

Uit het Volle Leven

berichten uit Vortum Mullem
36e nieuwsbrief van oogsttuin In het Volle Leven
Lente 2014

Inhoud

| | |
|-----------------------------------|---|
| Voorwoord | 1 |
| Van de redactie | 1 |
| Het seizoen is weer begonnen | 2 |
| Voorlopige agenda 2014 | 2 |
| Gedicht | 3 |
| Potjes op palen | 4 |
| Knoflook op de tuin | 5 |
| Tomaten in 2014! | 5 |
| Voorjaarskruiden en wilde planten | 6 |
| Brandnetelsoep | 7 |
| Algemene informatie | 8 |

Kort Voorwoord

Deze nieuwsbrief lag al eventjes te wachten op de lay-out. Maar de computer van Piet ging kaduuk! De informatie trappelt echter met zijn hoeven en wil gelezen worden! Daarom nu maar een keer zonder lay-out. Maar belangrijker nog, mensen: de tuin is in volle gang! We oogsten inmiddels al van de sla en de kruiden en nu zijn ook de asperges te snijden. Het zijn mooie dagen op het land: in je gezicht een warme lentezon en in je rug een forse oostenwind. We wieden de spinazie en de peen en horen het gewoon groeien!

Hans

Van de redactie

Het is alweer lang en breed begonnen: de lente! Eerst nog wat aarzeling - het zal nog wel eens stevig kunnen vriezen, weet je nog van toen en toen - maar nu geven we ons toch over aan al het moois. En dé tuin, maar ook die tuin thuis, prikkelt onze zintuigen met kleur, geur, gezoem, gekwetter en ook het nodige eetbare. Want vergeet niet de brandnetel, het zevenblad, de paardenbloem en nog wat ondergewaardeerde voorjaarskruiden. Je leest er verderop meer over.

Een goed begin is het halve werk (voor mij dan...): van een aantal mensen heb ik bijdragen en foto's voor deze nieuwsbrief ontvangen. Dank je wel! Jullie inspiratie vindt vast navolging, op de tuin, maar ook in een stukje voor de zomer-nieuwsbrief....:-)!

Carmen ten Have, info@kenjevoeding.nl

Het seizoen is weer begonnen

Tijdens de winter, die niet echt een winter was, hebben we toch vrijwel iedere week op de tuin gewerkt. Joke en Fiona werken nog steeds als vrijwilligers en Pd (Peter Douwe) heeft zijn stageperiode bij In het Volle Leven met een seizoen verlengd! Kennelijk beviel het voldoende voor hem en is er nog voldoende te leren...Van mijn kant uit kan ik ronduit zeggen dat ik erg blij was met zijn verlenging. In de winter hebben we van 2 bloementuinen één grote bloementuin gemaakt. De bloementuin bij de asperges is inmiddels gefreesd en gaat verder als groenteveld. Ook de oude asperges zijn ondergewerkt. In die hoek, vol in de zon, staan inmiddels een paar perzikbomen, kiwi's, druiven en vijgen. We zijn erg benieuwd naar wat ze dit jaar gaan doen. De rabarber hebben we in het najaar gescheurd en opnieuw geplant. In de kas staan aardig wat stekken van divers klein fruit. Zodra die voldoende geworteld zijn gaan we die uitplanten.

Maar nu is de winter dan ook volgens de kalender voorbij en heeft de loonwerker mest gereden. Voor het eerst sinds jaren weer ouderwetse koeienpoep: mooie biologische potstalmest uit Overloon. Dat is nu inmiddels een week geleden en we hebben al het nodige geplant en gezaaid: spinazie, tuinkers, rucola, radijs, raapsteel, pluksla, capucijners, peultjes, suikererwt en doperwt, tuinboon, diverse sla, spitskool, koolrabi. Verder zijn we volop bezig om de uien te poten. Ik ben vast nog wat vergeten. Vindt je het leuk om een keer op de tuin te werken, laat maar weten!

In de kruidentuin was het de bedoeling dat de taartpunten van de kruidencirkel zouden worden verzorgd door verschillende mensen. Het gaat al goed, maar er zijn nog een paar taartpunten te verdelen. We komen op vrijdagavond 25 april bij elkaar in de kruidentuin (zie agenda). Als je zin hebt om mee te doen ben je van harte welkom.

Ook is er al hier en daar belangstelling van nieuwe oogstleden. Dat is erg fijn zo vroeg in het seizoen. We hebben nog altijd een aantal nieuwe oogsters nodig om rendabel te kunnen draaien. **Dus bij deze nogmaals de oproep om mond op mond nieuwe leden te werven.** Jullie kunnen het beste reclame maken voor de tuin. Als iedereen één nieuw lid werft hebben we een wachtlijst!

Hans.

Voorlopige agenda 2014

Je kunt in je agenda alvast de volgende data noteren. Leuk als je er ook een reminder in zet, om familie, vrienden of kennissen en burens te attenderen op de mogelijkheid uitgebreid kennis te maken met de tuin. Die plek waar je zelf waarschijnlijk al vaker enthousiast over verteld hebt en waarvan ze bij jou de oogst hebben mogen proeven.

Vrijdagavond 25 april om 19.00 Kruidengroep. We gaan deze avond samen kijken hoe we de kruidentuin verder gaan vormgeven en welke kruiden we er nog bij gaan planten. Als je zin hebt om ook te komen en mee te denken ben je van harte welkom.

Zaterdag 5 juli van 13.00 tot 17.00 Zelfoogstdag. Op deze dag zijn er rondleidingen met de mogelijkheid voor nieuwe klanten om zelf te oogsten. Er is ook een proeverij met dingen van de tuin en een borrel. Waren deze dagen eerst vooral voor promotie, en nog steeds is dat een belangrijk doel van deze dag, nu is het ook een feestdag voor alle oogstleden. Tijdens de

rondleidingen is er ruimte om met elkaar recepten uit te wisselen, bewaarmethoden, hoe kun je het beste oogsten, enz.

Zaterdag 6 september van 13.00 tot 17.00 Zelfoogstdag. Op deze dag zijn er rondleidingen met de mogelijkheid voor nieuwe klanten om zelf te oogsten. Er is ook een proeverij met dingen van de tuin en een borrel. Waren deze dagen eerst vooral voor promotie, en nog steeds is dat een belangrijk doel van deze dag, nu is het ook een feestdag voor alle oogstleden. Tijdens de rondleidingen is er ruimte om met elkaar recepten uit te wisselen, bewaarmethoden, hoe kun je het beste oogsten, enz.

Zaterdag 15 november Zuurkool maken.

Zaterdag 22 november van 14.00 tot 16.00 Jaarvergadering.

Ergens in de zomer: Kunstdag?

In de kerngroep is het idee ontstaan om in de tuin op bijzondere plaatsen accenten te leggen door middel van een kunst(ig) werk. Dat kan van hout zijn, keramiek, koper of ander geschikt materiaal. De gedachtenvorming daarover is in volle gang. Het is bijvoorbeeld de bedoeling daar een zomerdag voor te reserveren, zodat kunstenaars en leden van de tuin elkaar treffen en sámen tot een werk komen. Voel je je door dit idee alleen al, ook geïnspireerd om mee te helpen organiseren, hartelijk welkom! Meld je graag bij Hans.

Ode aan Willem

De tuin voegt zich zonder omwegen
naar de natuur en naar de tijd
het land nog niet leeg
mensen bukken en haasten zich niet
de kruiwagen mag vol
en iedereen koestert zich in het zachte winterlicht

In het duister van de schuur
scharrelt een muisje rond
zij spitst haar spitsneusje
en snuift een lichte dieselgeur
verbeeldt ze het zich of
hoort zij daar echt een stille snik en een zacht zuchten?

Gedachten gaan door de schuur
over lange reizen over zee
uit het land van de rijzende zon
van die glimmende spiegelende waterakkertjes
waar ik zo fijn ploegen mocht
tot ik zonder dank en afscheid achter slot en grendel ging

Ik werd wakker in een feest van licht
lachende mensen heten me welkom
slaan me goedkeurend op mijn motorkap
en ik durf het bijna niet te geloven

maar er neemt iemand werkelijk plaats en
drinkt me lachend toe

Zacht voelt zijn hand aan mijn sleutel
ik wacht en voel
mijn kleppen, mijn cilinders, mijn carburateur
ook zij wachten
stil, in de olie, stil en bereid
dan draait zijn hand vast en zeker en...

...Ik loop! Ik sis! Ik brul van plezier!
hij schakelt in en ik drijf aan
hij geeft gas en mijn wielen draaien
Oh zo jong, wie maalt er om Japan?
Hier in Holland, in Brabant, in Vortum!
Druk dan, druk dan toch op mijn claxon!

Ach ja, zo'n feest en dan
in de avond
weer achter slot en grendel
donker en duister en akelig stil
is het nu echt voorbij
was dit dan allemaal illusie?

Ach Willem, Woeste Willem toch
we zijn je niet vergeten
en het is voorjaar nu
en we gooien de deuren open
en het zonlicht speelt over je oranje spatborden
je bent mooi en klein, dapper en stoer

en je mag rijden Willem, reken maar
werken Willem, zeker weten
en als het avond is Willem
dan stallen we je veilig achter slot en grendel
maar morgenochtend Willem, danken we samen de nieuwe dag
en alle lieve mensen die jou welkom heten.

Hans

Potjes op palen

De tuin is gefreesd en de mest is ondergewerkt, zodat het nieuwe seizoen kan beginnen. De eerste gewassen zijn al gezaaid of geplant. En ook de palen met gaas voor de erwten, peulen en capucijners staan er al. Nieuw dit jaar zijn de glazen potten op de palen bij de peulgewas klimnetten. Ja, je vraagt je af waar dat goed voor is. Daarom even terug naar vorig jaar. De peulen en erwten die net boven de grond uitkwamen, bleken een heel lekker hapje voor houtduiven te zijn. Bij de meeste plantjes werd de groeitop ervan af gegeten en dat betekende het einde van die planten. Er bleef niet zoveel over. Nóg maar een keertje zaaien, bleek

uiteindelijk geen overvloedige oogst aan suikererwten en peulen op te leveren, maar wel een heerlijke maaltijd voor de duiven te zijn.

Om dit jaar de jonge planten te beschermen tegen de wat al te gulzige vogels, is het bed met peulgewassen tijdelijk afgedekt met een net zodat de planten ongestoord kunnen groeien. Overigens zorgen de potjes op de palen ervoor, dat het net er makkelijk overheen getrokken kon worden. Alle goeds voor de houtduiven en een hopelijk overvloedige peulen en (suiker)erwten oogst voor ons.

Joke Klarenberg

Knoflook op de tuin

Beste oogstleden,

Ik zal me eerst even voorstellen. Mijn naam is Peter-Douwe (of PD dat mag ook) en ik loop nu sinds 1,5 jaar stage op de tuin. Ik heb het erg naar m'n zin en heb al veel leuke dingen meegemaakt (o.a het reilen en zeilen van de gewassen en het warme-tractor project). De opleiding die ik volg, is de biologisch-dynamische landbouw school in Dronten (www.warmonderhof.nl) waar ik eind dit schooljaar zal afstuderen.

Op dit moment ben ik bezig met een knoflookprojectje en afgelopen dinsdag hebben we de knoflook in de grond gedaan. Eerst hebben we een stuk onkruidvrij gemaakt, daarna een rug (opgehoogde aarde zodat het minder nat is) gemaakt. En hier de knofloken in geplant. Je stopt ze net onder de grond en zorgt dat het groeipunt net iets boven de grond uitsteekt. Vaak wordt knoflook al in november geplant zodat hij zich langer kan ontwikkelen. Hij wordt dan een stuk dieper geplant vanwege de vorst. Daar hebben we toen niet aan gedacht, maar het schijnt in het voorjaar ook goed te kunnen. Knoflook houdt van veel zon en niet van natte voeten.

Ik heb gekozen voor knoflook omdat ik het zelf heel veel gebruik in de keuken en ik vind dat hij goed past op de tuin.

In de tijd van de Egyptenaren werd al knoflook gebruikt vanwege zijn stimulerende kracht en door de eeuwen heen gebruikten ook de Romeinen, Grieken en Chinezen het tegen allerlei kwalen.

Ik hoop dat jullie straks de eerste groene sprietten boven een rug zien uitkomen, want dat betekent dat ze lekker aan het groeien zijn. Tot op de tuin!

P.D.

Ja, we hebben weer tomaten in 2014!

Omdat de verhouding tussen de geleverde arbeid en de opbrengst van de kas erg richting veel zweet en gemopper uitviel i.p.v. lekker genieten van de kasvruchten, hebben we dit op de jaarvergadering aan de orde gesteld. Uitkomst van dit gesprek was dat er vanuit de oogstleden een aantal vrijwilligers zich moesten aanmelden. Mensen die gedurende het kasseizoen structureel verschillende werkzaamheden willen verrichten: water geven, aanbinden, dieven, aangetaste bladeren verwijderen. Voorop staat dat dit ook echt vrijwilligers zijn!

Het doet me veel plezier te kunnen zeggen dat er zich voldoende mensen hebben aangemeld. Mooi dat deze mensen bereid zijn om gedurende een paar maanden elke week iets te willen doen in de kas. We zijn net bij elkaar geweest om te bespreken hoe we het gaan aanpakken. Iedereen heeft een taak op zich genomen en we gaan ervoor om de kas samen goed te verzorgen. Dat geldt in feite voor ons allemaal, omdat we nu ook zelf de kas in gaan om te gaan oogsten.

Het is een mooi en sterk team: de tomatengroep is geboren!

Hans.

Voorjaarskruiden en wilde planten.

Overbrugging van de tijd van de (ingemaakte) groenten en wintergroenten naar de eerste lente-oogst, gebeurde eertijds door gebruik te maken van wilde planten en kruiden. Als groente of als aanvulling daarop. De kennis en ervaring is er nog steeds, maar we zijn over het algemeen de verbinding daarmee kwijt geraakt, sinds we onze inkopen in winkels doen en niet meer in de vrije natuur. En wat niet in de winkel is, verdwijnt uit ons voedingspatroon. Het is tijd voor een hernieuwde kennismaking. Het is lente: we schudden de boel eens lekker op en staan open voor nieuwe ervaringen!

Wat valt er zoal te oogsten in de vrije natuur? Natuurlijk laat ik de berm langs wegen, paden en landbouwgronden buiten beschouwing. Vanwege de vervuiling door mens, auto, bestrijdingsmiddelen en kunstmest en dierlijke uitwerpselen. Maar onze eigen - onbespoten - tuin kan al een prima plek zijn om aan de slag te gaan. Of meer van het pad/weg gelegen bos grond. Of de volkstuin of de tuin van In Het Volle Leven!

Alle voorjaarsplanten en -kruiden zijn in het voorjaar het krachtigst, ze barsten van de vitaminen en mineralen. Soms bevatten ze meer vitamine C dan een sinaasappel. Je moet toch ergens mee vergelijken....In het voorjaar zijn onze galblaas en lever het meest actief. Deze voorjaarsplanten bevatten de nodige bitterstoffen en zuren, die de lever aanzetten tot reiniging. Het bittere en zure zit ook in de smaak. De gehele stofwisseling wordt gestimuleerd, en daarmee ook de uitscheiding.

Zoals het voorjaar op vele gebieden ook aan ons als persoon appelleert: naar buiten komen, uit je schulp kruipen, ballast en vermoeidheid loslaten, nieuwe mogelijkheden verkennen, opbloeien. In hyperige taal: detox.

Belangrijke opmerkingen.

Gebruik van kruiden door zwangere of borstvoeding gevende vrouwen, wordt altijd afgeraden, tenzij op advies van een arts.

In het algemeen kun je ervan uitgaan dat je - als het de bladeren van een plant betreft - steeds de jonge toppen van een plant gebruikt, vóór de bloei.

Bij **kuurmatig** gebruik als **thee**: 3 keer daags een klein kopje. Gemiddelde duur van 14 dagen. Als een thee je al eerder gaat "tegenstaan", stoppen.

In het schema met ideetjes om planten en kruid te verwerken, houd ik uiteraard geen rekening met het gebruik via tincturen, en uitwendig als zalven, in kompressen en in bv. badwater.

Laat 't smaken!

| Plant/kruid | Thee | Soep/saus | Salade | Stamppot | Pesto/boter/zachte kaas | Opmerkingen |
|--------------|------|-----------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| Brandnetel | X | X | X | X | X | Koek, taart |
| Zevenblad | X | X | X | X | X | |
| Framboosblad | X | | X | | X | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|---------------------|---|---|---|
| Braamblad | X | | | | | |
| Bosaardbeiblad | X | X | X | | | |
| Vrouwenmantel | X | | X | | | Blad en bloem |
| Berkenblad | X | X | X | X | X | Omelet |
| Paardenbloemen - blad | X | X | X | X | X | Bloemknopjes- "kappertjes"/omelet |
| Madeliefje, bloem | | X | X | | X | Bloemknopjes- "kappertjes". |
| Hondsdrif | X | X | X | X | X | Omelet |
| Herderstasje | X | X | X, bladroze † | | | Gedroogde zaadjes als "snoepje" |
| Weebree, smal en groot | X | | X | | | |
| Maarts viooltje | X | X | | | | Bloem gebruiken |
| Daslook, blad | | X | X | | X | Vergis je niet met Lelietje van Dalen! |
| Look zonder look | | | X | | X | |
| Speenkruid | | | X | | X | Bloemknoppen- "kappertjes". |
| Vogelmuur | | X | X | X | X | |
| Veldzuring | | X | X | X | | |
| Kleefkruid | | | X | | | Jonge toppen! |

Op zaterdag 22 maart hielden Dominique Companjen van www.kokenmetdominique.nl en ik, in Nijmegen, een proeverij van voorjaarskruiden en wilde planten. We konden 7 belangstellenden begroeten en samen hebben we genoten van een brandnetelsoep met zelfgebakken soepstengels met bieslook. Daarna een wilde salade met o.a. paardenbloemblad, versierd met madeliefjes en maarsst viooltje. En natuurlijk een pittige dressing met fijngesnipperde kruiden, peper en zout. Daarna zelfgebakken zaden-brood van speltvolkorenmeel. En een kwarksmeersel met allerlei kruiden, waaronder ook duizendblad, kleefkruid en herderstasje. Een ander kruidenmengsel hadden we verwerkt in een tofuu-smeersel. We sloten lekker pittig af met een zevenblad-pesto. Een thee van verse kruiden begeleidde de gerechten. En ik heb het laatste zakje zomer-thee, dat vorig jaar speciaal was gemixt voor de Warme Tractor-actie, opgemaakt. Of er een nieuwe versie komt, hangt af van de tijd die ik ervoor kan maken dit jaar. Ik laat 't wel weten!

Carmen.

Recept brandnetelsoep

Pluk brandnetels op en plek waar de grond erg schoon is, bv. op de tuin. Oogst brandnetel nu tot eind mei. Dan zijn ze het lekkerst en ook het meest gezond. Pluk de eerste vier bladeren van bovenaf gezien. Je plukt de hele top er af en daar kan de brandnetel goed tegen omdat het een sterke plant is met een wortelstok lange uitlopers maakt. Als je van onder naar boven je hand

beweegt wordt je niet geprikt door de haren van de plant. Je kan de brandnetel ook na mei oogsten, maar dan er minder van eten.

Brandnetel is bloedzuiverend en samentrekkend. Omdat er veel ijzer in zit helpt het bij bloedarmoede. Het zo krachtig werkend dat het met mate gebruikt moet worden en niet zo frequent.

Je kan veel met het blad van de brandnetels: thee van drinken, als spinazie eten, als sla (15 minuten in koud water leggen) en met de tinctuur zelf maken.

Recept:

1 liter bouillon/ water

300 -400 gram bovenste 4 brandnetelbladeren/ de topjes

2 bloemige aardappels in kleine stukjes gesneden, de aardappel zorgt voor een minder waterige soep, je kan ipv daarvan ook kiezen voor 3 eetlepels havervlokken

1 grote ui grof gesneden

Eventueel 3 tenen knoflook in kleine stukjes

Zure room

Oregano

Peper, ,zout

Citroensap

De ui zachtjes bakken in olijfolie. Na 10 minuten de knoflook meebakken voor de smaak al roerend 2 minuten Brandnetelbladeren toevoegen en goed roerend laten smoren. De bouillon erbij gieten, de aardappels of naar keuze de havervlokken op een zacht vuurtje nog 15 min. laten trekken. Op smaak maken met oregano, zout en peper. Nu kan je kiezen om het zo te eten of fijn maken bv met de staafmixer . Bij het opdienen 2 theelepels citroensap naar smaak, mengen en een scheutje room erbij doen. Geniet van de diep groene kleur en de speciale smaak.

Martine.

In het Volle Leven

In het Volle Leven is een puur-natuurtuin: ik ga uit van de eigen kracht van de natuur. Planten zijn sterker en smaken krachtiger als ze hun eigen weg mogen zoeken, zonder hulp van kunstmest en natuurlijk zonder gif. Als je lid wordt van de tuin, ben je elke dag welkom om biologische groenten, kruiden, bloemen en kleinfruit te oogsten. Naar eigen behoefte (je kan alles oogsten wat oogstklaar is, dat staat aangegeven op het oogstbord) en voor eigen gebruik. Wie zin heeft om mee te werken is van harte welkom. Maar je bent hier helemaal vrij in.

Alle informatie over de abonnementen, andere wetenswaardigheden, zoals ook recepten, vind je op de website www.inhetvolleleven.nl

Hans.