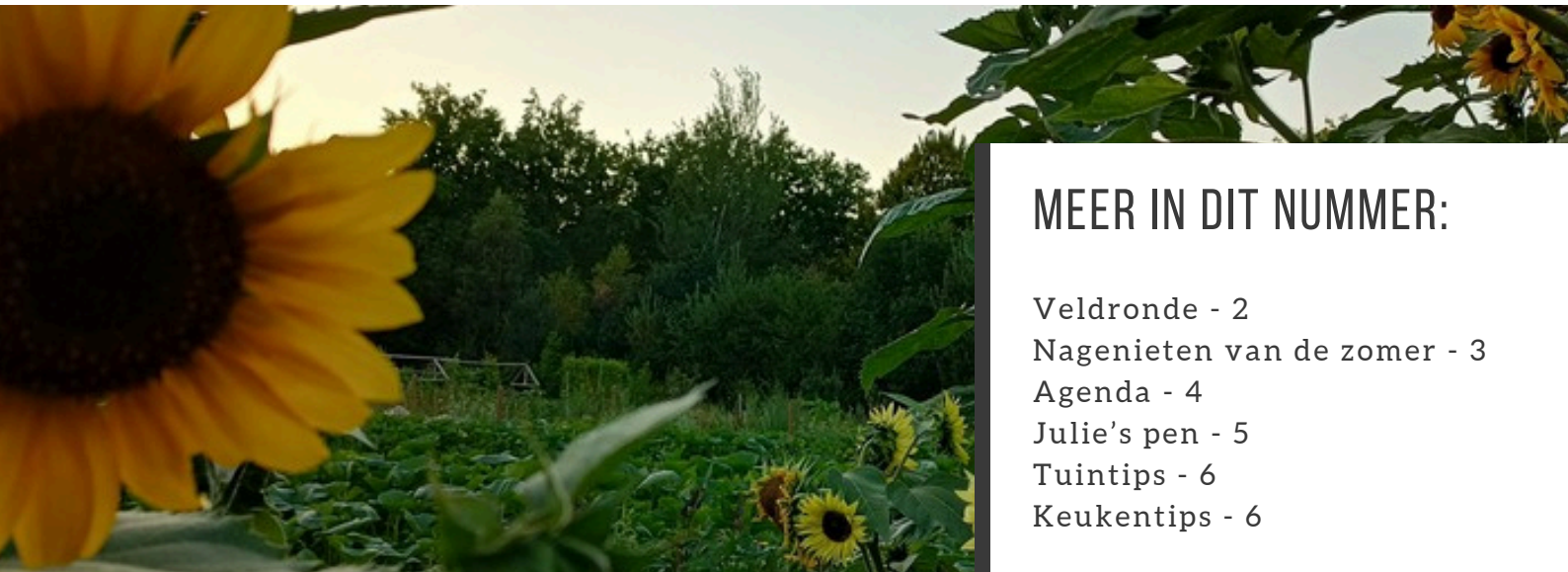


SEPTEMBER 2025

VELDNIEUWS

De nieuwsbrief van VZW 't Hofse Veld



MEER IN DIT NUMMER:

Veldronde - 2
Nagenieten van de zomer - 3
Agenda - 4
Julie's pen - 5
Tuintips - 6
Keukentips - 6

VOORWOORD

Door Koen Van de Mieroop

Beste vrienden van 't Hofse Veld,
September is nog sneller voorbij gevlogen dan de vorige maanden. Voor ik het wist, was de maand voorbij en de nieuwsbrief niet de deur uit. Met enkele dagjes vertraging en mijn excuses zit hij dan toch in je digitale brievenbus. Het was erg druk, soms behoorlijk stresserend met deadlines voor subsidie aanvragen. Maar op het eind van de maand was het genietend en dankbaar terugblikken wat september, dé oogstmaand bij uitstek, ons heeft gebracht. Het was dan ook genieten geblazen van al dat moois en lekkers dat de natuur ons biedt. Meer en meer mensen vinden ondertussen ook de weg naar het veld. Iets waar we telkens weer dankbaar om zijn. Het maakt me ook hoopvol dat het bewustzijn groeit dat we met meer respect voor de natuur, onszelf en anderen moeten leven.

Ik neem je in deze nieuwsbrief naar gewoonte weer graag even mee op een ronde op het veld. September, de maand van natuurlijke overvloed, nodigt ons uit om creatief om te gaan met de rijkdom van moeder natuur. In deze nieuwsbrief daarom wat meer aandacht voor bewaartips en extra recepten. Heb je zelf nog leuke tips, mag je die zeker doorsturen naar koen@hofseveld.be.

Iets nieuws in deze editie en waar ik erg blij om ben, is de bijdrage van Julie, mijn maatje, mijn hart, mijn levenspartner. Naast haar ongelofelijke creativiteit in tuin en keuken, ben ik ook altijd al betoverd geweest door hoe zij gevoelens en indrukken kan laten klinken. Ik ben blij en trots dat ik dat nu met jullie mag delen. Geniet ervan!

Uiteraard mogen een nieuw receptje, deze keer een heerlijk hapje van aubergine, 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

Natuurlijke overvloed

Zoals gezegd is september de oogstmaand bij uitstek. Vroeger was die titel eerder weggelegd voor augustus, maar aangezien de zomers tegenwoordig zo onvoorspelbaar en extreem zijn, heeft september de fakkel overgenomen. De laatste jaren was het te nat, te warm of te droog voor de planten om goed te groeien in de zomermaanden (en dan bedoel ik dus vooral juli en augustus). Enerzijds dwingen de extremen de planten om zich zelf wat gedeisd te houden, anderzijds zaai en plant ik soms wat later, wetend dat het anders moeilijk wordt om een goede oogst te krijgen. Mee bewegen met de natuur blijkt opnieuw de beste keuze. Het vergt dan wat extra geduld voor ik kan oogsten, maar de opbrengst is vaak heel wat beter. Zo ging het dit jaar met de kolen, wortelen en boontjes. September brengt tegenwoordig meer stabiele afwisseling. Misschien twee termen die vreemd klinken samen, maar vooral het ontbreken van het woordje TE is van belang. Niet TE (lang) droog of nat, TE (lang) warm of koud. Afwisselend en toch stabiel, ideaal dus :).



September was vooral de maand van de bonen. Mooi en lekker, lang en kort, plat en dik. We hadden verschillende rassen gezaaid, zowel struik als staak. Voor de diversiteit in het aanbod, maar dat zorgde er ook voor dat we gespreid konden oogsten en we elke dag opnieuw een mooie oogst hadden. Heel de maand september lang. En als oktober mild genoeg is, dan mogen we nog een nieuwe, zij het wel iets bescheidener, oogst verwachten. De nieuwe bloemetjes maken ons alvast hoopvol. Onze favorieten:

- Struik:
 - Dior - heerlijke, volle trossen boterboontjes
 - Argus - lekker vlezige lange bonen
 - Purple - mooie volle paarse bonen
 - Fleuret - zeer slanke naaldboontjes
 - Flageolet - korte, vlezige snijboontjes, die je kan laten dikken tot droogbonen
- Staak:
 - Pronkbonen - dikke lange vlezige peulen en als je ze laat drogen krijg je prachtige paarse droogbonen.
 - Boterbonen van mijn tante - ooit wat zaden van mijn tante gekregen, heerlijke overvloedige oogst!
 - Rakkers - kort dik en vlezig. Heerlijk!

Uiteraard was er nog veel meer heerlijks in september:

- De aubergines die van geen ophouden weten. Maar daar hebben we het in de vorige nieuwsbrief al uitgebreid over gehad. Wist je trouwens dat je de vorige nieuwsbrieven steeds kan nalezen op de website!
- Meloenen uit de serre, maar ook watermeloen van het veld. Het blijft uitdagend, maar op zwarte worteldoek lukt het het best. Warmte en rijke grond, dat is wat ze nodig hebben!
- Kolen. Van de droogte houden ze niet echt, maar degene die we eind augustus hebben gezet, hebben het best naar hun zin. Broccoli, bloemkooltjes in het paars, wit en groen, palmkool, spitskool, boerekool en binnenkort nog savooi.
- Tomatillo. Onbekend, maar zeker niet onbemind. Wie ze kent is er zot van. Gisteren nog de vraag gekregen of ze tegen kerst nog te bewaren zijn 😊 een heerlijke carpaccio van tomatillo. Klinkt inderdaad fantastisch.
- Paprika's die het wel nog moeilijk hebben om te rijpen, maar langzaam kleur bekennen.

En zo kunnen we nog wel even doorgaan met dank aan de snijbiet, rammenas, raapjes, laatste tomaten, pepertjes, courgette(bloemen), herftradijsjes, late pluksla, appeltjes, framboosjes, olijfwilg, kweeperen, meidoorns,... heerlijk!

NAGENIETEN VAN DE ZOMER

Bewaren, verwerken en genieten

De gulheid van de natuur heeft ons fantastische oogsten gebracht. Dat mag ondertussen al duidelijk zijn 😊 Het meeste ervan is reeds verteerd, maar ook wel heel wat verwerkt en ingevroren. Vooral de overvloed aan bessen zit in de vriezer om later te verwerken. Om in de winter te kunnen nagenieten proberen we zoveel mogelijk te bewaren. Op die manier beperken we ook de hoeveelheid die weggegooid zou moeten worden. Iets dat uit respect voor de planten en natuur in het algemeen vanzelfsprekend zou moeten zijn. Graag neem ik jullie even mee op het pad van bewaren van oogst. Er zijn erg veel verschillende mogelijkheden om je oogst te bewaren, dat geldt zowel voor fruit als groenten. Ik zet het graag allemaal even op een rijtje. Heb je zelf leuke tips, dan mag je ons dat zeker laten weten. Ik ben er zeker nog enkele vergeten! Ik deel het graag ook met iedereen op de site. Binnenkort komt er immers een nieuwe website met al dat lekkers op.



Waar te beginnen... Het eerste wat in me opkomt als ik denk aan nagenieten van de zomer is de smaak van tomaten. Eens je eigen geteelde tomaten hebt gegeten wil je er geen andere meer... Ook de passata van de winkel laat je liever links liggen, of rechts. We hebben vaak nogal wat "2de keus" tomaten, met een scheurtje of wat harde stukken. Mensen vragen die vaak in grote hoeveelheden om saus van te maken. Ze zeggen dan, niet te veel, want ik heb maar een kleine vriezer. Awel, ik maak daar al jaren saus van die ik gewoon in flessen bewaar: Alles snijden, in een grote pot laten koken tot het vruchtvlees plat is. Dan door de passe-vite en opnieuw op het vuur laten inkoken tot de gewenste dikte. Ondertussen steriliseer je enkele bokaals of flessen en vult die met het kokend hete, rode vloeibaar goud. Ze bewaren makkelijk meer dan 9 maanden. Als je er dus genoeg hebt gemaakt, voldoende om de tijd te overbruggen voor er nieuwe tomaten zijn het jaar erop!

Ik heb het gevoel dat ik hier een heel kookboek kan schrijven met ideetjes. Dat zal dus voor een andere keer zijn. Ik zal het verder misschien wat korter houden. Ik probeer wat bondiger te zijn 😊. Welke andere manieren gebruik ik verder nog?

- Invriezen - uiteraard de meest voor de hand liggende manier. Groenten kan je best even kort blancheren, zeker niet te lang, want dan wordt het een platte boel. Ideaal voor erwtjes en boontjes. Zo geniet je nog van knapperige groentjes in de koude wintermaanden. Fruit kan je, na het gewassen te hebben, gewoon in de vriezer steken. Heerlijk als koud hapje (zoals bevroren kersen of druifjes) of om later op het jaar te verwerken tot iets anders.
- Wecken - als je daar goed materiaal voor hebt en je het goed onder de knie hebt. Is dat een ideale manier om energievretende vriezers te ontzien. Zelf heb ik daar geen al te succesvolle ervaringen mee. Dus laat ik dat wat achterwege.
- Inmaken in zoet-zuur - Groenten bewaren op suiker en azijn werkt ook fantastisch. Je groenten even kort blancheren, in steriele bokaals doen, samen met wat kruiden en overgieten met kokend azijn mengsel. Dat werkt vooral heel goed voor allerlei knol- en wortelgewassen. Maar ook voor jongen courgettes en aanverwanten.
- Azijn - fruitsappen/siropen kan je combineren met appelazijn om smaakvolle azijsjes en balsamico's te maken!
- Sappen/Siroop - Net als de tomatensaus kan je ook fruit koken en lang bewaren in flessen. Uiteraard is het beste voorbeeld appelsap. Tegenwoordig rijden er persmobielen rond waar je je oogst kan laten persen en gepasteuriseerd in bag-in-boxen mee naar huis nemen. Je kan het ook zelf doen met een ontsapper of sapcentrifuge. Met die laatste moet je het best nog wel laten koken voor je het in flessen doet zodat het steriel is. In de winter kan je dan een flesje opentrekken, wat opwarmen in een pannetje met kaneel en gember. Je krijgt het er meteen warm van! Als je het met een sapcentrifuge doet, en je sap niet kookt kan je je ook wagen om eens cider met natuurlijke gisting te maken. Sommige fruitsoorten zijn zo zoet, zoals druiven dat je het kan gebruiken als siroop. Bij andere soorten kan je wat suiker doen en laten inkoken voor een heerlijke siroop. Je kan dat trouwens ook doen met kruiden en bloesem, denk maar aan vlierbloesem. Heb je wat veel bezinksel of dik, dan kan je dat nog gebruiken voor fruitleer, maar daar komen we later nog op terug.



- **Drogen** - In hete zomers, met warme nachten, waag ik mezelf soms aan zongedroogde tomaatjes. Roma of kerstomaatjes lenen zich daar best toe, want die bevatten niet veel sap, waardoor ze sneller droog zijn. Opletten voor vliegjes en vocht. Te vochtig weer zorgt ervoor dat ze snel schimmelen. Maar je kan uiteraard ook gebruik maken van een oven (wat wel behoorlijk energieverblindend is) of een droogoven. Fruit kan je droog in een bokaaltje bewaren, met wat (droge 😊) rijst erin. Gedroogde groenten kan je best in olie in de koelkast bewaren. Opgelet dat je het proper houdt dat er geen ziektekiemen in kunnen komen. Een stapje verder is fruitleer. Elk jaar maak ik druivensap van de mierzoete druiven die we hebben staan. Ik doe de druiven in een grote pot op het vuur, laat ze koken tot ze allemaal gebarsten zijn. Dan draai ik ze door de passe-vite met daaronder een zeef. Die vangt het vruchtvlees op, maar het sap loopt er door. Zo heb ik sap met weinig bezinskel en vruchtvlees waar ik nog confituur van kan maken of dus fruitleer. Je stort het uit op een siliconen bakmatje en zet het in je droogoven of in een oven op 50° die je geregeld open zet tot je na ongeveer 8u een leerachtig matje hebt. Heerlijk! Je kan dat met alle soorten fruit maken nadat je het gepureerd en al dan niet gezeefd hebt. Andere soorten vragen minder moeite om te drogen zoals maïs en bonen. Die laat je drogen aan de plant en als de muizen en vogels je goed gezind zijn, kan je ze lang bewaren om later te gebruiken.



- **Fermenteren** - kort of lang: Fermentatie is een fantastische manier om groenten te bewaren. Het geeft ze nog wat extra punch en is een feest voor je darmflora! Zuurkool is uiteraard het beste voorbeeld, maar ook kimchi kan hier op de lijst. Je kan zelf ook weer experimenteren met soorten groenten en smaakmakers. Zo heb ik een potje gefermenteerde pepers waar ik de rest van mijn leven mee toekom 😊
- **Confituur/gelei** - uiteraard mag confituur en geleï niet ontbreken. Heel wat voedselbos soorten lenen zich vooral voor confituur zoals meidoorn, rozebottel, duindoorn, appelbes, enz. Gelei maak je van sappen en daar zwaait kweeper nog steeds de scepter. In combinatie met wat rode bes, heerlijk. Ook om me te koken! En wist je dat gele courgettes in combinatie met appelsien en gember een heerlijke confituur vormen?
- **Chutney** - het proces lijkt wat op confituur, maar met azijn erbij. Zo maak je heerlijke chutneys. Een beetje zoals de aubergine curry van vorige maand.
- **Confijten** - een aantal fruitsoorten en kruiden, zoals engelwortel, kan je heerlijk versuikeren waardoor ze lang houdbaar worden en ze kunnen dienen als snoepje of in cake's.
- **In alcohol of siroop** - Wie kent er niet de kersen op alcohol. Heerlijk om tijdens de feestdagen op tafel te toveren. Of een flesje zelfgemaakte notenporto. Mexicaanse meidoorn kan je zo ook heerlijk op siroop bewaren.
- **Pekelen** - naast suiker, alcohol en azijn is ook zout een aloude bewaarhulpmiddel. Door onrijpe kornoeljes te pekelen kan je ze nadien bewaren in olie. De olijven van het noorden! Het recept vind je via de website op de site van undra.
- **Kruidenzout** - Zoals gezegd is zout een goede bewaarder en je kan heerlijk eigen kruidenzout maken met gedroogde kruiden uit je tuin.
- **Gewoon bewaren** - Tenslotte zijn er soorten die je gewoon droog en/of koel mag bewaren. Wortelen, bieten en andere knollen inkuilen (opletten voor muizen en geen yacon of zoete aardappel, want die houden het liever droog en vooral vorstvrij). Wil je nog extra appels in je tuin, kies dan enkele die je lang kan bewaren, zoals een keuleman. Misschien niet meteen lekker als je ze plukt, maar na wat bewaren ben je er wel blij mee! En de pompoenen, die we volgende maand uitgebreid aan bod laten komen, bewaar je gewoon in de woonkamer, als ze dan ook mooi zijn, brengen ze nog extra sfeer in huis.

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

'T is begonnen! De herfst is er!

Ik word er elk jaar enthousiast van. Kinderlijk enthousiast, maar ik word wel meer enthousiast als er nieuwe momenten aanbreken. Dus ook bij het aanbreken van seizoenen.

Bladeren kleuren, planten trekken bladgroen en kracht naar binnen, de sapstroom loopt steeds meer neerwaarts. Reserves worden ingeslagen en opgeslagen, maar de levensenergie valt nooit stil. Wonderlijk! Of gewoon heel gewoon, een natuurlijk proces...

De dagen worden korter en de nachten steeds langer. Rust begint zich stilletjes aan te dienen en ja, ook daar kan ik van genieten. Ik kan zelfs stiekem voelen - dat de zomer wel stilletjes aan lang genoeg geduurd heeft-

We verwerken eerst nog de laatste oogst van de herfstvruchten. Heel fijn om, zo met kweekperen, noten, appels en peren huiswaarts te keren, te voelen hoe de keuken toch keer op keer het kloppende hart is van het huis en het gezin, samen te experimenteren voor nieuwe gerechten.

We poffen de eerste kastanjes bij een dansend vuur. Vaak is dat het moment dat we de eerste keer ons stoofke aansteken... Heerlijk. De herfst in begonnen!

De bomen laten los, bloei en groei boven de grond is volbracht. Ze sluiten af, en hoe!
Onze ogen ontvangen een laatste portie extravertie. Een prachtig pallet van kleur maar zonder vuurwerk, zonder ook maar één geluid.

Een stil schilderij van kleur, elk jaar anders, voor hij of zij die erbij stil staat, echt stil.

De natuur toont ons hoe prachtig loslaten is.

De kwaliteiten van introvert worden voelbaar. Ze laat zien dat terugtrekken naar binnen prachtig is, zolang er maar een warm lichtje brandt. De levensenergie valt niet stil, ze staat op waakvlam, net als in de natuur. Onze natuur...

Onze natuur toont dat loslaten noodzakelijk is, om ruimte te maken. Dat wat ons vroeger diende, nu voeding mag worden voor onze komende lente, voeding voor nieuwe groei en bloei.

Maar eerst composteren, verwerken, herbronnen en dus vooral stilvallen. Stilvallen bij de waakvlam onder een laagje voedselrijke, humusrijke grond die zich langzaam vormt terwijl wij rust nemen.

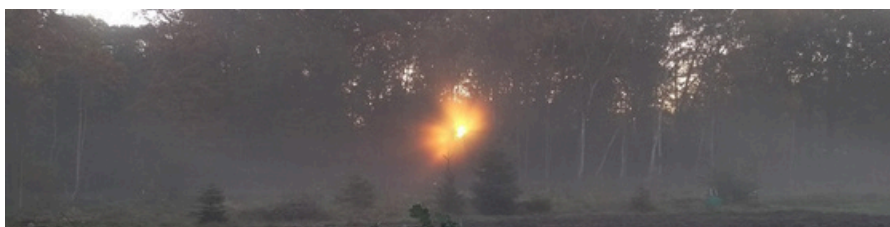
Niet alleen, nooit alleen. De voedingsrijke grond is een netwerk. Het is er voor de wortels fijn vertoeven. Ze krijgen hulp, ze maken deel uit van. Dat is voor ons niet anders.

De herfst, een periode van drukte loslaten maar ook genieten van het netwerk rondom jou. Het netwerk is minder zichtbaar minder druk aanwezig, maar wie er altijd en vaak in stilte is, is er nog steeds.

Regen, regen, regen, het ziet er vaak druilerig uit. Ook dat is herfst. Maar zonder water geen leven. Zo ook bij ons, huilen. Zonder huilen geen ruimte voor een glimlach. Waar in het bos, dan de paddenstoelen boven komen, door plus en min die samen komen, zo ook bij ons.

Laat dus plus en min maar samen komen diep vanbinnen, gooi er een stevige huilbui over en vruchten zullen komen!

Mee met de herfst Genieten.



TUINTIPS

Uitbollen

De zomer heeft nu echt afscheid genomen, tot volgend jaar! Bedankt voor al het moois! Op het veld is er nog wel wat te rapen en plukken. Vooral de pompoenen rijpen nog na, hoe langer ze aan de plant kunnen blijven, des te beter te smaak. Ook de robuuste tomatenrassen rijpen langzaam af. En knollen in de grond, benieuwd naar de zoete aardappelooft! De kolen (broccoli, savooi en boerekool) beloven ons ook nog wel wat en de nieuwe bloemen in de bonen doen ons verlangen naar een mooie oktobermaand. Zaaïen kan je vooral nog in de serre. Zo rek je je seizoen wat. We beginnen stilaan aan het opruimen en bedekken van de bedden. Het bodemleven zal je dankbaar zijn als je hun thuis warm bedekt houdt. Je hoeft zeker geen wortels uit te trekken, die vormen ze wel om tot heerlijke compost. Dankbaar voor wat was en uitkijkend naar de pracht van de herfst.

KEUKENTIPS

Nog meer aubergines

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!

Aangezien we dit jaar overladen zijn met aubergines, deel ik graag een receptje dat ik kreeg van een lid van de VZW. Met dank dus aan Inge:

- Begin met het kopje van de aubergine te snijden. Afhankelijk van de grootte, de aubergine halveren in de lengte of in plakjes snijden van iets minder dan een centimeter dik. Bestrooien met voldoende zout, je zal zien dat er na een paar uurtjes vocht staat op de auberginetjes. De plakjes goed afspoelen onder koud water en heel goed droogdeppen,
- De aubergines bakken in olijfolie of grillen. Als ze gaar zijn, (gaat redelijk snel) op keukenpapier laten afkoelen totdat het vet in het papier gedrongen is.
- Enkele saffraandraadjes in een morzel fijnmalen, kan ook tussen 2 klontjes :o). Een limoen uitpersen en mengen met de gemalen saffraan.
- Enkele teentjes look fijn snijden in de kleinst mogelijke blokjes, even aanbakken en laten afkoelen.
- Schik de auberginetjes op een schaal. Lepel een laagje volle yoghurt op elk stuk. De auberginen per stuk met limoen/saffraansap overgieten (dus over de yoghurt) en nadien afwerken met de gebakken look.

Smakelijk!!!!



DANK

In the picture uit dank:



Bo-Vera-August



Undra



Kris Van de Mieroop
Zaaltje Gelmen