Bekijk de webversie

HERENBOEREN ROTTERDAM

Beste volgers van Herenboeren Rotterdam.

Ik schrijf dit stukje kort nadat ik de tweede online algemene leden vergadering van HB De Vlinderstrik heb bijgewoond.

Wat was het weer mooi om mee te maken hoe een grote groep mensen kritisch, maar positief, meedenkt over onze boerderij. Hoewel de oogst het afgelopen jaar, zwak uitgedrukt, wat tegenviel is men onverminderd enthousiast over het komende oogstseizoen en alles wat er te gebeuren staat.

Ik mag alleen maar hopen dat we eenzelfde betrokkenheid gaan meemaken bij de start van onze eerstvolgende Herenboerderij aan de Zuidbuurt in Vlaardingen.
Die vanaf nu overigens officieel Herenboerderij De Aalkeet heet.

De ontwikkelingen daar gaan snel. Er is een bestuur gevormd met enthousiaste, kundige, mensen die, ondersteund door HB Rotterdam en HB Nederland, klaarstaan om ervoor te zorgen dat er vanaf 2022 zo'n 500 mensen eerlijk, lokaal, geproduceerd voedsel kunnen eten van de eigen boerderij.

Dat het Herenboeren concept breed wordt gedragen en ondersteund blijkt wel uit de vragen van groepen mensen in de omgeving die graag zelf een Herenboerderij willen starten en het door de Postcodeloterij gesubsidieerde Rotterdam de Boer op.

Dat alles is de opmaat tot het vormen van 5 coöperatieve Herenboerderijen rond Rotterdam. Een geweldig vooruitzicht. Maar ook veel werk. Wilt u dit initiatief ondersteunen? Doe dan mee als lid of vrijwilliger.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van onze nieuwsbrief en kijk uit naar uw vragen, opmerkingen, en aanmeldingen.

Ik spreek u graag bij een online meeting (de eerstvolgende is op 21 april) maar nog veel liever ergens op De Vlinderstrik of wellicht zelfs De Aalkeet. We houden u op de hoogte.

Paul Valster
Herenboeren Rotterdam

Proosten op de Aalkeet!

Op zondag 11 april was het zover! De bestuursleden van de nieuw te ontwikkelen Rotterdamse herenboerderij de Aalkeet, kwamen bij elkaar om het terrein te bekijken en een glaasje alcoholvrije sap te drinken met elkaar. Bestuurslid Hanneke had ook een klein taartje meegenomen. De leden konden kennismaken met elkaar en fantaseren over hoe de boerderij zal worden ingedeeld. Waar zal de ingang komen? Hoort dat stuk terrein er ook bij?

De papieren liggen nu bij de gemeente om te worden bekeken en waar nodig aangepast ivm met nieuwe wetten. Er zijn al bodem onderzoeken gedaan. Daar moeten de resultaten nog van worden gedeeld. Het zijn spannende tijden voor de leden van Herenboerderij Aalkeet!

Het bestuur van de Aalkeet bestaat uit:
- Duo voorzitters: Bob Vlaskamp en Babette van den Boogaard
- Algemeen: Martin Hagenstein en Ruud de Jong
- Secretaris: Hanneke Rombouts
- Tijdelijke penningmeester: Wob Rombouts

Kort nieuws

zp.-1.40
Dijkpolder
zp.-2.00
Maasland
Kommen
deurspold
zp.-2.13
polder
zp.-2.40
Zouteveen
en
Holiërhoek
zp.-2.45
Brock
polder
zp.-2.46
Polder
zp.-2.3
Aalkeet Buiten
MAASSLUIS
P.l Aalkeet
zp.-2.10
VLAARDINGEN
Binnen
SCHEUR
Blankenburg

En de winnaar is…

Vorige week is er een stemming uitgeschreven voor de naam van Herenboerderij Zuidbuurt. Op 4 april is de stembus gesloten. En de tot nu toe gebruikte werknaam 'Herenboeren Zuidbuurt' gaat veranderen! De naam van de toekomstige boerderij is geworden (tromgeroffel):

'Aalkeet'

Een meerderheid van de inzenders (54,2%) hebben gekozen voor deze naam. Gevolgd door Zuidbuurt (33,3%), Gaia (6,3%), Blankenburg (4,2%) en Gruttohof (2%). 75% van de intentie-verklaarders hebben hun stem uitgebracht.

Rotterdam de boer op!

Rotterdam de boer op! is inmiddels gelanceerd. Natuurmonumenten gaat samenwerken met diverse partijen zoals, Herenboeren, boeren, ketenpartijen, retailers en ondernemers aan de slag voor meer biodiversiteit, eerlijk geproduceerd regionaal eten en en gezonde bedrijfsvoering voor boeren.

Onderzoek wijst uit dat verblijven in een groene omgeving stress reduceert en dat de leefomgeving op straat, in en rondom gebouwen zo ingericht moet zijn dat deze op zichzelf gezond is én dat het gezonde voedsel keuzes stimuleert. Maar bijna de helft van alle volwassenen in Rotterdam heeft overgewicht en in grote steden is het vaak makkelijker om even snel een ongezonde snack, zoals een hamburger te kopen, dan een appel of gezonde salade. Overal word je lekker gemaakt voor een snelle vette hap.

Daarom is het volgens de gemeente Rotterdam hoog tijd voor preventie. In het Akkoord Gezond010 wordt een plan beschreven om elke Rotterdammer een stap dichter bij een gezonde leefstijl te krijgen.

Bericht van de Kleine Duiker ...

... aan de vrienden van Herenboeren Rotterdam

Een leuk bezoek... ja, dat was het.

Enkele maanden geleden kwamen een aantal Herenboeren bij ons langs voor een bezoek aan de boerderij, die we vol trots lieten zien. Het was een leuke ontmoeting. Graag zouden wij de vrienden van de Herenboeren uitnodigen om ook eens langs te komen. Helaas, onze poorten zijn gesloten. Geen bezoek dus, vandaar dat ik u op een andere manier kennis met ons wil laten maken.

Onder de rook van Rotterdam, aan de rand van Barendrecht zijn wij te vinden, recreatieboerderij De Kleine Duiker. Het is een plek waar rust en ruimte is. Waar je kunt wandelen en fietsen, dieren aaien en kanoën. Er is een vlindertuin, een imkerij, een plantenkwekerijtje én een bonte 'beestenboel' van koeien, schapen, varkens, ezels, paarden, kippen, bokjes, geiten en konijnen.

De boerderij heeft vier vaste medewerkers, die geholpen worden door 35 vrijwilligers. Daarnaast zijn er twee instanties die zorg bieden. Humanitas biedt cliënten dagbesteding op de boerderij en Horses en Co begeleidt jongeren middels paardencoaching.

In de kantine zijn drankjes en snacks te koop. Zo ook eieren, gelegd door onze kippen, seizoensgroenten uit de moestuin en honing van de imker. Het terras kijkt uit op een speeltuin waar de kleintjes heerlijk kunnen spelen.

In 1999 was onze oprichting. Het was niet de bedoeling een recreatieboerderij te worden. Het eerste plan was om van De Kleine Duiker een levend landbouwmuseum te maken, maar doelen werden bijgesteld en de boerderij is geworden tot dat wat het nu is, een plek waar jaarlijks 40.000 mensen van jong tot oud met plezier naar toe gaan en ook altijd weer terugkomen.

Zoals gezegd de poorten zijn gesloten, maar daar achter wordt hard gewerkt aan nieuwe plannen. In het najaar wordt het dak van de wagenschuur opgeknapt en van zonnepanelen voorzien, ook wordt een begin gemaakt met de verbouwing van de kantine. Verder zijn er plannen voor een maandelijkse Streekmarkt en worden fondsen geworven voor de aanleg van een Kinderbomenbos.

Bent u nieuwsgierig, kom dan eens langs wanneer het weer kan en neem ondertussen een kijkje op onze site.

Van harte welkom allemaal.
Team van De Kleine Duiker

Ook Herenboeren in de Hoeksche Waard?

Sommige mensen noemen de Hoeksche Waard de zonnige moestuin op het zuiden van Rotterdam. Dat doet ons agrarisch landschap met veel natuur te kort. De Hoeksche Waard is een verrassend open landschap met open polders omzoomd door smalle dijken, met vogels, kreken en wilgenbossen en nog steeds nauwelijks ontdekt door de Rotterdammer.

Dit eiland is een van de nationale landschappen in Nederland dat zich openbaart en ontvouwt wanneer je de Heinenoordtunnel uitrijd. Hier wonen ca. 88.000 mensen, meer dan voldoende voor een Herenboerderij.

Wij, een klein groepje enthousiaste Waarders, vinden dat ons eiland bij uitstek kwalificeert voor een Herenboerderij te midden van haar grote landbouwareaal. Wij zijn daarom op zoek naar zo'n 20 hectare grond, liefst centraal gelegen. En we horen graag wie met ons de kar wil trekken.

Namens Herenboeren HW i.o.
Rosa Hilling Mann
herenboerenhw@gmail.com

Amaranthus: nog een vergeten gewas

Door Frank van den Burg, toekomstig Herenboer.

In mijn eerste baan ben ik als vrijwilliger gaan werken in een plattelandsziekenhuis in Zuidelijk Afrika. Het basisvoedsel was Umgush, een mengsel van mais en bruine bonen. Elke dag. En dat gaat vervelen. Maar op zondag kreeg ik altijd wat extra's: Imifino, groente. Gevraagd wat Imifino nu eigenlijk was. Het antwoord luidde 'een soort wilde spinazie'. Nu weet ik dat dit Amaranthus was.

Als deelnemer van Herenboeren zult u worden verrast met 'vergeten groenten'. Groenten die vroeger gebruikelijk waren, maar die we tegenwoordig nauwelijks meer eten. Dit brengt meer variatie in ons eten en past binnen een gezond en lekker voedingspatroon. Amaranthus zou één van deze gewassen kunnen zijn.

De Amaranthus groeit over de gehele wereld, ook in Nederland, als onkruid. Meestal een saai ogend plantje. Maar het kent vele en ook mooie verschijningsvormen. We verbouwen het tegenwoordig niet meer als voedsel, maar als siergewas. De Rode Kattestaart (A. Caudatus) is zo'n siergewas, in het Engels luisterend naar de fraaie naam 'Love Lies Bleeding'. Het stond voor hopeloze liefde in de Victoriaanse 'taal der bloemen'. Elton John zong erover in zijn gelijknamige nummer. Met grote trossen, staand of hangend, kleine rode bloemetjes. De blaadjes van de plant zijn eetbaar. En de zaadjes zijn minstens net zo gezond als Quinoa. Van één vierkante meter Rode Kattestaart kan tot wel één kg. zaad worden geoogst! En wat te denken van de A. Tricolore. Dit zal een salade een kleurrijk uiterlijk geven.

In de buitenlandse keuken is de Amaranthus nog wel bekend. In de Indonesische keuken is het bekend als Bayam. Het wordt ook wel Chinese spinazie genoemd. Hiermee wordt meestal de A. Dubius of A. Viridis bedoeld. Het bevat meer Calcium en Niacine (vit B3) dan gewone spinazie. In de Surinaamse keuken wordt het Klaroen genoemd. Van alle soorten Amaranthus zijn de bladeren en de zaadjes eetbaar. De blaadjes kunnen zo aan een salade worden toegevoegd, maar je kunt het ook koken, stomen, roerbakken, noem maar op. De bladeren kunnen vaak meerdere keren per jaar worden geoogst. Na de bloei worden de bladeren bitterder en zijn dan minder smakelijk.

Als de plant is uitgebloeid komen de zaadjes los. Ze zijn dan gemakkelijk te oogsten. Het zaad bevat 15% aan vezels, heeft een hoog proteïnegehalte van 14% en kan op allerlei manieren bereid worden. Het is ook rijk aan lysine, een aminozuur dat in weinig voedselbronnen voorkomt, en bevat een hoger gehalte aan calcium dan de meeste granen. Het is rijk aan vitaminen en mineralen. Het heeft een lage glycemische index en is glutenvrij en het past daarmee goed in het dieet bij suikerziekte of bij gluten overgevoeligheid. Het is in sommige supermarkten te verkrijgen als Amaranth. Recepten zijn te vinden op het Internet.

Het gewas is een gemakkelijk te telen éénjarig gewas. Zaaien kan vanaf ongeveer maart. De zaden kiemen snel, in ongeveer één week. Amaranthus houdt van een losse grond die niet te droog mag zijn. Het plantje stelt verder niet veel eisen aan de bodem. De planten bloeien van begin juli tot ver in de herfst, soms wel tot in november. Hij houdt van een zonnige plek, maar doet het ook in de (half)schaduw nog prima. Wanneer verschillende rassen bij elkaar worden geteeld ontstaan gemakkelijk hybriden, die het volgende jaar kunnen opkomen.

En in het Xhosa, in Zuidelijk Afrika, heet het dus Imifino. Mijn zondagse traktatie.

Recept: chocolademousse met limoncello

Een lekker aprilrecept van Joke van Kasteren

Ingredienten (4 porties)

- 4 eiwitten
- 200 gram pure chocolade in stukjes gebroken
- 2 el sterke muntthee
- 2 el limoncello (eventueel, of limoensap)
- snufje zout

1. Was de eieren goed af onder de kraan met een klein beetje afwasmiddel. Op die manier was je de bacteriën er vanaf. Zet sterke muntthee.
2. Splits de eieren, we gebruiken hier alleen de eiwitten.
3. Klop de eiwitten stijf met het snufje zout.
4. Smelt de chocolade au bain marie of in de magnetron. Meng de afgekoelde muntthee en de limoncello of limoensap erdoorheen. Laat alles een poosje afkoelen. Spatel dan de eiwitten door de chocolade. Roer niet te lang, maar net tot dat alles is gemengd.
5. Schep of spuit de mousse in kleine bakjes of glazen en garneer met een bloemetje, reepje limoen of toefje munt. Je proeft maar een vleugje munt, wil je meer muntsmaak, gebruik dan chocolade met muntsmaak.

Eet smakelijk!

Rauwe eieren kunnen een risico zijn voor zwangere vrouwen, zieken of kwetsbare ouderen. Voor hen kan je beter eiwit in de supermarkt kopen, die is gepasteuriseerd.

De eidooiers kan je gebruiken voor het maken van mayonaise, creme brulee of hollandaise saus.

Wat is kieseriet?

Onlangs kwam een Instagram post voorbij dat Albert Boersen, kieseriet en patent kali over het land aan het strooien was. Dit wordt gedaan om de bodem te verbeteren en tevens dient het als een stukje meststof en is in de biologische (dynamische) landbouw geoorloofd. De calcium-magnesium balans in de bodem wordt verbeterd en met de (patent kali) de pH (zuurgraad) geoptimaliseerd.

Kieseriet is een natuurlijk delfstof welke veel magnesium bevat en is een bijproduct bij de zuivering van ruwe kalizouten uit mijnen. Magnesium speelt een belangrijke rol bij de vorming van chlorofyl (bladgroenkorrels), belangrijk bij de fotosynthese. Bij fotosynthese gebruiken planten hun bladeren om voedingsstoffen (suikers) en energie aan te maken door middel van zonlicht.

Website Facebook Twitter Instagram

Herenboeren Rotterdam
samen duurzaam voedsel produceren

Sluit je bij ons aan!

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u rotterdam@herenboeren.nl toe aan uw adresboek.

Laposta