



VERS VAN  
'T VELD



# VERS VAN 'T VELD

producten, recepten en verhalen van kwekers

FOTO'S Heikki Verdurme - TEKST Agnes Goyvaerts

RECEPTEN Broes Tavernier

# DE BOEREN, DIE BOEREN VOORT

(en gelukkig maar voor ons)

Op 28 augustus 2015 stapte ik in de auto van fotograaf Heikki Verdurme nadat ik mijn blauwe rubberlaarzen in de koffer had gelegd. Die zijn er een jaar in blijven liggen. Elke week trokken we samen de boer op, voor de rubriek 'Van Veld naar Vuur' in *De Morgen Magazine*.

Ik ben een echte stadsmens, op een appartement opgegroeid, al heb ik als kind veel vakanties en zondagen doorgebracht bij tante 'op den buiten'. Maar het boerenleven, dat kende ik alleen uit boeken en films. Het was dan ook als een volstreekte leek, maar met een portie gezonde en journalistieke nieuwsgierigheid dat ik aan de reeks begon. Ik ben niet de enige die belangstelling heeft voor het tracé van ons voedsel: de volkstuinen, plukbossen en boerenmarkten bloeien als nooit tevoren. De jonge moeders en vaders van vandaag die zelf zijn opgegroeid met het rijke aanbod uit de supermarkt, willen het voor hun kinderen anders doen. Ze bestellen groentepakket-

ten of fietsen naar de biowinkel. Ze willen weten hoe de kip is gekweekt en waarom de boontjes uit Peru moeten komen. Ze hebben een vierkante meter kruiden op hun balkon of plaatsen trots een foto van twee zelfgekweekte courgettes op Facebook.

In Dranouter bracht Kobe Desramaults traditionele en nieuwe boeren samen voor een festival, Krachtboer. Niet toevallig is het een kok die dit organiseerde. Voor tal van jonge bedrijfjes is het dankzij topkoks dat ze zich kunnen toeleggen op kleinere, boeiende teelten. Seppe Nobels van Graanmarkt 13 in Antwerpen ging een engagement aan met de biodynamische

boeren van Ons Logisch Voedsel. Wim Maes van Cook and Herb inspireert met zijn immens aanbod van kruiden de beste chefs van ons land en Bart Belmans van Sanguisorba organiseert maandelijks een botanisch diner.

Wat de mens proeft op restaurant, maakt nieuwsgierig. De belangstelling voor het hoe en waarom van ons dagelijks voedsel is er dus, en nooit besteedden de media er meer aandacht aan. Dat motiveerde ook ons om op zoek te gaan naar de noeste werkers te land en ter zee, en de vraag te stellen: waarom klagen de boeren altijd?

Voor de eerste Van Veld naar Vuur reden we naar Vlissegem in West-Vlaanderen, waar Carl en Tessa mangalica-varkens kweken. Terugkijkend op de reeks, blijken zij exemplarisch voor de nieuwe Vlaamse boeren: beslist om komaf te maken met de grootschaligheid van de vorige generaties, voorzichtig proberend over te schakelen op bio, al moeten daarvoor stevige discussies worden gevoerd met de ouders, én met de bank. Vaak met een hoefwinkel aan de boerderij, waar behalve eigen producten ook gerief van gelijkgestemde collega's te koop is. Meermaals belandden we bij een stel waarvan de vrouw haar *nine to five job* had opgegeven om een cursus te volgen en mee in het bedrijf te stappen. Er werd geleerd hoe kaas, charcuterie, ijs en confituur moeten gemaakt worden, en hoe je best een bed & breakfast bestiert.

We ontmoetten 'nieuwe' boeren, die het drukke managersbestaan of het leven in de stad vaarwel hadden gezegd en een tweede carrière waren begonnen dicht bij de grond. We zagen hoe jongeren met lastige karakters of leermoeilijkheden zich op een zorgboerderij konden ontplooiën en rustiger werden. We hoorden dat je, noch als 'nieuwe' noch als 'oude' boer moet rekenen op lange vakanties in de zon: het vee moet gevoederd en gemolken, het land bewaterd en geoogst worden. Ik herinner me de geitenboer die jaarlijks één dag in augustus met de familie eropuit trok. We kwamen ook in de donkere wintermaanden op het land, wanneer alles onder een

dikke laag modder ligt, de lucht koud is en de grond bevroren. Ga dan maar op je knieën zitten met een lampje op je hoofd om grondwitlof te snijden - waar je nauwelijks een eurocent aan overhoudt - of door het water waden om een bundeltje waterkers te snijden. We zagen nieuwe bedrijfjes ontstaan aan de keukentafel: olie persen uit walnoten, saffraandraadjes plukken uit krokussen... maar we zagen ook geavanceerde machines. Naar de hoogtechnologische installatie van de aspergeboer keken we met open mond, en hoe de suikergraad in wijndruiven wordt gemeten was een revelatie. We zagen gepassioneerde boeren die het onkruid lieten woekeren (pardon, onkruid bestaat niet voor hen), boeren die luisterden naar de klop van de aarde en keken naar de stand van de maan. We hoorden mopperen over het tekort aan grond en administratieve kronkelwegen, we hoorden bezorgdheid over prijszettingen, maar alles bijeen hoorden we toch weinig klagen.

Het is niet waar dat boeren altijd klagen. Meestal hebben ze gewoon geen tijd om te klagen. En als er één ding is dat ik aan deze tocht heb overgehouden, is het ontzag voor het vele en harde werk. Ik zal bij mijn volgende bordje aardbeien denken aan de boer die zijn varkens voederde en zich daarna rept naar het veld omdat de aardbeienplantjes dringend in de grond moesten. En ik zal bij mijn ontbijteitje denken aan de twee mensen die batterijkippen een mooi pensioen gunden. Iedereen zou vaker de boer op moeten.

We vonden dan ook dat onze verhalen een langer leven mochten hebben dan in een krantenmagazine dat de volgende dag bij het papierafval belandt. We hebben ze daarom herzien en gebundeld. Waar er wijzigingen zijn gebeurd aan het bedrijf, hebben we dat toegevoegd. Heikki had nog veel prachtige foto's waarvoor in de krant geen plaats was, en we hebben nieuwe recepten toegevoegd, met dank aan Broes Tavernier van restaurant Het Vijfde Seizoen in Aalter.

AGNES GOYVAERTS

<b>BIOBLOEM</b>	10	<b>NOTENOLIE</b>	84
Chocoladewafels met vers fruit	16	Waldorfsalade	89
Molenaarsbrood	17	Walnootpastasalade	90
Sinaascake	18	Vanille-ijs en walnootcrumble met walnootolie	91
<b>BRAMEN</b>	20	<b>SAFFRAAN</b>	92
Salade met bramen en stilton	24	Saffraanboter op toast	98
Bramencocktail	26	Rijstpap	99
Bramen-hazelnootencrumble	27	Vissoep	100
<b>MANGALICA</b>	28	<b>SEGRIJNSLAKKEN</b>	102
Varkensrillette	32	Tapenade van escargots en champignons	106
In smout gebakken mangalica-koteletjes	34	Ibericoham met escargots	107
Mangalica-burgers	35	Escargots in het groen	108
<b>HAYERWORTEL</b>	36	<b>WATERKERS</b>	110
Gestoomde haverwortels	43	Koude waterkerssoep met sint-jakobsvruchten	114
Gegrilde haverwortel met wortel-gembercrème	44	Salade van waterkers en inktvis	116
Haverwortel met geitenkaas en boekweit	45	Salade van waterkers en stilton	117
<b>POMPOENEN</b>	46	<b>OESTERS</b>	118
Butternut, bloedworst en ui	52	Oesters natuur	122
Pompoencake	53	Gegratineerde oesters	123
Risotto met butternut	54	Oester – appel – komkommer	124
<b>GEITENKAAS</b>	56	<b>KIPPEN</b>	126
Toast geitenkaas met bieslook	63	Zachtgekookt ei – soldaatjes	130
Geitenyoghurt met gebakken druiven	64	Verloren brood	131
Geitenkaas met spek	66	Ei met spinazie	132
<b>WIJN</b>	68	<b>GRONDWITLOF</b>	134
Sorbet Entre-deux-Monts	72	Witlofsoep	138
Makkelijke sorbet	73	Witlofsalade met gezouten vinaigrette	139
Sabayon met verveinepoeder	74	Witlof met kaas en ham	140
<b>SPITSKOOLO</b>	76	<b>BLAUWE KAAS</b>	142
Spitskool met algenboter	81	Knolseldersoep	148
Spitskoolsalade met goujonettes	82	Aardpeer	149
Spitskool en gekonfijte eendenbout	83	Zuurdesem & kweepeergelei	150



<b>BLONDES D'AQUITAINE</b>	152	<b>VENKEL</b>	214
Loempia van ossenstaart	158	Venkelsalade met pomelmoes	218
6-rib in hoeveboter	160	Venkel-bloemkoolsoep	219
Tartaar van rundvlees	161	Toast met venkel en geitenkaas	220
<b>CROSNES</b>	162	<b>ANSJOVIS</b>	222
Crosnes rauw gemarineerd	166	Gefrituurde ansjovis met tartaar	228
Crosnes in ganzenvet	168	Ansjovis, tomaat en mozzarella	229
Crosnes met eendenborstfilet	169	Pizza	230
<b>LAM</b>	170	<b>OREGANO</b>	232
Lamscurry	177	Courgette met geitenkaas	236
Lamsschouder	178	Tzatziki	237
Salade van lamsnek	179	Tussenribstuk met chimichurri	238
<b>BERLOUMI</b>	180		
Broodje berloui	184		
Gefrituurde berloui	185		
Berloui met venkel	187		
<b>ASPERGES</b>	188		
Asperges à la flamande met ham	193		
Aspergesoep met gerookte paling en broccolicrème	194		
Gegrilde asperges	196		
<b>RABARBER</b>	198		
Rabarber met geitenkaas	202		
Rabarber met frambozensorbet	204		
Rabarber met crème chiboust	205		
<b>MOZZARELLA</b>	206		
Toast met burrata	210		
Tomaat met burrata	211		
Rood fruit met burrata	212		





# BIOBLOEM

## Molenaar is een knelpuntberoep

Mike Ekelschot kon in 2015 de Artemeersmolen in Poeke kopen. Kobe Desramaults haalt er het meel waarmee in De Superette brood wordt gebakken.

Het is bepaald indrukwekkend om onder het draaiende wickenkruis van vierentwintig meter groot te staan, maar nog indrukwekkender is het om binnen in de molen trede na trede de ladder op te klimmen. Beneden liggen de zakken meel netjes opgestapeld, boven kom je in de volle activiteit. Je hoort het gestage zoeven van de wicken en je ziet het samenspel van houten balken, armdikke touwen en gegroefde molenstenen. Neen, dit is geen folklore, dit is ambacht.

Het maalproces in een windmolen klinkt eenvoudig: tussen twee horizontale stenen worden graankorrels fijngemalen. De onderste steen (de ligger) is onbeweeglijk en de bovenste (de loper) draait. De loper wordt aangedreven door de molenas, die op haar beurt wordt aangedreven door de wicken. Als je er met je neus op staat, blijkt het toch wat omslachtiger. Mike gaat ons voor en toont hoe de kap van de molen - die zomaar eventjes veertien ton weegt - in de goede windrichting kan worden getrokken. De stand van de wicken aanpassen aan de wind is een delicate karwei. 'In Duitsland is nog niet zo lang geleden bij een storm de kap van een molen afgewaaid, je kunt je de ramp voorstellen,' zegt hij. Mike zal nooit zijn molen verlaten als hij aan het draaien is. 'Als ik wegga, staat hij stil, dat risico neem ik niet. In tegenstelling tot in Nederland bestaat hier geen molenverzekering.'

De tweehonderd jaar oude Artemeersmolen is een van de zeldzame in ons land die nog professioneel graan maalt. Mike: 'De meeste molens die je bij ons in het landschap ziet staan, zijn erfgoed. Ze worden draaiende gehouden door hobbymo-

lenaars en ze werken vooral op zondag. Voor mij is het altijd een vak geweest. Ik ben opgegroeid naast een maalterij en ik ging naar de vakschool in Wageningen, in Nederland. Er waren toen al niet veel studenten meer in de maalterijcursus, het was een afdeling samen met de bakkers.' Sindsdien werkte hij bij verschillende molens, en toen de Artemeersmolen te koop kwam, trok hij met een businessplan naar de banken. Die stonden niet te springen om hem een lening te geven. De beschermde molen moest binnenin volledig gerestaureerd worden en geschikt gemaakt als woning. 'Hoe vaak heb ik moeten horen dat het me nooit zou lukken om de zaak rendabel te maken,' zucht hij. Maar hij vond uiteindelijk een bank die wilde meestappen in zijn verhaal, hij overwon de vele administratieve hindernissen en... de molen maalt. Wat hij verwerkt? 'Alles wat men mij brengt. Het vreemdste dat ik tot nog toe heb gemalen, zijn druivenpitten, op vraag



van een wijnmaker.' Maar het is vooral tarwe, spelt en rogge dat wordt geleverd. 'Ik ben geen boer, zelf heb ik geen koren. Het meeste graan komt van het coöperatief De Zeeuwse Vlegel, dat duurzame gekweekte tarwe aanlevert. Wij kiezen bewust voor de meest ecologisch geteelde en geproduceerde varianten.'

Even een snelcursus 'bloem voor dummy's'. Als je tarwekorrels of een ander graan maalt, dan noemt men het fijnste maaisel - zonder zemelen of kiemen - de bloem. Volkoren-tarwemeel is gemaakt van gemalen tarwe waar de zemelen en kiemen niet uitgezeefd zijn. Of eenvoudiger: bloem is gezeefd meel. Mike Ekelschot: 'Wij vermalen al onze melen puur op steen, dat wil zeggen dat onze volkorenmelens dus niet gemengd zijn en honderd procent vrij van verbeteraars.' Elke soort tarwe of rogge geeft meel met andere bakkwaliteiten. Vooral de hoeveelheid gluten (een eiwitachtige stof) speelt daarin een belangrijke rol. Meel om pizza's te bakken, bevat meer gluten, en geeft dus een elastischer deeg dan het broodmeel.

Wanneer hij maalt? 'Als het waait', is het laconieke antwoord. Maar de stiel verdwijnt geleidelijk. 'Tegenwoordig werkt in de industriële maalderijen alles computergestuurd. De kennis wordt opgesplitst, de ene drukt op een knop voor dit, de andere voor dat. Er zijn in België nog maar enkele molenaars die ambachtelijk en professioneel werken. Mike: 'Ik heb nog drie collega's, een in Olen, een in Limburg en een in Wallonië.' Hun bloem verschilt volgens hem wel degelijk van de grote maalderijen: 'Die maken samenstellingen met verbeteraars, en zo maken ze van bakkers luie bakkers.'

Het graan dat tegenwoordig aan de molenaar wordt geleverd, is al gezuiverd van kaf, steeltjes en andere ongerechtigheden. Boerenschoon heet dat. Mike: 'In de industriële maalderijen waar enorme hoeveelheden brood worden gebakken voor goedkope supermarkten, kijkt men niet zo nauw. Dan kun je wel eens een dode muis in je brood aantreffen. Ik heb ooit gezien dat er een reiger in terecht was gekomen en geklemd zat. De vraag was: leggen we heel de boel stil of malen we verder? De reiger is er mee in vermalen.' Maar zelfs in een traditionele molen leg je de wieken niet zomaar stil. 'Men vraagt me soms waar de noodstop is. Die is hier', zegt hij wijzend op een touw. 'Maar als er iets misgaat, dan draai je toch nog enkele malen mee, hoor.' Bekend is een ongeval in deze molen in 1886. Er werd toen ook nog olie geslagen in deze molen. 'Daarvoor rollen de stenen

horizontaal heen en weer over een steen. De zeventwintigjarige molenaarsknecht Ivo Van de Walle maakte een ongelukkige beweging en werd meegesleurd door de pletstenen. Hij zat geklemd en ze hoorden hem roepen van de pijn in een nabijgelegen boerderij. Zijn arm en zijn ribben waren geplet en drie dagen later is hij overleden.'

Soetkin, Mikes vriendin die voorheen in een biowinkel werkte, heeft leren bakken en staat nu met haar Volkswagenbusje en producten van Flour Power op biomarkten in het Gentse. Ook ter plaatse kun je terecht voor alles wat de thuisbakker nodig heeft, plus muesli, granola, havermout, druivenpitpellets, amandelschilfers en zelfs bier met spelt. Er zijn ook verscheidene variëteiten van glutenvrij meel. Of Mike ook een soort emotionele band heeft met zijn molen? 'Het is natuurlijk wel wat, eigenaar worden van een molen. Je moet hem leren kennen. Deze is weer heel anders dan de molen in Knesselare waar ik voordien werkte. Maar de romantiek ervan... dat vergeet je na een tijdje. Kijk, bij sommige mensen is hun auto een extensie van hun persoonlijkheid. Dat heb ik niet. Maar mijn molen is dat wel.'

DE ARTEMEERSMOLEN

ARTEMEERSSTRAAT 14A

9880 POEKE

WWW.FLOURPOWER.BE







# Chocoladewafels met vers fruit

## VOOR 12 WAFELS

3 eieren  
225 g roggebloem  
40 g bruine suiker  
75 g cacao-poeder  
2 g bakpoeder  
1 theelepel zout  
500 ml karnemelk  
50 g zwarte chocolade  
zonnebloemolie  
1 handvol frambozen  
1 handvol blauwe bessen

## BEREIDING

Scheid eigeel en eiwit. Doe gezeefde bloem, bruine suiker, cacao-poeder, bakpoeder en zout bij elkaar in een grote kom. Meng kort. Maak een kuiltje in het midden en voeg eigeel en karnemelk toe. Meng van binnen naar buiten. Klop in een andere kom de eiwitten stijf en spatel onder het deeg, samen met de fijngehakte chocolade. Laat een wafelijzer heet worden, strijk in met een beetje olie en vul met voldoende deeg. Bak tot de wafels goed zijn. Serveer met vers fruit.





# Molenaarsbrood

VOOR 4 PERSONEN

200 g tarwemeel  
200 g tarwebloem  
50 g roggemeel  
200 g havermout  
50 g hazelnoot  
50 g pompoenpitjes  
450 g lauw water  
15 g verse gist (of 5 g droge gist)  
10 g zout  
10 g olijfolie

BEREIDING

Meng lauw water en gist.  
Voeg alle andere ingrediënten toe aan de gistmix. Kneed 15 minuten met de machine (gebruik een deeghaak).  
Laat de deegbol 5 minuten rusten en kneed nog eens kort door. Laat het deeg 45 minuten rijzen op een warme plaats onder een handdoek.  
Doe het deeg in een broodvorm en bak het brood gedurende 55 minuten af op 180 °C.



# Sinaascake

## VOOR 1 CAKE

4 eieren  
50 g suiker  
5 cl cointreau  
1 dl sinaasappelsap  
250 g boter  
250 g tarwebloem  
zeste van 1 sinaasappel

VOOR DE AFWERKING:  
poedersuiker  
1 handvol pistachenoten

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C.  
Klop met behulp van een keukenrobot de eieren en de suiker tot een ruban.  
Voeg cointreau en sinaasappelsap toe aan de boter. Smelt de boter en voeg langzaam toe aan de ruban.  
Zeef de bloem. Rasp de sinaasappelschil in de bloem en voeg toe aan de suikermassa.  
Doe het deeg in de vorm en bak gedurende 45 minuten.  
Bestrooi de afgekoelde cake met poedersuiker en gekneusde pistachenoten.





WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Deze reportages verschenen in *De Morgen Magazine*.

FOTOGRAFIE Heikki Verdurme

TEKSTEN Agnes Goyvaerts

RECEPTUUR Broes Tavernier, Heikki Verdurme en Harry Belmans

GRAFISCH ONTWERP Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/514 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 4392 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.