

MEI 2026

VELDNIEUWS

De nieuwsbrief van VZW 't Hofse Veld



MEER IN DIT NUMMER:

Veldronde - 2

Tuintips - 5

Agenda - 5

Koen's Pen en de hand van
Kris - 6

Keukentips - 7

VOORWOORD

Door Koen Van de Mieroop

Beste vrienden van 't Hofse Veld,
Mei, alweer een maand voorbij. Geen schrik, ik ga er geen ganse rijmbrief van maken. Dat zou me wat te lang duren en mei is zo wat de drukste maand op het veld. Bedden verder klaarmaken die nog niet klaar geraakt waren de vorige maanden, de eerste oogsten, planten en zaaien à volonté en tussendoor wat marktjes om planten te verkopen, voor onze crowdfunding. De actie loopt nog tot half juni, wie onze werking nog wat extra wil steunen, het is het goede moment! Elke euro wordt verdubbeld door Be-Planet!

Je kan [hier](#) een gift doen.

Veel werk dus, maar met de helpende handen van onze vrijwilligers staan we er goed voor. Het veld begint voller en voller te geraken met heerlijk natuurlijk groen, klaar voor een prachtexplosie!

Ik neem jullie daarom deze keer weer graag mee op het toertje op het veld. Al doe ik mijn best om mijn ervaringen te delen via woord en beeld, in levende lijve is het uiteraard nog altijd beter - je kan dan immers ook proeven ;). Als je vrij bent, kom dus zeker komende zondag 31/5 langs op het veld, we doen een korte rondleiding om 10h en 14h. De avond ervoor zetten we nog eens een nachtvinderval om 21h30. Vorig jaar de pracht van de nacht kunnen bewonderen! Kom gerust ook langs. Je kan je voor zaterdag inschrijven op de website (in de kalender).

Ik heb ook weer getracht om iets uit mijn hart door mijn pen laten vloeien met een bijdrage van Kris, wiens werken je van 4 tot 14 juni kan bewonderen bij Nobody&Friends in Antwerpen.

Ook de tuintips en een receptje zijn van de partij.

Tenslotte kan je de agenda vinden, door de drukte hebben we nog niet veel kunnen plannen. Op de website kan je meer info vinden. Als er iemand zich geroepen voelt om mee haar/zijn schouders onder de evenementenorganisatie te zetten. Graag! Laat het me maar weten!

Veel leesplezier!

VELDRONDE

Een oude wijsheid

Het is soms verleidelijk om je mee te laten sleuren in de snelheid waarmee onze maatschappij door het leven raast. Alles moet meteen opbrengen, hoe sneller hoe beter. Forceren wat tijd nodig heeft, pushen waar geduld gevraagd wordt. Ook ik laat me soms, ok, vaak waarschijnlijk, verleiden in het tempo mee te gaan. Het is op het moment dat je van die sneltrein stapt, dat je beseft dat die rotvaart niet vol te houden is en dat er zo veel meer te zien valt als je gewoon door het leven wandelt. Een van die momenten is het wachten op de ijsheiligen. Ik doe het elk jaar, nooit laat ik me verleiden om ze te tarten. Mensen waaraan ik dat zeg, die lachen vaak wat ongeloofwaardig dat dat toch allemaal niet meer klopt. Maar weet je, ook dit jaar ben ik blij dat ik voor half mei niks kwetsbaars op het veld heb geplant, want de aardappelen die boven het stro uitkwamen zijn door Pancratius' rijm geraakt. Aardappelen kunnen wel tegen een stootje, maar zijn dus enkele weekjes teruggeslagen. Oude wijsheden, toen mensen nog op het ritme van de natuur leefden, brengen rust en vertrouwen. Iets dat welkom is op de sneltrein van het leven!

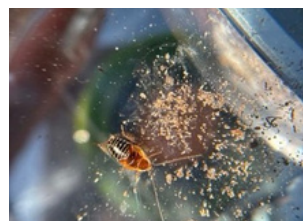


Mamertus - Pancratius - Servatius - Bonifatius



Gelukkig hielden Pancratius' broeders zich gedeisd en lieten ze de besjes in alle rust zich verder ontwikkelen. Wat ook hielp om de 4 gevreesde christenen om de tuin - pun intended 😊 - te leiden is de zwakkeren beschut te laten opgroeien tussen grote broers en zussen (of nonkels en tantes). Combinatie teelten, niet voor niets dat de natuur zo werkt. Uiteraard helpt een serre ook, daar geraken de ijsheiligen ook niet zo makkelijk binnen, al helpt een vliesdoek ook tegen de rijm. Dikke pakken bladeren helpen ook om de bodem warm te houden.

De bodem die we de jaren zo vertroeteld hebben, want ja, zo mag je het toch wel noemen, als je ziet hoe het er met machines aan toe gaat, die bodem is nu een echte voedingsbodem voor een bruisend bodemecosysteem. Elke keer ik plant of nog wat winde-ellende uit de grond haal, zie ik meer en grotere regenwormen, kevers, duizendpoten en andere kleine kruiers tevoorschijn komen. Een teken dat de structuur, de voedingswaarde en het evenwicht elk jaar beter wordt. En dat vertaalt zich in de groeikracht en sterkte van de planten. Prachtig hoe zich dat ontwikkeld heeft. Enkele jaren geleden ben ik de natuur als leermeester beginnen volgen. Mijn gevoel beginnen volgen, volgehouden. Trots op het resultaat: een bruisende leefomgeving waar zowel natuur en mens floreert. Dat mochten de leerlingen van het 4de middelbaar van Vita & Pax zelf ervaren.





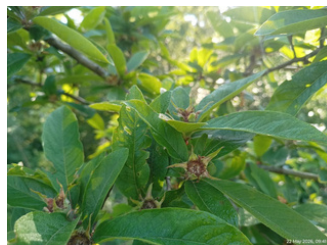
Begin mei was er ook de faire ronde. Een fiets- en wandeltocht in Schilde en 's Gravenwezel langs duurzame projecten. Ook het Hofse Veld was te bezoeken. Het was prachtig weer en we kregen heel wat bezoekers over de vloer, allee, het veld. Met dank aan Gruunrant, de provincie Antwerpen, de VLM en Cera hebben we infoborden kunnen laten maken. Die waren net op tijd toegekomen om op het veld geplaatst te worden. Leuk extraatje voor de bezoekers en zo hoef ik niet altijd de uitleg te doen :).



Ik heb al de indruk dat er ook deze keer weer veel foto's te zien zijn op de nieuwsbrief. Het is dan ook geweldig te zien wat er groeit. De bloesem van vorige maand is zich aan het ontwikkelen tot lekkere bessen. De honingbessen (ook wel meibessen) zijn steeds de eerste van het jaar en doen het fantastisch op het veld. Ze bewaren niet lang, dus ideaal als tussendoor snackje voor de werkers op het veld en om te laten proeven aan de bezoekers.



. Het groot fruit heeft iets meer van de ijsheiligen afgezien, dus dit jaar geen perzikken, weinig pruimen en de appels, wel dat hangt wat af van het ras en waar ze staan. Dus geen massa's maar toch wel wat om van te smullen. Wat er wel en masse zit aan te komen zijn dus de bessen. De trosbessen, stekelbessen, bramen en frambozen en aanverwanten hangen begeerlijk vol. Ik heb de merels ook al met ogen vol lust zien uitkijken, het zal dus drummen zijn aan de struiken binnenkort. Misschien toch best weer wat netten hangen. En waar ik nog het meest naar uitkijk is de moerbeien! Vorig jaar een witte hoogstam gezet. Een witte, want dan denken de vogels dat ze niet rijp zijn... haha gefopt. En hoogstam, want de slakken, haas en ree lusten de blaadjes ook wel. Ik kijk er alvast naar uit.



Uiteraard groeit er op het veld niet enkel fruit! Ondertussen kunnen we ook buiten genieten van de heerlijke geschenken van moeder natuur. Vanmiddag was er een bezoeker op het veld en die vroeg of het niet veel werk is. Wel, ten eerste voelt het niet aan als werk. Als het dan al werk is, is het "samen"werken, met de natuur. Hij zag hoe alles door elkaar staat en eigenlijk alles zijn functie en zijn plaats heeft in het systeem. De tuinbonen staan geflankeerd door de sla, die ondertussen is doorgeschoten, maar nu een heerlijk bijenbuffet is. Hier en daar steekt een zonnebloem zijn kop omhoog. Die gaan de zomer opfleuren en de vogeltjes voorzien van zaden in de herfst. En ondertussen geen onkruid 😊 zo doen we dat.

In de serre maken de voorjaarsgroeiers stilaan meer en meer plaats voor de tomaten, komkommers en meloenen. De worteltjes laten iets langer op zich wachten, waarschijnlijk toch beter iets meer water gegeven, of gewoon nog wat geduld 😊 De tomaten die er tussen zijn geplant, trekken er zich alvast niet te veel van aan en gaan hun opmars naar boven rustig voort. De lente-ui wordt langzaam uitgedund en de koolrabi is ook klaar om bij de aperitief geserveerd te worden.



Buiten staan de peultjes en sugar snaps te popelen om geplukt te worden. Ze staan er prachtig bij dit jaar, al zeg ik het zelf. Groene, gouden en paarse. Vanmorgen ook de eerste doperwtjes gegeten. Oh, zalig, wat heb ik ze gemist! Wel wat werk om ze te plukken en doppen, maar dingen die de moeite waard zijn, vragen soms wat meer geduld en werk. Dat heb ik er graag voor over! In de nieuwe voedselbosstrook op het veld, stonden ze open en bloot naast de struiken en jonge boompjes. Geen vraat! Zalig hoe die combinatie teelten en aantrekken van predatoren hun vruchten afwerpen! Het ziet er ook nog eens geweldig uit. Al die diversiteit die al dan niet spontaan is opgekomen! Dat allemaal dankzij een krachtig bodemleven!

En nu we het toch over de kracht van biodiversiteit hebben, zet ik graag de lieveheersbeestjes in de verf! Enkele weken geleden zaten de knoppen van de artisjokken - die dus dapper de winter zijn doorgekomen onder een dik pak hakselhout en bladeren - vol, maar dan ook vol met luis. Ok, dan maar laten bloeien dacht ik. Maar iets verder zag ik dat de lieveheersbeestjes een plan hadden en zagen dat er voldoende eten zou zijn voor hun nakomelingen. Hun pan, een romantische orgie in het kersenboompje. Resultaat? Enkele weken later: geen luis meer te bespeuren op artisjok. Zie ze stralen! Dat wordt smullen (en uiteraard laat ik enkele knoppen staan om in bloei te komen, de bijen mogen mee genieten!)



Tenslotte zijn we nog volop bezig met het planten van de laatste vruchtgewassen: de courgettes, aubergines, pepers, paprika, komkommers, tomaten zijn allemaal geplant. Rest enkel nog de pompoenen, uiteraard met daartussen maïs en bonen. De 3 gezusters. En nu ze ook wat meer regen geven, gaan ook alle bonen de grond in. Tenslotte zaaien we nog 1 bed worteltjes en planten we de kolen voor de zomer ook nog verder. En zo geraakt het veld langzaam vol. Rest ons enkel nog goed te mulchen tegen welke weerstandigheden we dan om het even gaan krijgen en we kunnen genietend van de pracht beginnen oogsten en smullen!



Tenslotte nog even voldaan terugblikkend op een geslaagde workshop Flushfree, gegeven door Marc van VillaVanzelf. Een man met een kijk op de wereld zoals er meer mensen zouden zijn. Leerrijk en inspirerend, niet alleen als het over toiletgebruik gaat. De workshop werd mogelijk gemaakt dankzij de steun van de VLM, in samenwerking met Patrick Vinck van Brug14, de man achter Schoten Circulair2900.



TUINTIPS

Zorg dragen voor

Ondertussen is bijna alles geplant. Geen stress als je nog wat te planten hebt, tot half juni is er zeker geen probleem. Voor spruiten, boerekool, savooi en broccoli, heb je sowieso nog tijd genoeg. Het is nu ook de moment om nog wat worteltjes te zaaien. Radijsjes, de rappe groeiers, kan je uiteraard altijd nog zaaien en ook allerlei bonen en sla moeten bij ons de grond nog in. Maar wat je dus nu vooral moet doen, moest het nog niet gebeurd zijn, is zorgen voor: bind je tomaten en komkommers op (je kan die laatste ook over de grond laten groeien, dan krijg je gewoon kromme.) Maar vooral, mulch, mulch en nog eens mulch. Voor wie nog niet mee is, mulchen is je bodem bedekken met organisch materiaal. Dat kan compost zijn, bladeren, hakselhout (die laatste twee best gemengd met wat ander groen materiaal, groen snoeimateriaal van bijvoorbeeld smeewortel). En wat doet die mulch dan eigenlijk? Simpel, al het werk dat jij anders moet doen:

- onkruid onderdrukken
- de bodem voeden
- de bodem vochtig houden
- de bodem niet laten wegspoelen
- de bodem niet laten verbranden en koel houden in de zomer
- de bodem warm houden in de winter
- Beschutting bieden aan een grote variatie aan bodemleven

Overtuigd? 😊

Ok, het geeft je bodem ook nog een betere structuur, waardoor de waterdoorlaatbaarheid nog verbetert.

Nu wel? 😊



AGENDA

30/5 - Nachtvinders spotten - Nachtvinders spotten - opgelet, indien het regent, gaat dit niet door, schrijf je dus zeker in zodat we je op de hoogte kunnen houden.

31/5 - Open Veld dag met gratis rondleiding om 10h en 14h

Juni - op bezoek bij het Loonse Voedselbos in Essen, zeker de moeite waard! - datum nog te bevestigen.

Zelf eetbare paddenstoelen telen - geef je op als je interesse hebt, dan hou ik je als eerste op de hoogte.

KOEN'S PEN EN DE HAND VAN KRIS

Het ritme van de natuur

Natuur wacht af.

Natuur heeft geduld.

Is het te koud, te droog, dan houdt ze zich gedeisd. Bouwt haar kracht op.

Ze laat zich niet forceren. Ze vraagt tijd en een gezonde bodem.

Tot de regen haar aanmoedigt met zijn ritmisch gedrum.

Tot de zon haar vuur aanwakkert.

Het moment waarop ze zat te wachten.

Een explosie.

Ze toont haar kracht die ze in alle stilte had opgebouwd. Ze toont waartoe ze in staat is.

Haar pracht en rijkdom, voor iedereen die het wil zien.

KRIS VAN DE MIEROOP
VAN 4 JUNI T.E.M. 14 JUNI 2026



Nobody&Friends
Volkstraat 62-64, 2000 Antwerpen
woensdag tot zaterdag van 14u tot 18u
zondag van 12u tot 17u

**Nobody
& Friends**
ART MAKES SENSE

KEUKENTIPS

Een eenvoudige hap en een lekkere sap

Er is ondertussen al heel wat op het veld waar je iets lekker van kan maken, maar tomaten dus nog niet... Gelukkig staan er in de kelder nog enkele flessen passata te wachten om ons te doen verlekken naar die eerste verse tomaten uit volle grond! Maar dus ondertussen nog even geduld. Het is misschien niet veel speciaals, maar eenvoudig is vaak het lekkers. Een van mijn snelle happen, die dan ook nog eens super lekker zijn 😊 Gehaktballen (kan uiteraard ook vegan) in tomatensaus met Gnocchi, of is het njokkie of gnotsjie? Mijn jongens zijn er in ieder geval ook dol op.

Ingrediënten:

Gehakt voor gehaktballen en chapelure

Gnocchi's (best uit de koeltoog)

Olijfolie om in te bakken

Een fles heerlijke passata

Groenten die je al kan oogsten (ui, look, worteltjes, peultjes, venkel, broccoli scheuten, groot mosterdblade, ... laat je fantasie de vrije loop)

Kruiden naar smaak - bv Oregano, lavas, tijm, chilipoeder van die hoop pepertjes die je tien jaar geleden hebt gedroogd en waar nog meer dan de helft van over is...)

Bouillon

Peper en zout

Meng je gehakt met een ei, chapelure en kruiden naar smaak (peterselie, tijm, look, knock knock - Cumin) en peper en zout. Rol er ballen van (ja ballen, geen kleine balletjes).

Bak de ballen op een heet vuur in wat olijfolie. Als ze goud beginnen kleuren, doe je een voor een de groenten erbij. In volgorde van nodige gaartijd.

Kruid met je kruiden mengsel en voeg de passata toe. Je mag rijkelijk saus hebben. Voeg wat een schepje bouillon pasta toe en breng aan de kook. Laat zachtjes pruttelen tot het een goede sausdikte heeft en de ballen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout

Kook je water en doe je gnotjes erin. Ze zijn klaar als ze komen bovendrijven. Smakelijk!



Als extraatje geef ik nog even een leuke tip mee voor Kombucha. Ik kreeg enkele weken geleden van mijn liefste tante Reinilde een kombucha zwam met een goede handleiding. Nu heb ik graag een smaakje in mijn kombucha en ik had wat stengels rabarber liggen. Die bij het overbottelen van de kombucha bij in de flessen gekieperd! Top! Wil je graag ook een zwam, geef een seintje, ik heb er binnen een week één extra.



DANK

In the picture uit dank:



Bo-Vera-August

Undra

Cera

Gruunrant

Kris Van de Mierop
Zaaltje Gelmen