

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 Thedingshoeve 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 Thedingshoeve in Kerk-Avezaath wordt geteeld. Boer Gerard Brinks: "Er zijn verschillende redenen om te kiezen voor de teelt van zaadvaste suikermaïs op Thedingshoeve. 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 Thedingshoeve 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

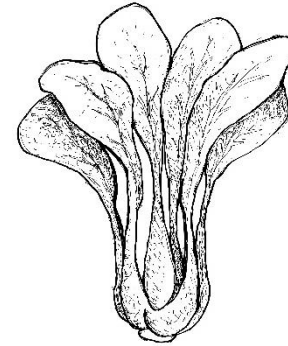
In de veldschuur worden de kolven nog nagekeken, geknipt en geteld voordat ze in de kist naar Odin gaan. Afgekeurde kolven en blad gaan naar de koeien op de boerderij, die zijn daar gek op. "Aan het einde van de oogst worden alle kleine en minder goede kolven geplukt en opgehangen in de veldschuur om 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.



Omelet met groenten, geitenkaas en kiemen

Vul een luchtige omelet met lekker veel groenten. Je kunt er fijn restjes groente uit je koelkast in verwerken. Top het in ieder geval af met crunchy kiemen vol levenskracht.



Ingrediënten

- 200 g maïs (vd kolf of uit een potje)
- 6 eieren
- 1 struik paksoi
- 1 ½ bosje lente ui
- 1 teen knoflook
- 1 bak (sprouty) kiemen
- 1 tl gedroogde dragon
- 3 el olie of boter
- 1 pakje (135 g) zachte verse geitenkaas met kruiden
- zout en peper naar smaak
- evt. verse dille of munt

Bereidingswijze

1. Kook de suikermaïs in 20 minuten gaar. Haal de korrels los.
2. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kom. Snij de paksoi in stukken, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan en schenk de helft van het ei erin.
4. Bak een omelet, leg op een bord en houd warm. Wrijf de pan schoon met een keukenpapier en bak nog een omelet.
5. Verhit ondertussen nog wat boter of olie in een andere koekenpan of wok. Roerbak de paksoi, lente-ui en knoflook een paar minuten en voeg de maïskorrels en de kiemen toe (houd nog een handje achter voor de garnering). Kruid alles met dragon, peper en zout.
6. Schep de omeletten op 2 borden en vul ze met de groente en geitenkaas.
7. Maak de omelet af met een handje kiemen, voeg ook nog wat dille of munt toe als je wilt.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Sierd's burrito met tofu en suikermais

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 suikermais 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, mais 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.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische courgette

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische paksoi

Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische suikermais (zaadvast)

Thedingsweert in Kerk Avezaath, Nederland

biodynamische gele uien (zaadvast)

Gaas in Swifterbant, Nederland

Week 39