

de Oosterwaarde

biologisch-dynamisch landbouwbedrijf

Sallandsweg 6, 7431 PX Diepenveen, tel. 0570 - 593237

Met receptenblad.

Bericht van het land (Myrthe, interview door Eva op 22 november)

Wat een prachtige ochtend hebben we deze vrijdagmorgen, met die besneeuwde weilanden. Onze kinderen renden vanmorgen meteen naar buiten om sneeuwpoppen te maken. Die zijn nu alweer aan het wegdooiën. Het is af en toe winters weer en dan toch opeens weer warm. Daar moeten we rekening mee houden bij het oogsten van sommige groentes. Gelukkig konden we de boerenkool gisteren plukken, hij was niet echt bevroren, anders zou het lastiger zijn.

Op het land zijn we al een beetje bezig met winterklussen. We zijn begonnen met de fruitstruiken snoeien en her en der wat opruimen. En er komt iets meer ruimte voor andere dingen. Zo hadden we bijvoorbeeld afgelopen week een leuk gesprek met de buffelboeren Emma en Olivier van Boer 'n Buffel Keizersrande, om te kijken of we nog meer kunnen samenwerken. Zij houden sinds twee jaar buffels aan de andere kant van de Ijsseldijk, zo'n beetje tegenover de Oosterwaarde, en boeren ook biologisch dynamisch. Afgelopen zomer hebben we samen Triticale geteeld, een kruising tussen tarwe en rogge dat vooral gebruikt wordt als veevoer. Komend jaar zullen we ook voor het eerst mest van de buffels gaan krijgen om onze groenteakkers te bemesten. Andere jaren kregen we dit altijd van Boons, een biologische veehouder uit Welsum, maar dichterbij zorgt voor een mooiere kringloop.

Afgelopen maand hebben we afscheid genomen van Riet als afhaaladres in Diepenveen. Zij is verhuisd naar een plek dichterbij een verzorgingshuis en wilde daarom stoppen met deze laatste dienst die ze de-

cennialang aan de Oosterwaarde bewezen heeft. Riet was altijd heel actief op de Oosterwaarde, heeft veel geholpen met van alles en nog wat, maar daar was ze al eerder mee gestopt.

Gelukkig vonden we heel snel een nieuw afhaaladres in dezelfde buurt, bij Marchien. Onze klussers Hans en Ben hebben daar een prachtige stelling gebouwd.

Afgelopen maand hebben we voor de kas een hele grote stoep aangelegd, een stuk bestraat dus. Dat stuk zal gaan fungeren als plek voor de opgekweekte plantjes. Die stonden daar vroeger in het gras, maar daar hadden we heel veel last van slakken. En het was ook lastig om het gras onder de bakken bij te houden. Hopelijk worden de plantjes nu met rust gelaten. Vrijwilliger Coen en stagiaire Mayke en medewerker Kyo hebben daar samen met ons de schouders onder gezet.

We hebben nu ook naast onze eigen tarwe, eigen speltmeel en speltbloem in de verkoop. Het proces van het spelt duurde wat langer. Om speltgranen zit namelijk nog een vliesje dat eerst eraf gepeld moet worden voordat het gemalen kan worden. Het pellen van ons spelt werd gedaan door het bedrijf Zonnespelt in de polder en daarna konden we het door molen De Leeuw in Lettele laten malen. Dit maakt dat speltmeel wat duurder is dan tarwe, maar wel erg lekker van smaak. We bakken er nu elke dag brood van voor onze medewerkers en onszelf.

Het bouwetentje, dit jaar op 9 november, is een jaarlijks terugkerende festiviteit voor deelnemers die destijds de bouw van de kapschuur mogelijk gemaakt hebben en de rente niet in geld uitbetaald wensen te krijgen, maar in de vorm van een etentje op de Oosterwaarde. Het was net als vorig jaar heel gezellig. De deelnemers werden verwelkomd bij een knapperend vuurtje en onze dochters deelden daar hun zelfgebak-

ken Oosterwaardejam-koekjes met een verwarmend drankje uit. Daarna volgde op de bso-zolder een 3-gangenmenu met tussendoor stukjes zang en Tineke die voorlas uit "De mierenkaravaan".

Ik kijk er altijd heel erg naar uit, ik vind het ook leuk om te koken en helemaal gezellig met Evelien en Annemarie en natuurlijk Tanne. Tinekes dochter Robin plus vriendin hielpen ook alles rond te brengen. Zo was het samen een heel fijn avondje, eentje om weer mee te nemen als herinnering en lichtpuntje van alle mooie dingen die we meemaken op de Oosterwaarde.

Enquête

De afgelopen weken hebben we met heel veel nieuwsgierigheid jullie antwoorden en reacties op de enquête gevolgd. Zelfs onze oudste dochter wilde ook meekijken en lezen. We hadden geen idee dat het zo goed ingevuld zou worden. Maar liefst 165 deelnemers (van de 249 op dit moment) vulden de enquête in. Een paar dingen vielen ons op.

Zo'n 40% vindt bijv. dat er te vaak andijvie in het pakket gaat, 25% vindt dat er te vaak sla in het pakket zit, groenlof is niet echt de favoriete groente (misschien nog een ander receptje erbij?), aardpeer, pastinaak en schorseneren blijven wat lastigere groentes.

50% Wil vaker broccoli en spinazie in het pakket en natuurlijk zijn de bloemkool, bonen, tomaten, paprika en komkommer erg geliefd.

We zullen hier wel wat aanpassingen in gaan doen, maar geen groentes helemaal weg laten. Een zo gevarieerd mogelijk aanbod blijft wel het streven.

Wat betreft de porties groente waren de reacties over het algemeen goed (80%). 5% Vindt de porties te groot en 15% wisselend soms teveel en soms te weinig. We gaan daar komend seizoen wel proberen op te letten in het teeltplan en waar mogelijk wat meer planten zetten of andere keuzes maken. Maar niet alles is aanpasbaar helaas: kasteelten zoals tomaat of paprika kunnen we bijv. niet meer van telen omdat onze kas nu eenmaal zo groot is als hij is. Daarnaast heeft de natuur natuurlijk ook z'n invloed, zoals de slakken bij de courgettes dit jaar waardoor we alleen gele courgettes hadden en minder om te verdelen. Of was de kwaliteit van de bietjes minder en de wortels klein waardoor we meer moesten inkopen.

Maar met jullie vragen, antwoorden en opmerkingen kunnen we lekker verder broeden op oplossingen en mogelijkheden. Misschien zetten we in de toekomst bijv. wel nog een tunnelkas erbij zodat we meer kasgroentes kunnen telen..... ook op andere vlakken broeden we voort. Kunnen we bijvoorbeeld dieren houden en hoe en waar en zou het bijvoorbeeld mogelijk zijn om en bakkerij te starten etc. etc.

Ook kregen we een heleboel tips en tops. Op sommige vragen of knelpunten die makkelijk te verhelpen zijn zullen we nog even reageren per mail of telefoon. Als slot hebben jullie onze harten gevuld met heel veel positieve en steunende berichtjes, echt hartverwarmend! Daar kunnen we wel weer een heel jaar op vooruit.

Laatste levering 2024

Wat vliegt de tijd! Het is alweer bijna December.

Op de vrijdag voor kerst, de 20^e, vindt de laatste levering plaats.

Traditiegetouw is dat een dubbele levering en met extra feestelijke producten. We leveren daar ook de eieren en aardappels voor week 51 & 52 bij. Extra goed opletten dus.

De winkel is op dinsdag 24 december voor het laatst dit jaar geopend.

Eerste levering in 2025

De eerste levering in het nieuwe jaar is op 24 Januari. Vanaf die dag is dan ook de winkel weer geopend.

Zoals we eerder al beschreven gaan we iets langer dicht dit jaar en maken we geen switch naar 2-wekelijkse leveringen.

Vanaf 24 Januari kunnen jullie dus gewoon weer elke week je pakket ophalen op het afhaaladres.

Agenda

- Zaterdag 25 Januari: Nieuwjaarswensen & nieuwjaarswandeling op de Oosterwaarde van 14.00 tot ca. 16.30 uur

Teeltplan December

Volgens het teeltplan worden er de komende maand de volgende producten geleverd:

| | | |
|-----------------|-------------|------------|
| Appels | Atjar | Boerenkool |
| Knolselderij | Paksoi | Palmkool |
| Pastinaak | Prei | Rode biet |
| Rode kool | Savooiekool | Spruiten |
| Stoofperen | Uien | Winterpeen |
| Winterpostelein | | |

En natuurlijk aardappelen en eieren. Niet alle producten zijn de hele maand leverbaar. Sommige alleen in het begin, andere alleen aan het eind van de maand. De producten zijn ook in de boerderijwinkel verkrijgbaar.

De winkel is geopend op dinsdag- en vrijdagmiddag van 14 tot 17 uur en op zaterdag van 10 tot 13 uur.

LET OP: Dinsdag 24 December is de laatste dag in 2024 dat de winkel open is. Op 24 Januari in het nieuwe jaar opent de winkel weer.

Colofon: Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Oosterwaarde, Sallandsweg 6, 7431 PX Diepenveen.

Aan deze nieuwsbrief werkten mee: Myrthe Coppes, Annemarie van Vilsteren, Erik Buiskool (red.).

De Oosterwaarde is een pergola-associatie (CSA) voor ca. 245 deelnemende huishoudens in Deventer en omgeving die wekelijks een aandeel in de oogst ontvangen.

Alle producten van de Oosterwaarde dragen het Bio- en Demeter-keurmerk.

Boeren en vaste medewerkers zijn: Koen Warnaar, Myrthe Coppes, Tineke Bakker, Kyo Saarloos, Anne Reestman, Mayke van Schaik (stagiaire),

Tanne Verhulst (deelnemersadministratie), Paul Botter (klussen en onderhoud).

e-mail: info@oosterwaarde.nl Website: www.oosterwaarde.nl

De Oosterwaarde is ook te vinden op Facebook met actuele foto's en berichtjes.

Facebookgroep recepten: Oosterwaarde Oogstrepten.

Info over onze buiten-BSO zie Facebook: Buiten BSO de Oosterwaarde
of mail naar oosterwaardebso@gmail.com



Receptenblad

Spruitjes wokken met pittige honing (‘hot honey’)

Spruitjes wokken is de ideale methode om de groente minder bitter te maken. Dit recept zet je binnen 10 minuten op tafel en is een fijn bijgerecht tijdens het avondeten. Gemaakt met hot honey en een scheutje sojasaus. Umami!

Voor 4 personen:

500 gram spruitjes

Zout

2 eetlepels sesamolie

2 eetlepels honing

1 eetlepel chilivlokken

1 eetlepel sojasaus

Spruitjes wokken doe je zo:

Maak de **spruitjes** schoon. We gebruiken kleine spruiten, daarom houden we ze heel. Heb je grotere spruiten? Halveer ze dan.

Verhit een pan met een dun laagje **water** en een snuf **zout** op het vuur. Voeg de schoongemaakte spruiten toe en kook 5 minuten.

Giet de spruiten af als ze bijna gaar zijn. Verhit ondertussen de **sesamolie** in een wok.

Voeg de spruiten toe aan de wok en bak 3 minuten, zodat de buitenste blaadjes van de spruiten licht geblakerd zijn.

Voeg de **honing, chilivlokken, sojasaus en zout** toe. Schep de spruiten om en bak 2 minuten.

Je kunt deze gewokte spruitjes bijvoorbeeld serveren met gekookte witte rijst of zoete aardappel. Ook lekker met tofu en kip.