

Gesondheid uit die grond uit

Deur te belê in die gesondheid van sy grond, produseer Danie Slabbert voedsame bees-, skaap- en hoendervleis wat hy self op die plaas verwerk om die sirkel van grond tot mond te voltooi. Só het hy die Sewe Slabberts-vleishandelsmerk letterlik van die grond af opgebou.

Danie Slabbert se Drakensberger-beeskudde is veronderstel om die groot troppe wild wat destyds oor die Riemland getrek het, na te boots. Hulle bewei stroke veld in hoë digthede vir kort rukkies, wat help met natuurlike bemestig, onkruid-beheer en om grond te verbeter.
- Foto: WILLEM VAN DEN BERG

Mens verwag nie somer om te sien hoe 'n groot Vrystaatse boer 'n traan weggee nie, maar Danie Slabbert van Reitz kan nie help om deur emosie oorweldig te word wanneer hy vertel hoe mense – selfs kinders – reageer as hulle behoorlike veldvleis van gehalte eet nie.

“Mense skrik eintlik as hulle die eerste keer weer natuurlike vleis eet, want dit het smáák. Dis amper soos wyn. ‘n Regte wynconnoisseur praat van die pH van die grond en die omgewing, die helling en die humiditeit. Daardie refleksie van die omgewing en die grond en die plantegroei moet jy ook in vleis kan proe,” vertel Danie, wat al bykans kultusstatus as herlewingsboer in Suid-Afrika geniet.

“Ek het so vyftien jaar gelede die a-ha-oomblik gehad waarvan die Amerikaners so graag praat. Ek het baie lank geworstel met wat my doel op aarde is en toe kry ek die boodskap ek is op die aarde geplaas om kos te produseer. Dis my werk. As rentmeesters het ons 'n verantwoordelikheid om gesonde kos vir die wêreld te produseer op 'n manier waarop ons die grond en natuur bewaar.”

Van daardie dag af droom hy daarvoor om van die grond af 'n eindproduk te produseer, 'n droom wat hy pas kon verwesenlik toe hy “skoon bees, skoon skaap en skoon hoender” onder die Sewe Slabberts-handelsmerk begin bemark het. Ná baie jare van regeneratief (“dis 'n woord wat ek dikwels gebruik, want dit is 'n baie mooi beskrywing – dit bou alles en in alle aspekte



Danie en Via Slabbert en hul kroos.

op”) boer, kon hy uiteindelik die voedselketting op die plaas voltooi.

“Gesonder grond is gesonder plante is gesonder diere en dan ook gesonder mense en gemeenskappe,” glo hy.

Soos ‘n dwelm

Destyds, toe hulle nog konvensioneel geboer het, het Danie en sy pa ‘n geenbewerkingplanter op Nampo gekoop, bloot omdat dit ‘n kragtiger werktuig met beter tegnologie was. Dit het Danie aan die dink gesit, en hy het sy pa oortuig om in ‘n kleinerige land mielies te plant sonder om die grond te bewerk (dis dalk makliker om in te plant, maar dit breek die grond se struktuur af en lei tot erosie).

“My pa het gesê as ons op dié land swakker doen as die gemiddeld van die plaas, kom dit van my salaris af, maar as ons beter doen, mag ek voortgaan met my navorsing,” lag hy.

“Dit was baie stresvol en baie interessant om daardie eerste jaar in die klipharde grond te plant, en toe doen ek wraggies beter as die gemiddeld van die plaas!”

Dit was die begin van ‘n pad wat Danie, as hy vandag weer moes kies, oor en oor sou stap.

“Ek sê altyd geenbewerking was die starter drug, want toe begin ons met wisselbou en multispesie-dekgewasse en ons probeer om die natuur se prosesse so goed ons kan na te boots. Ek het begin leef vir wat ek om

my sien gebeur,” onthou hy, en vertel hoe die insekte (hy het al sestiens soorte mis-kruiers op die plaas geëien) en lewe na die plaas begin terugkeer het.

Gesonde grond, gesonde diere

Vir sowat sewe jaar het hulle net gewasse verbou, tot Danie besef hulle het ‘n plafon bereik met grondgesondheid.

“Ons het iets gekort, en dit was diere. Met baie oplees en navorsing, en heroes soos oom André Lundt en Johan Zietsman wat my hand gevat het, het ek my een plaas verkoop om ‘n ultrahoëdigtheid-beesboerdery te finansier.”

Die idee was om die enorme troppe wild wat voorheen deur die Riemland getrek het, saamgebondel om roofdiere se aanslag af te weer, na te boots met ‘n groot Drakensberger- en Nguni-beeskuddes. Die vee wei vir ‘n kort rukkie op die veld of plantreste, vreet alles wat voorkom, bemes die grond en word dan aangeskuiw sodat die grond behoorlik kan rus en hegroeï kan plaasvind.

“Daar is ‘n simbiotiese verhouding tussen die grond en die diere. Danksy die vertrapping en verspreiding van mis en uriene en langer rusperiodes, is die grond gesonder, die veld beter en ons diere in ‘n beter toestand. Die gesonde diere gee uitsonderlike vleis vol voedingstowwe, wat alles bied wat die natuur kan gee,” verduidelik Danie, wat jare laas enige parasietbehandeling moes doen. Antibiotika, groei-hormone, insek- en swamdoders en harde gifstowwe vind jy ook nie op sy plaas nie.

“Dis ongelooflik hoe die diversiteit ont-plof onder ultrahoëdrukbeeweiding. Daar is meer as 133 plantspesies in my veld, in vergelyking met 93 spesies in ‘n konvensionele stelsel. Dis meer as 30% vermeerde-

ring in diversiteit en plantegroei. Die spektrum van plante – grasse, kruie, peulplante, blomme en breëblare – se essensiële olies en goedheid beland alles in die vleis. Al ons diere word gebore en grootgemaak onder hoëdrukbeeweiding. Dit beteken hulle kan alles kry wat die natuur kan gee.”

Diversiteit

Om soveel as moontlik plant- en diersoorte op die grond te hê - is een van die sleutelwoorde van herlewingslandbou, daarom het hy ook ‘n Meatmaster-kudde en braai-kuikenboerdery begin. Skape vreet anders as beeste, en hoenders help byvoorbeeld met insekbeheer of om mis te versprei waar hulle skrop.

Danie raak in vervoering as hy vertel van die ibisse, uile, valke, saad- en insekvreterde voëls – selfs vier swaelstert-byevreter nou die dag – wat hy deesdae op die plaas opmerk.

“Ek sê altyd voëls dui aan hoe gesond ons stelsel is, want hulle kan besluit waarheen hulle wil gaan.”

Danie was lank huiwerig oor hoenders in sy boerdery, juis omdat hy nie wou hê hulle moes met die natuurlike voëls meeding nie. Die oplossing was om ‘n verskuifbare hok te ontwerp waarvan die kante oprol.

“Die hoenders gaan dus nie uit die hok uit nie, maar dit het ‘n oop bodem en staan in die veld of op mieliereste. Ons verskuif dit elke dag. Dis die enigste hoenders waarvan ek weet wat van die eerste dag af op die grond is, waar hulle blootgestel is aan gras, insekte en die omgewing.”

Alle kos wat hulle kry, soos nie-GMO mielies, word regeneratief op die plaas geproduseer.

Dit neem hom sowat 66% langer om ‘n bees en 30% langer om ‘n hoender slagge-reed te maak as in konvensionele stelsels.

“Die natuur neem drie jaar om ‘n bees tot volwasse gewig te kry, maar dis skrikwekkend dat ons as mense dit binne ‘n jaar doen met groei-hormone, antibiotika, hoë-energie voeding en lae energieverbruik. Ek sê altyd ‘n skaapboud wat drie ure in die oond deurbring kan nie vergelyk word met ‘n skaapboud wat ‘n halfuur lank in die airfryer was nie. Net so is ‘n ouer dier onvergelykbaar as dit by voedsaamheid, smaak en gesondheid kom.”

Vleis lê na aan sy hart

As een van ses kinders het hy wonderlike herinneringe aan die familie se jaarlikse beesslag. Terwyl daar vleis gewerk word, het die kinders sokker gespeel met die



Dit neem sowat drie jaar om ‘n bees natuurlik voor te berei tot op slaggewig. Met groei-hormone, antibiotika en hoë-energie voer kan dit egter binne ‘n jaar gedoen word. “Dan sit jy met jong vleis en hoë chemie,” sê Danie.



Danie stap saam met die graskenner Frits van Oudtshoorn op die plaas. - Foto: WILLEM VAN DEN BERG

blaas. Deesdae is dit sý vyf kinders wat hand bysit.

“Ek werk my hele lewe lank ons eie vleis. Ons volg nog altyd ons eie worsresepte, sny ons eie steaks en kook afval soos my ouma Kotie dit gedoen het. My kinders word nou

groot met die wete van waar dit vandaan kom, en ons het baie respek daarvoor dat die dier sy lewe gee vir ons lewens.”

Naas geelvet-biltong, met net ‘n bietjie sout, peper en koljander, is ‘n kruisskyf wat vinnig oor “bitter warm” kole gebraaï

is, sy gunsteling.

“My ma het ‘n dik handgeskrewe resep-teboek vir al ses haar kinders gegee. Dis al wat ons gebruik. Ek lees baie oor vleis, maar baie high polfaai-sjefs maak dit te ingewikkeld. Ek dink dis omdat (konven-sionele) vleis se gehalte nie meer daar is nie. Ek glo vleis moet lekker wees, sonder fieterjasies,” vertel Danie, en voeg sommer by dat sout en peper ál is wat nodig is by sy vleis. Vergeet liewer van die marinades en souse, en geniet die heerlike vleis.

Sewe Slabberts se skoon vleis

Een van boere se grootste uitdagings is om hul produkte direk aan verbruikers te lewer. Die afgelope paar jaar het Danie hard gestoei om ‘n baanbreker-slagpale en ontbeningsaanleg op die plaas op te rig wat aan alle wetgewing en akkreditasie voldoen en waar hy hoender en rooivleis kan verwerk.

As deel van sy geslote stelsel, word die hele karkas hier benut om vleisbokse van 10 kg of 20 kg voor te berei wat direk aan verbruikers gelewer word. Hy sal altyd beperk wees met hoeveel vleis hy beskikbaar het, want “dis wat die plaas kan doen” en dit het tyd gevat om te kom waar hy is. .

“Dis waar die waarheid in my storie lê.”

In die bokse is wors, maaltvleis, patties, T-bene, kruisskyf, beesvet (tallow), lewerp-atee en murgbene. “Ons maak ook gaar kerrie-afval wat net warm gemaak kan word en ‘n gestolde sult. Daar is ‘n groot vraag daarna onder mense wat dit ken en onthou, maar nie sult in die hande kan kry wat nie sintetiese gelatien bevat nie. Dis superkos, dis mal-gesond,” vertel hy.

Heel of halwe skape word opgesaag in tjops, boude en blaai, en hoenders is óf heel, of half of as ‘n plathoender beskikbaar.

Uiteindelik hoop Danie om goedkoper, gesonder en beter kos vir die wêreld te produseer.

“Dit klink eintlik dubbelsinning en on-moontlik, maar sodra ons die stelsel van voedselproduksie, soos ons dit nou ken, kan verander, is dit maklik. Met ultrahoe-drukbeveiding het ons lading vervier-dubbel, so dis ongetwyfeld moontlik as elke boer op sy grond natuurlik produseer. Maar dit gaan van eindverbruikers afhang om ons te ondersteun, en hulle moet weet deur herlewingsboere te ondersteun maak hulle ‘n verskil teen aardverwarming. Re-generatief eintlik ook nie net by produksie nie, maar dis ‘n hele ketting wat strek tot jou direkte omgewing, jou eie gemeenskap en verder deur die wêreld.”



BLATJANG-FRIKKADELLE

’n Staatmaker vir weeksaande en ’n groot gunsteling onder oud en jonk. Sit dit voor met enige stysel van jou keuse en ’n lekker slaai.

- Frikkadelle**
- 2 dik snye witbrood
 - 125 ml karringmelk
 - 1 kg maer maaltvleis
 - 1 ui, gerasper
 - 10 ml fyngekapte, vars roosmaryn
 - 30 ml fyngekapte, vars pietersielie
 - 1 ekstrasagroot eier
 - 45 ml water
 - 5 ml geroosterde kerriepoeier
 - 5 ml gemaalde koljander

- Sous**
- 40 ml botter
 - 20 ml koekmeel
 - 5 ml kerriepoeier
 - 80 ml bruinasyn
 - 30 ml worcestersous
 - 500 ml water
 - 125 ml blatjang
 - Sout, peper en ’n knippie suiker

Voorverhit die oond tot 180 °C.

Frikkadelle: Skeur die brood grofweg, voeg die karringmelk by en meng goed. Laat staan vir 10 minute en druk met ’n vurk fyn. Voeg die broodmengsel by die maaltvleis en voeg die res van die bestanddele vir die frikkadelle by. Meng goed en vorm frikkadelle. Pak die frikkadelle in ’n groot, gesmeerde oondbak en bak vir 15 minute.



Sous: Maak die sous terwyl die frikkadelle bak. Smelt die botter in ’n kastrol. Sprinkel die koekmeel en kerriepoeier oor. Laat dit opborrel, terwyl jy roer. Voeg die asyn, worcestersous en water by en verhit tot kookpunt, terwyl jy roer. Laat prut vir 5 minute, roer die blatjang by en geur na smaak.

Haal die frikkadelle uit die oond en skep die sous egalig oor die frikkadelle. Bak oop vir nog 15-25 minute tot die frikkadelle deurgaar en goudbruin en die sous afge-kook en geurig is. **Lewer 8 porsies.**

LENDESKYF MET SJERRIEASYN-KRUIESOUS

Goeie vleis het niks meer nodig as sout en peper as geurmiddel nie. Moenie gehalte vleis toegooi met swaar souse of dik marinades nie. Kies ‘n sous of marinade wat die natuurlike geur van die vleis komplimenteer en na vore bring. Hierdie vars kruiesousie is so ‘n sous.

- 1 groot lendeskyf, teen kamertemperatuur
- Olyfolie
- Sout en varsgemaalde swartpeper

- Kruiesous**
- 125 ml groot hand vol platblaar- (Italiaanse) pietersielie, gekap
 - 125 ml goeie olyfolie
 - 100 ml sjerrieasyn
 - 30 ml elke gekapte vars koljanderblare en oreganum
 - 2 knoffelhuiesies, fyngekap
 - 2 ml geroosterde komyn



- 2 ml seesout

Berei die kruiesous 2 uur voor ete voor. Sit al die bestanddele saam in ’n voedsel-verwerker en pols tot ’n gladde puree. Giet die puree in ’n glas- of porseleimbakkie, bedek en laat staan dit teen kamertempera-tuur tot etenstyd.

Steak: Bedruip die vleis met olyfolie en geur dit met sout en varsgemaalde swart-peper net voor dit gaargemaak word. Braai die steak oor rooiwarm kole of in ’n baie warm (droë) riffelpan vir ongeveer 3 minu-te aan elke kant tot gaar na smaak. Laat die vleis vir ’n minuut of twee rus en sit die steak voor met die kruiesous, slaai en ’n aartappelgereg of geroosterde sampioene. **Lewer 2-3 porsies.**

GEBRAAIDE LAMSTJOPS MET SUURLEMOEN EN KRUIE

Suurlemoen, vars kruie en olyfolie is per-fekte pasmaats vir lamsvleis. As jou tyd min is en jy wil kortpad vat, koop ‘n bottel Griekse slaaisous van goeie gehalte en span dit in om die tjoppies in te marineer.

- 8 lams-of skaaptjops
- 60 ml olyfolie
- Sap en fyngerasperde skil van 1 suurlemoen
- 4 knoffelhuiesies, baie fyngekap
- 10 ml fyngekapte, vars kruie van jou keuse (ek het ‘n mengsel van oreganum en tiemie gebruik)
- Sout en peper na smaak

Sit die lamstjops in ’n verseëlbare plas-



tiesak. Meng die olie, suurlemoensap en -skil, knoffel en kruie saam en giet dit in die sak. Druk soveel lug moontlik uit die sak en verseël. Bedek en verkoel vir minstens 2 uur. Haal die vleis uit die yskas en laat dit kamertemperatuur bereik. Geur na smaak met sout en peper en roosterin die oond (of braai oor die kole) tot dit so gaar is soos jy verkies. **Lewer 4 porsies.**

OONDGEROOSTERDE SOET-RISSIE-SOUS HOENDER

- 1 groot heel hoender

- Sitrusmarinade**
- 10 ml komyn
 - 10 ml koljander
 - 3 ml rissievlokkies
 - 3 ml paprika
 - 125 ml soet rissiesous
 - 125 ml water
 - 30 ml olyfolie
 - 60 ml worcestersous
 - Sout en vars gemaalde swartpeper

Verwyder die hoender se binnegoed en enige oortollige stukke sigbare vet. Draai die hoender op sy bors. Knip weerskante van die rugbeen met ’n skerp kombuisskêr en verwyder die been. Draai die hoender om en druk die borsbeen met jou hand plat. Sit die plathoender in ’n groot, verseëlbare plastieksak. Rooster die komyn, koljander en rissievlokkies in ’n pan tot geurig. Verwyder van die hitte. Roer die res van die bestanddele by en meng goed. Giet oor die hoender in die sakkie en verseël lugdig.

Laat die hoender in die yskas marineer vir minstens 2 uur, maar verkieslik oor-nag. Voorverhit die oond tot 190 °C. Haal die hoender uit die sakkie en sit dit in ’n roosterbak. Geur goed met sout en peper. Bedruip met die marinade uit die sakkie. Oondrooster vir ongeveer 70 minute of tot deurgaar en goudbruin. (As die hoender te donker raak, bedek met foelie. As die marinade te min raak of onder in die bak wil brand, gooi ’n bietjie water by.) **Lewer 6 porsies.**

X