

de Oosterwaarde

biologisch-dynamisch landbouwbedrijf

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

In deze nieuwsbrief o.a. :

- Groenlof recepten
- Stoppen met 2-wekelijkse leveringen
- Enquete
- Agenda

Oogstfeest terugblik (Myrthe)

Ik zit aan de keukentafel terwijl ik dit schrijf, onze meiden hebben lekker een weekje herfstvakantie en spelen om ons heen. Buiten start er een tractor, er worden nog stukjes land gemaaid en gefreesd. Ik denk graag nog even terug aan het oogstfeest van 5 Oktober, wat hadden we een prachtige dag! Met een opkomst van wel 60 man (!) hebben we alle pompoenen binnen kunnen halen. Aansluitend genoten we van ontzettend veel lekkers dat meegebracht was en luisterden we samen naar de terugblik van Tineke met aansluitend een korte film (komt binnenkort op de website) van de Oosterwaarde van 25 jaar geleden. Heel bijzonder!

Dank aan iedereen die aan het feest heeft bijgedragen!

Interview met Mayke (door Annemarie)

Ik ben eind juli begonnen met mijn stage bij de Oosterwaarde. Ik doe de 2-jarige deeltijdopleiding aan de Warmonderhof, gal dag per week naar school en ben 2 dagen bij de Oosterwaarde. Voordat ik aan de opleiding begon heb ik al verschillende vrijwilligersbaantjes gehad op biologische tuinderijen en boerderijen. Mijn vriend hoorde via mij over de opleiding en is 2 jaar geleden gestart. Zelf had ik het idee om wellicht ook ooit nog eens te beginnen, maar toen mijn vriend thuiskwam met allemaal super enthousiaste verhalen ben ik aangestoken, en afgelopen september ben ik gestart. Mijn vriend heeft afgelopen voorjaar de opleiding afgerond, dus we volgen elkaar mooi op. Vanuit de opleiding moet je kiezen voor een biologisch, ofwel biologisch-dynamisch bedrijf. Zelf heb ik geen vrije school gedaan, maar het antroposofische aspect spreek me zeer aan. Ik ben in het voorjaar

een ochtend mee gaan lopen bij de Oosterwaarde om te zien of er een goede match was en die is er zeker! Ik blijf het hele jaar stage lopen, voor mij een mooie kans om alle aspecten mee te maken.

In de tijd dat ik er ben heb ik al ontzettend veel geleerd. Het is teveel om op te noemen, maar ik leer over gewassen, zie hoe groenten die ik wel at nu eigenlijk groeien. Ik heb leren trekker rijden, dat kan hier gewoon en is erg leuk. Koen liet mij goed kijken naar de eerste blaadjes van kleine koolplantjes. Het viel mij daardoor op dat deze kiemblaadjes een beetje de vorm hebben van het Fries Pompeblèd. Zo ook de rucola. Nu blijkt dat rucola dus ook bij de koolsoorten hoort. Voor mij was dit nieuw, en ik kan me voorstellen dat er meer mensen zijn die dit niet wisten.

De zomer was erg druk met veel oogsten en een overvolle to-do-lijst. Nu het oktober is en de natuur ook overschakelt naar een ander tempo lijkt het erop dat ook de klussen meebewegen. Het is een tijd van afronden van het hoofdseizoen. Onlangs zijn Myrthe en ik naar een heuse preparatenmiddag geweest. We hebben preparaten gemaakt, die worden rond deze tijd, in het najaar, ingegraven zodat ze volgend jaar in het voorjaar weer uitgegraven kunnen worden om over het land te worden verspreid. Preparaten horen echt bij biologisch-dynamische bedrijven. Het was een leerzame samenkomst en een bijzondere klus om gezamenlijk te doen. Onlangs hebben we ook met een aantal werknemers en vrijwilligers tarwe gezaaid. We doen dit met de hand en dit maakt het een heel meditatief klusje. Je doet een stap, strooit tarwe en je doet weer een stap en strooit... heel mooi werk.

Verder hebben we atjar gemaakt, van de allerlaatste chinese kool, samen met peen en ui. Het rook heerlijk en de potten staat nu te wachten tot ze mee kunnen in de pakketten. Sowieso is de tijd van de kool volop aanbroken, we oogsten nu palmkool en boerenkool. En de tijd van bijvoorbeeld de tomaten is nu echt voorbij, we halen de laatste planten uit de kas. In de kas oogsten we spinazie en winterpostelein. Toch wordt er ook nog geplant, momenteel gaat de knoflook de aarde in. En vandaag wordt er een bed aangelegd in de fruittuin waar

volgend jaar aardbeien komen te staan. Een nieuwe fruitsoort om naar uit te kijken!

Een hoogtepunt van de afgelopen tijd was het oogstfeest. Het was een prachtige dag, mooi weer en een goede opkomst. We hebben pompoenen geoogst en genoten van al het lekkers dat door iedereen was meegenomen. Het praatje van Tineke over 30 jaar Oosterwaarde in combinatie met de film van Tineke in haar beginjaren was erg bijzonder. Het was een gezellige middag met spelletjes, een vuurtje, de pizza-oven en de mooie versiering.

Ik sta nog aan het begin van mijn stagetijd en ga meemaken welke klussen er nu in de herfst en winter op ons pad komen. Op de dagen dat ik stage loop logeer ik ook op de Oosterwaarde, ik heb de afgelopen tijd de nachten doorgebracht in de caravan die bij de fruittuin staat en daar ontzettend van genoten. Zo tegen de bomenrij hoor je 's nachts uilen en allerlei geritsel, het is wel duidelijk dat het hier volop leeft. Nu het te koud en vochtig wordt verhuis ik naar de stagekamer.

Op de vraag wat ik wil gaan doen na de opleiding kan ik nog geen concreet antwoord geven. Door de opleiding kom ik meer en meer in het wereldje en er zal vast vanzelf een mooie kans voorbij komen. Samen met mijn vriend heb ik wel het idee om naar Zweden te emigreren, maar een duidelijk plan is er nog niet. Tot nu toe is het ontzettend inspirerend en motiverend om met gezonde voeding en een gezonde bodem bezig te zijn.

Het bevalt me erg goed op de Oosterwaarde, ik leer hier ontzettend veel, van het werken op het land, maar ook van de gesprekken tijdens de pauzes. Het is een mooie gemeenschap en een heel fijne plek om te zijn!

Kyo & Anne stellen zich voor

Ik ben Kyo Saarloos en ik kom uit Haarlem. Ik werk sinds Augustus bij de Oosterwaarde op dinsdag en woensdag. Daarnaast werk ik ook nog 3 dagen bij tuinderij de Zonnegaard in Voorst. Ik heb in Maart de voltijd Warmonderhof (biologisch landbouwopleiding) afgerond. Verder hou ik van wandelen, sleutelen aan auto's en accordeon spelen.

Hoi allemaal, Mijn naam is Anne Reestman en sinds Oktober ben ik werkzaam op de donderdagen en vrijdagen bij de Oosterwaarde. In 2021 ben ik afgestudeerd van de Warmonderhof voltijd. Ik heb gewerkt op verschillende bedrijven met directe en lokale afzet. Naast het werken in de landbouw ben ik moeder van een zoontje van nu bijna 16 maanden oud en volg ik een cursus bij het instituut voor biografiek. Ik vind het leuk om jullie ook tegen te komen op de tuinderij en wellicht tijdens het werk op het land!

Stoppen met 2-wekelijks leveringen

Wij hebben in de voorjaarsvergadering besloten dat we gaan stoppen met de twee-wekelijkse leveringen.

We merken dat de verandering van wekelijks naar twee-wekelijks en andersom regelmatig verwarring oplevert bij het ophalen, de grote hoeveelheden van de dubbele levering niet altijd goed op het afhaaladres past, een zware klus is voor onze chauffeurs en het ons tussendoor weinig ruimte gaf om andere zaken op te pakken.

We hebben een korte leverstop van 21 December tot en met 17 Januari.

Laatste levering van 2024 is **op 20 December.**

Eerste levering van 2025 is **op 24 Januari.**

In groente zullen jullie uiteindelijk evenveel krijgen, in het teeltplan hebben we qua hoeveelheden niets gewijzigd en ook de inkoop van groentes die we zelf niet teken zullen we niet wijzigen. Op 20 Januari zullen we wel zoals gebruikelijk een dubbele kerstlevering doen, voor de 1^{ste} week in Januari zijn de pompoenen al uitgedeeld. Heb je nu nog een proefabonnement en wil je graag lid worden, dan ontvang je de pompoenen binnenkort.

Door wekelijks te leveren krijgt u in de winter ook verse groentes. Niet alle groentes zijn 2 weken houdbaar. Voor ons geeft deze iets langere leverstop in de winter ruimte om onderhoud te doen en alles weer goed op orde te maken voor het nieuwe seizoen.

We zijn erg benieuwd hoe dit jullie en ons zal bevallen daarom zouden we graag aan het einde van het voorjaar jullie willen bevragen hoe jullie de winterleveringen hebben ervaren.

Enquête

In het 1 Juli formulier noemden we al dat we graag een wat uitgebreidere enquête zouden willen houden in het najaar. Deze zouden we nu graag door jullie laten invullen. Deze week zal er een aparte mail uitgaan met de vraag de enquête in te vullen. We hopen dat jullie dit met velen zullen doen, zodat we een breed beeld krijgen van jullie ervaringen.

Vrijwilligersoproep winkel voor de vrijdag

Onze vrijwilliger Evelien die met veel enthousiasme al een hele tijd onze klanten op de vrijdagmiddag heeft bediend gaat helaas stoppen. Ze gaat haar eigen bedrijfje starten, wat wij heel erg leuk vinden! Maar ook heel erg jammer, wij en de klanten zullen haar moeten missen.

We zoeken iemand die haar zou willen opvolgen.

Een vrijdagmiddag ziet er als volgt uit: Je komt iets voor 14 uur aan op de Oosterwaarde, start de kassa en de weegschaal op, de groente zijn door ons al geoogst en

in de kisten gelegd. Als er geen klanten zijn sorteert je de teruggekomen zakjes en potten in de groenteloods. Als de chauffeurs van de 3^{de} route terug zijn (+/- 15.30) drinken we gezellig samen een kopje thee, bij mooi weer in het zonnetje of onder de lindeboom. Om 17 uur zet je de kassa uit, draai je het bordje om en doe je de deur weer dicht. Wij ruimen de groentes op. Het is een gezellig klusje!

Agenda

- 20 December: **laatste levering van 2024**
- 24 Januari: **eerste levering van 2025**
- 25 Januari: Nieuwjaarswandeling (meer info volgt nog)

Teeltplan november

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

Andijvie	Bietjes	Boerenkool
Groenlof	Paksoi	Palmkool
Pompoen	Prei	Spinazie
Uien	Veldsla	Venkel
Winterpostelein	Witte kool	Wortelpeterselie

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.

Toelichting bij het receptenblad Groenlof

Sinds een aantal jaren zit groenlof in ons teeltplan. Het is een groente met bijzondere eigenschappen. Het is een echte najaarsgroente, blijft lang doorgroeien en -niet onbelangrijk- kan goed tegen wat vorst. Het maakt prachtige, lang ovale kroppen die in de koeling of koelkast nog lang bewaard kunnen worden, ook fijn!

Het is een vergeten groente die vanwege bovenstaande teelteigenschappen weer in de belangstelling komt. Het is echt een oude groente. De Grieken en Romeinen aten het al, in Nederland stamt de oudste verwijzing uit 1200. Groenlof wordt nu weer herontdekt, meest vanwege de interessante voedings- en smaak-eigenschappen! Het wisselt een beetje per jaar en ras/gewas, maar groenlof is bitter. En soms super bitter! Dat is gelijk de kracht van groenlof. De bitterstoffen zijn gezond voor lijf en leden en zorgen voor heerlijke gerechten als je ze combineert met voedingsmiddelen die een tegenwicht bieden. Denk daarbij aan kaas, iets (ander) romigs, of iets zoetigs zoals gegrilde tomaat. Iets romigs is overigens niet alleen letterlijk room of kaas maar kan ook een dressing zijn, eieren of een romige puree van (zoete) aardappel en pastinaak. Peulvruchten zijn ook een goede vriend!

Voor de hartigheid gebruik je ingrediënten met veel 'umami' zoals tomaat, champignon, sojasaus en miso.

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 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



Gegrild Suikerbrood/Groenlof met verse Geitenkaas (recept: Hofweb.nl)

Houd je van **andijvie en witlof**? Telers omschrijven groenlof als een **krusing tussen die twee, met het typische bittertje** dus. En: een broertje van roodlof - die je ook wel kent als 'radicchio'.

Waarom groenlof dan ook 'suikerbrood' genoemd wordt, is dan ook velen een raadsel... Een zoete smaak hoef je van rauwe groenlof niet te verwachten. Toch zie je het in alle talen: Groenlof heet 'Zuckerhut', 'Sugar Loave' en 'Pain du Sucre': allemaal ingeburgerde namen voor groenlof. Misschien heeft het te maken met de wens van telers om het van oudsher ál te bittere met de jaren eruit te kruisen? Een beetje wishful thinking misschien... Maar met de bereiding neemt de bitterheid sowieso al af, als je het vergelijkt met de rauwe smaak.

Andijvie en witlof-liefhebbers; dit moet je proberen!

Ingrediënten voor 4 personen

1/2 citroen, 150 g geitenkaas, 1 st suikerbrood/groenlof, 1 theelepel dragon, 50 ml room, 50 ml witte wijn, 1 sjalotje, 1 theelepel mosterd, 800 g aardappelen, 1 teen knoflook, peper, zout, 2 el olijfolie.

- Snijd de aardappels in partjes en kook 15 minuten voor in gezouten water. Giet af en laat uitdampen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer en was de groenlof. Laat uitlekken op keukenpapier en besprenkel met zout, peper en olijfolie.
- Verhit een grillpan en grill hierin de groenlof kort tot deze mooie strepen heeft.
- Leg de groenlof in een ovenschaal en verdeel de geitenkaas erover. Verdeel de aardappeltjes over een andere ovenschaal en bak ze samen in 15 minuten goudbruin en tot de kaas gratineerd is.
- Snipper ondertussen voor de vinaigrette de sjalot en de knoflook. Klop de witte wijn met het sap van de citroen, de room, de dragon en de mosterd tot een vinaigrette. Voeg de sjalot en knoflook toe en meng goed door. Breng op smaak met zout en peper.
- Serveer de groenlof met de aardappeltjes en de vinaigrette.

Groenlof plaattaart met zoete aardappel en gorgonzola (recept: aantafelbijanna)

Een vegetarische groenlof plaattaart met zoete aardappel puree, champignons en gorgonzola. Een heerlijke combinatie van de bittere groenlof met de zoete aardappel en de zoutige gorgonzola.

Benodigd:

- 1 stuk groenlof
- 1 rol vers bladerdeeg
- 100 gram gorgonzola
- 3 stuks zoete aardappels
- 100 gram champignons
- 2 eetlepels melk of amandelmelk
- 1/2 theelepel chilivlokken

Instructies:

- Schil de zoete aardappels en snijd ze in grove stukken.
- Kook de zoete aardappels met een snufje zout in 15 minuten tot ze zacht zijn.
- Giet de zoete aardappels af en stamp ze met een puree stamper tot puree. Voeg de melk toe om de puree wat smeugiger te maken en breng met wat zout en de chilivlokken op smaak.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Verdeel de zoete aardappel puree met de bolle kant van een lepel over de bodem van de plaattaart. Laat de randen op de kopse kant vrij.
- Snijd de groenlof in dunne reepjes en verdeel de reepjes over de zoete aardappel puree. Zorg dat heel de bodem bedekt is.
- Snijd de champignons in plakjes en verdeel over de groenlof.
- Deel de gorgonzola in kleine stukjes en verdeel ook over de plaattaart.
- Bak de plaattaart in het midden van de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Serveer de groenlof plaattaart met zoete aardappel en gorgonzola.

Eet smakelijk!