

Suikermaïsteelt past perfect bij onze biodynamische zorgboerderij

De herfst is het seizoen waarbij de mooiste en misschien wel lekkerste gewassen van het land komen. Bij Odin besteden we niet alleen aandacht aan deze bijzondere producten uit het seizoen, maar ook aan het vinden van de juiste leveranciers. In dit artikel spreken we Gerard Brinks over zijn suikermaïs van biodynamische zorgboerderij Thedingshweert in Kerk-Avezaath.

Verse suikermaïs is maar korte tijd verkrijgbaar in het jaar: in september en oktober. Een echt herfstproduct dus, wat door biodynamische zorgboerderij Thedingshweert in Kerk-Avezaath wordt geteeld. Boer Gerard Brinks: "Er zijn verschillende redenen om te kiezen voor de teelt van zaadvaste suikermaïs op Thedingshweert. Waar we als eerste naar kijken is of het gewas wil groeien en geschikt is voor onze rivierklei. Tevens moet het passen in onze vruchtwisseling. Het volgende waar we naar kijken is natuurlijk de afzet: kunnen we de suikermaïs verkopen in onze winkel en aan de Odin Groothandel? Als laatste, zeker niet onbelangrijk op onze zorgboerderij, kunnen onze zorgvragers een bijdrage leveren aan de opkweek, oogst of verwerking van de teelt?"

Combinatieteelt met sperziebonen

Suikermaïs wordt in mei gezaaid. Op Thedingshweert worden de 3 verschillende maïsrassen van Bingerheimer Saatgut gezaaid (vroeg, middel en laat) om de oogst wat te kunnen spreiden. Suikermaïs houdt van warmte en wat vocht. Dat eerste was er voldoende dit jaar, maar regen is er weinig gevallen, waardoor de kolven waarschijnlijk klein zullen uitvallen. Gerard vertelt verder: "Een deel van de suikermaïs combineren we met sperziebonen: deels stamslabonen deels stokslabonen die de suikermaïs gebruiken als steun om omhoog te klimmen. De oogst start zo ongeveer eind augustus en is wel één van de lastige punten bij de teelt van suikermaïs. We rijden met de tractor door of langs de maïs en de goede kolven worden er handmatig uitgeplukt. Het probleem is dan dat je niet honderd procent zeker weet of de kolf voldoende rijp is en goed gevuld, omdat het blad er nog omheen zit. Er zijn wel enige aanwijzingen, zoals een bruine pluim en een afgeronde punt, maar het blijft goed kijken. En als je zelf door de maïs loopt begint je nek te jeuken door de zaadpluimen van de maïs en het scherpe blad tegen je huid. En de vele stengels maken het een ware overlevings- en zoektocht naar mooie suikermaïskolven!"

Passend bij onze biodynamische boerderij

In de veldschuur worden de kolven nog nagekeken, geknipt en geteld voordat ze in de kist naar Odin gaan. Afgekeurde kolven en blad gaan naar de koeien op de boerderij, die zijn daar gek op. "Aan het einde van de oogst worden alle kleine en minder goede kolven geplukt en opgehangen in de veldschuur om te drogen. In de winter worden de gedroogde suikermaïskorrels van de kolven gerist door één van onze zorgvragers, en deze maïskorrels worden vervolgens gepromoveerd tot voer voor onze legkippen. Zo past de suikermaïs uitstekend in onze biologisch dynamische zorgboerderij." Onze prangende vraag aan Gerard luidde of hij zelf fan is van maïs: "Zeker weten, gekookt met alleen een beetje zout en boter! Maar ik vind suikermaïs ook typisch zo'n seizoensgroente: blij met de eerste zoete kolven, maar na een maand heb ik er ook wel genoeg gehad!"

Pik het nieuwe Herfstmagazine op in de winkel, bestel 'm in de webshop of scan de QR-code, en lees de rest van het artikel, andere boeiende verhalen, lekkere recepten en interessante weetjes.



Sierd's burrito met tofu en suikermaïs

Wij vroegen collega en Category Manager Sierd wat zijn favoriete streetfood recept is. Met veel plezier deelt hij zijn recept voor Mexicaanse burrito met tofu. Het liefst maakt hij de kruidenmix zelf, maar de biologische Mexicaanse kruiden van Het Blauwe Huis zijn minstens zo lekker.



Ingrediënten voor 3-6 pers.

- 1 maiskolf of 2 kleine
- 3 uien, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 paprika, gesneden
- ½ courgette, gesneden
- 250 g tofu, in blokjes
- 2 el biologische Mexicaanse kruiden (Het Blauwe Huis)
- 1 blik tomatenblokjes 400 g
- 1 blik kidneybonen 400 g
- 6 st volkoren tortilla wraps
- 75 g ijsbergsla, gesneden
- 1 avocado, gesneden
- 100 g (vegan) kaas

Bereidingswijze

1. Kook de suikermaïs in ruim water in 20 minuten gaar. Snij de korrels van de kolf.
2. Verhit een wok en voeg de olijfolie toe, fruit hierin de knoflook en de uien.
3. Voeg de courgette en de paprika toe en bak 3 à 4 minuten mee.
4. Voeg de tofu en de Mexicaanse kruidenmix toe en bak dit 3 à 4 minuten mee, goed omscheppen.
5. Voeg tomatenblokjes, maïs en kidneybonen toe en laat het 5 minuten sudderen.
6. Verwarm de tortilla's zoals op verpakking is omschreven.
7. Nu is het tijd om de tortilla's te vullen. Plaats de ingrediënten in het midden van de tortilla met minimaal 3 cm ruimte aan beide kanten in deze volgorde: kaas, avocado, ijsbergsla, burrito groentemix.
8. Rol de tortilla's op en bak ze in de koekenpan tot deze aan beide kanten krokant en licht bruin zijn.

Geroosterde of gestoofde broccoli met citroen tahini dressing

Een erg makkelijk gerecht én toch heel smaakvol. Voor kleine kinderen kun je ook gestoofde broccoli gebruiken, en laat ze de 'broccoli-boompjes' lekker zelf dippen in de saus.



Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 stronk broccoli
- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 7 el lichte tahin (sesampasta)
- evt een snufje peper en zout

Bereidingswijze

1. Snij de broccoliroosjes van de stronk en snij de stronk zelf in reepjes, nadat je de houtige delen ervan afgesneden hebt. Meng de broccoli met wat olijfolie en rooster ze in een hete oven knapperig of stoof in een klein laagje water gaar (laat dan uitlekken in een vergiet).
2. Pers sinaasappel en citroen uit en meng het sap met de tahin. Mix of roer totdat er een gladde saus ontstaat. Laat de saus ongeveer een half uur staan om de smaken goed te laten mengen.
3. Ook lekker bij rauwe knabbelgroente zoals groenselderij, komkommer of bloemkool stukjes of op (geroosterd) brood met een plakje alfalfa. En als dressing over een salade.

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische wortelen (zaadvast)

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische suikermaïs (zaadvast)

Thedinghsweert in Kerk Awezaath, Nederland

biologische Valencia sinaasappels

Groenheuvel in , Zuid Afrika

biologische santana appels

Boomgaard ter Linde in Oostkapelle, Nederland

Week 39

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl