bodemleven. Heb je nog last van hardnekkig 'on'kruid, dan kan je ook die stukken bedekken met worteldoek. De planten eronder zullen afsterven en toch zal de bodem beschermd zijn. Laat verder de rust over je tuin/veld komen en doe hetzelfde binnen, al dan niet met pen en papier om je plannen uit te tekenen voor volgend jaar!

KEUKENTIPS

Bonendip

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!

Uit de vorige editie van de nieuwsbrief bleek al mijn voorliefde voor bonen. Ik maak al jaren bonenspread, vaak met wat geroosterde pompoen eronder, maar ik kreeg nooit de echte smaak van de bonendip die je bij de betere mexicaan proeft. Vorige week haalde ik een boekje uit de bib over de Mexicaanse keuken en daar las ik het geheim. Spek! Als je geen vleeseter bent, vervang je het spek door plantaardige olie in combinatie met wat komijn en oregano.

Ingrediënten

150g droogbonen (komt overeen met een 400g gekookte bonen)

200g spek (veel vet)

1 kleine ui

2 teentjes knoflook

Chili-peper

Koriander

Peper en zout

Als je gedroogde bonen gebruikt, zet ze dan 8u op voorhand in water. Ze moeten daarna ook nog een 45-tal minuten koken. Giet de bonen af (uit blik of pan) maar houdt het kookvocht bij! Bak het spek op een laag vuur zodat het niet te bruin wordt, maar er toch veel vet uitgekomen is. Je hebt ongeveer een 5-tal eetlepels vet nodig. Haal het spek uit de olie en bak de gesnipperde ui enkele minuutjes goudgeel in het gesmolten spekvet. Voeg de gesnipperde of geperste look en chilipoeder (naar smaak) toe en bak even mee. Doe de bonen en ongeveer 200ml kookvocht in de pan en roerbak alles een 5-tal minuten. Pureer of mix alles, voeg kookvocht toe als het niet smeugig genoeg zou zijn. Werk af met wat verse koriander en peper en zout naar smaak. Heerlijk als dip of bij de tortilla!



Smakelijk!

DANK

In the picture uit dank:



Voedselbossen & tuinen



Bo-Vera-August

Undra

Gruunrant

Kris Van de Mieroop
Zaaltje Gelmelen