

augustus 2013



"Uit het Volle Leven"

Uit het Volle Leven

Berichten uit Vortum Mullem

32e nieuwsbrief van oogsttuin In het Volle Leven

augustus 2013

Inhoud

Van de redactie	2	Agenda	2
Oost-Indische kers	3	Oogstcadeaubon	3
Gedicht	4	De inmaak- en bewaargroep	4
Kardoer	5	Tractor	5-6-7
Wist je dat...?	7		



Van de redactie

Wat een overvloed op de tuin! Ik heb er geen boerenverstand van, maar de slechte start van het groeiseizoen lijkt mij volledig "vergeten". Alles een tijdje later, maar of dat erg is?! Kunnen de mensen die nu op vakantie zijn, na thuiskomst ook nog genieten van de groenten en fruit, die anders misschien óp waren geweest.

Zaterdag de twintigste was ik met mijn nicht en neef van 7 en 5 jaar op de tuin. Ze wonen in Rotterdam, maar gelukkig bleek mijn gedachte dat ze misschien niet zullen weten hoe groenten groeien, een vooroordeel. Bij binnenkomst vertelde mijn nichtje meteen: "kijk, daar groeien pompoenen!". Pluspunten verdiend! Ze hebben de hele ochtend door de tuin gebanjerd, gespeeld op het eilandje, frambozen geplukt en gegeten, verse muntthee gedronken en de pomp gezwengeld. En 's avonds trots verteld dat ze zelf de peultjes hadden geplukt, die we aten. Ik vond vooral bijzonder om via hun vragen en opmerkingen, maar ook hun oordeelloos ervaren, naar de tuin te kijken.

Carmen ten Have, info@kenjevoeding.

Agenda juli/aug



Zo 24 augustus Zelfoogstdag op de tuin	Van 12.00 tot 16.00 uur. Ben je net (proef)lid of ken je iemand die graag kennismakt met de tuin, dan is dit een goede gelegenheid om de tuin en haar mogelijkheden nog beter te leren kennen. Voor gasten van de tuin, zijn de kosten 10 euro. Met een mand vol zelfgeogste groenten en fruit, kun je thuishomen
Za 31 augustus Koken op de tuin	Alleen voor leden! Intussen een goede traditie van samen oogsten, samen koken én samen opeten, onder het genot van een fijn glas en hopelijk een zonnige dag. Nadere informatie binnenkort via een mail van Hans.
Za 14 september workshop vlechten 10.00—16.00 u	workshop creatief vlechten met wilgetenen. Van 10.00 tot 16.30 uur. Binnenlopen en deelnemen gedurende de gehele dag mogelijk. Onder de bezielende leiding van Jac de Cock kun je met dit natuurlijke handwerk prachtige en duurzame gebruiksvoorwerpen maken. Of een mooie versiering voor in huis of tuin. Jac draagt de tuin altijd al een warm hart toe en bestemt de netto opbrengst voor de Warme Tractor. Deelname kost voor een volwassene euro 17,50 en voor een kind in de basisschoolleeftijd euro 7,50. Opgeven aan Hans.



Oost-Indische kers



Oost-Indische kers.

Voor het eerst staat de Oost-Indische kers niet alleen in de kruidentuin, maar heeft Hans een flink stuk ingezaaid op de groente-bedden. Een kleurige afwisseling tussen al het groen met de bloemen in geel, oranje, huidskleur en rood.

De Latijnse naam voor de plant is *Tropaeolum majus*. *Tropaeolum* komt van het Griekse woord *tropaion*. Dat betekent o.a. afweren, het op de vlucht slaan van de vijand en een gedenkteken daarvan: trofee. Misschien doet het blad wel denken aan het trofee-schild dat de Grieken gebruikten als de vijand overwonnen was. De natuurgeneeskundige Jaap Huibers heeft aan deze plant in zijn boekje "Een bos wortels uit de hemel" (Ankh-Hermes) een paar informatieve pagina's gewijd. Hij vermoedt dat de naamgevers van weleer wisten wat ze zeiden, daar de plant in zijn uiterlijke verschijningsvorm en inhoudsstoffen, bekend staat als een uitstekende bestrijder van ontstekingen. Hij vermeldt dan een tinctuur (op basis van alcohol). Maar ook kauwen op de stengel zou effectief zijn bij keelontsteking. Huibers ziet de Oost-Indische kers meer als een geneeskrachtig kruid dan als een groente. Een andere bron (Kruiden kweken en gebruiken, Jessica Houdret/Veltman uitgevers) noemt ook de antibacteriële en antiseptische werking.

Feit is dat de bladeren, bloemen en zaden eetbaar zijn en vooral in salades gebruikt worden. Een paar bladeren, kort voor het opdienen in kleine stukjes gescheurd, in de salade, voegt een pittige toets toe. Dat geldt ook voor de bloemen. Een pláátje, maar ook een aandachttrekker van smaak. Je valt er even van stil. Het pittige komt door een mosterdolie. Wat dat betreft een parallel met de rucola.

Hans vertelde dat Martine een handje bladeren op het laatst meekookte met de pasta en dat gaf ook een smakelijk resultaat.

De zaden kun je gebruiken als kappertjes. Ze moeten daarvoor ook ingelegd worden in zuur. Een mogelijk **recept** (Vreni de Jong, Gezond lekker eten). Verzamel de zaden als ze nog groen zijn. Was ze in ruim water, laat ze uitlekken, bestrooi met zout en laat dat zo'n 3 á 4 uur staan. Daarna met water (de zaden staan nét onder) aan de kook brengen. Pan van het vuur halen en de zaden in het water laten afkoelen en daarna uitlekken. Doe de zaden in schone potjes, leg er een takje dragon of dille (kruidentuin!) bij, een paar mosterdzaadjes en peperkorrels en giet er dan pure appelazijn op, zodat de zaden ruim onder staan. Op deze manier kun je volle potjes op een koele plaats bewaren. Een aangebroken potje liever in de koelkast.

Te gebruiken in een salade of saus, bijvoorbeeld bij vis of gekookt vlees.

Ja, en dat Oost-Indische dan in de naam? Dat zou ermee te maken hebben dat de plant, die oorspronkelijk afkomstig is uit Zuid-Amerika in de 16^e eeuw vanuit Peru naar Spanje werd gebracht en daar bekend stond als indiaanse kers. (Carmen)

Oogstcadeaubon

Oogstcadeaubon weggeven!

De allerbeste nieuwe klanten voor de tuin zijn die mensen die via jullie binnenkomen! Bovendien zijn jullie de beste promotors van de tuin. Tellen we dit bij elkaar op, dan kom ik uit bij de volgende actie: als jij mensen in jouw omgeving (vrienden, burens, familie, enz.) kent, die mogelijk interesse hebben om ook te gaan genieten van de tuin, vertel er over en laat ze gewoon genieten! Dus geef een oogstcadeaubon cadeau. Dat is eigenlijk de beste manier om kennis te maken met de tuin. Omdat dit ook een promotie-actie is, krijg je die bon gratis en voor niks! Wil je meedoen aan deze actie, geef het dan even door via de mail, dan krijg je van mij een oogstcadeaubon cadeau!

Hans



De twee schalen

Gedicht van Elly de Waard (1940 -)
in haar bundel de Aarde, de Aarde (uitgeverij de Harmonie)

Ik hoorde een wijs man
laatst zeggen (het was
de dichter Leo Vroman)
dat het geen zin heeft
je om je lot te beklagen
omdat de natuur geen
rechtvaardigheid kent.

Ik zou dit graag
preciezer willen. In het
eerste heeft hij gelijk.

Maar de natuur kent
wel degelijk een rechtvaardig
in de zin van, dat zij streeft
naar balans. De weegschaal
van Vrouwe Justitia

draagt bij haar geen
morele waarden, maar
de zwaartekracht
van de aarde en de zuivere
snelheid van het licht.

Zij is het wegen zelf
als het ware: zij trekt recht
maar zij spreekt het niet.



Inmaak-/Bewaargroep

Inmaak- en bewaargroep

Net voordat de meeste deelnemers van deze ópmaak- en bewaargroep op vakantie gingen, hebben we weer bij elkaar gezeten en informatie uitgewisseld. Het borrelt en bruist aan plannen, maar ondertussen gaat de oogsttijd natuurlijk ook gewoon verder. Dus, vlierbloesemsiroop wordt iets voor 2014..... We laten gauw weer van ons horen én zien!



Kardoen

Kardoen.

Het kan je haast niet ontgaan zijn, want deze groente in wording, staat rechts langs het pad richting "achtertuin". Met een bordje erbij, anders had ik het ook niet zo geweten. Hans heeft deze groente dit jaar voor het eerst en vindt het zelf een "groot experiment".

Ik ben op zoek gegaan naar informatie en die is er natuurlijk talrijk. Hoewel niet in de reguliere moestuin- en kookboeken. Het is een "vergeten"groente en die zullen we voorlopig nog wel niet in de Allerhande aantreffen, denk ik.

Ik geef een paar links:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Kardoen>, http://nl.wikibooks.org/wiki/Leer_jezelf_ecologisch_tuinieren/Kardoen, <http://www.hetvrijeveld.be/kardoen/>.

Harold Mc Gee vertelt in zijn boek "Over eten en koken, wetenschap en overlevering in de keuken"(uitg. Bert Bakker) de historische achtergronden waarom we nu eten bereiden zoals we dat gewend zijn. Salades gaan terug tot de Middeleeuwen en gekookte groenten met sauzen hebben hun oorsprong in het Frankrijk van de zeventiende eeuw. Pierre Francois de la Varenne was chef-kok bij Henri IV, en hij legde als eerste recepten vast waarin groenten de hoofdmoot van de maaltijd vormden. Zo ook voor kardoen. Voor wie verder op zoek wil: zijn kookboek Le Cuisinier Francois dateert van 1651 (herziene versie 1712).

Hans, we laten ons graag verrassen door de kardoen!
Carmen.

Warme tractor adoptieplan

Na de Familiedag op 8 juni hebben we even rust genomen. De Familiedag was in alle opzichten een groot succes. De glimlachen waren niet te tellen, de rust niet te wegen, het plezier niet te meten, het samenzijn niet te notuleren. Maar gelukkig hebben we de euro's netjes bij elkaar opgeteld en de familiedag heeft alles bij elkaar ruim 3000 euro opgeleverd! Maar nogmaals: het is tekort door de bocht om de Familiedag terug te brengen tot een kaal cijfer.

Al met al zitten we nu dus op 2/3 van het streefbedrag. We gaan er alles aan doen om nog dit jaar ons doel te realiseren, nl. aanschaf van de tractor met toebehoren. Weten jullie het nog?

Motormaaier Sabo (inmiddels aangeschaft):	1000,-
Tuinbouwtractor Kubota (naar verwachting):	5000,-
Frees voor achter de Kubota (naar verwachting):	1200,-
Klepelmaaier om groenbemesters af te maaien (naar verwachting):	1800,-
Extra stalling, bijvoorbeeld zeecontainer (naar verwachting):	1000,-
Totale kosten	10.000,-



Vervolg Warme tractor

Naar verwachting zullen de kosten van deze investeringen dus 10.000 euro bedragen.

We hebben inmiddels d.m.v. de volgende acties het bedrag van 6587,57 opgehaald:

totaal donaties	bedrag
adoptieproject	1425
kolenactie 2 december	688
losse donaties	432
atjar, rode kool, chutney	305
chutney 2	144,3
appels 2	80
statiegeld	45
nieuwjaarsborrel	181,27
kaartjes familiedag	1783
familiedag overig	1435
verkoop planten en potje afdak	69
tussenstand warme tractor	6587,57



Volgende acties:

1. **Workshop creatief vlechten met wilgentenen** op zaterdag 14 september. Opbrengst gaat in zijn geheel naar de warme tractor. We hebben deze workshop al meerdere keren op de tuin gedaan. Jac de Cock weet álles van wilgen en het gebruik ervan. Hij neemt je deze dag mee in wat jij wil vlechten. Wat is er mooier om straks je verse groenten te kunnen oogsten in je zelf gevlochten oogstmand? Maar je kunt ook kleinere voorwerpen vlechten. Opgave z.s.m. via de mail. Kosten 17,50 pp of 7,50 voor kinderen tot 12 jaar.
2. **De adoptie actie.** Je kunt nog steeds onderdelen van de tractor adopteren voor 25, 50 of 100 euro. De volgende onderdelen zijn nog vrij (zie volgende pagina): Doe je mee met de adoptie actie, dan krijg je een uitnodiging voor de feestelijke inhuldiging mét high tea én je naam wordt vereeuwigd op een bord dat op de warme tractor wordt geschroefd.
3. **Groentetassenactie.** Onze stagiaire Peter Douwe heeft het initiatief genomen om groentetassen te verkopen aan zijn vrienden voor 10 euro per tas. Op de ze manier maken meer mensen kennis met de heerlijke groenten van de tuin én we halen extra geld op. Peter Douwe heeft nu al 10 tassen verkocht! Wil jij ook tassen verkopen voor de Warme Tractor? Het enige dat je hoeft te doen is het aantal afnemers doorgeven aan mij. Wij zorgen vervolgens voor het oogsten en vullen van de tassen en jij levert de tassen aan jouw afnemers af.
4. **Plantenverkoop.** Zoals je wellicht gezien hebt is er een kleine plantenmarkt onder de eik. Fiona zet daar geregeld nieuwe bloemen- en kruidenplantjes neer. Doe een euro (of meer) in het potje onder het afdak en neem een plantje mee. Heb je zelf nog planten, die je wil verkopen voor de tractor, dan mag je ze bij het marktje neerzetten.
5. **Statiegeldactie.** Hier stoppen we mee, omdat het niet te doen is met al die verschillende flessen en 25 verschillende supermarkten, tot in Duitsland aan toe.
6. **De Dienstenvailing.** Was een groot succes op de Familiedag. Inmiddels hoor ik links en rechts dat mensen bezig zijn hun bonnen te verzilveren. Hierdoor ijlt het succes van de Familiedag nog even door. Mooi!



Vervolg Warme tractor



De volgende tractoronderdelen zijn voor adoptie beschikbaar:

Voor de tractor (30 onderdelen a 100 euro):

~~1 half achterwiel, 1 half achterwiel~~, 1 half achterwiel, 1 half achterwiel, 1 voorwiel (2 eenh.), 1 achterband (2 eenh.), 2 voorbanden, ~~1 complete verlichtingset~~, 1 cilinder (3 eenh.), ~~1 accu~~, 1 motorkap, 1 versnellingsbak, ~~Gas, rem en koppeling~~, ~~1 radiator~~, ~~1 hefinrichting~~, 1 ophangings 3-puntssysteem, 1 Brandstoftank, 1 Aftak-as, alle schroeven en bouten, ~~complete bedrading~~, voor- en achteras, 2 remschijven voor, 2 remschijven achter, 1 complete stuurinrichting, 1 dashboard, alle tandwielen.

Voor de tractor (21 onderdelen a 50 euro):

~~1 stuur, 2 voorlampen, 2 achterlampen~~, 1 voorband (2 eenh.), 1 carburateur, 1 rolbeugel, ~~1 stoel~~, 2 spatborden achterwiel, 2 spatborden voorwiel, 2 treeplanken, 1 uitlaat, 1 distributieriem, alle pakkingen, 1 voor-as, 1 achter-as, 1 remschijf, 1 remschijf, 1 remschijf, ~~1 remschijf, 1 contactslot met sleuteltje~~

Voor de tractor (38 onderdelen a 25 euro):

~~1 voorlamp, 1 voorlamp~~, 1 achterlamp (2 eenh.), 1 claxon, ~~1 gaspedaal~~, 1 rempedaal, ~~1 koppelingspedaal~~, 1 spatbord achterwiel (2 eenh.), 1 spatbord voorwiel (2 eenh.), ~~1 treeplank~~, 1 treeplank, 1 luchtfilter, 1 brandstofleiding, 1 waterpomp, 1 set schroeven en bouten (4 eenh.), 1 set bedrading (4 eenh.), 1 bougie, 1 snelheidsmeter, ~~1 toerentalmeter~~, 1 set tandwielen (4 eenh.), 1 versnellingspook (2 eenh.), 1 bedieningshendel hefinrichting, 1 slangenset vloeistoffen, 20 liter diesel, 5 liter olie.

Warme Tractorgroep

Wist je dat....

- het waswater van wortelen, bieten en andere groenten waar nog wat aarde aan kleeft, prima geschikt is om je tuin- of balkonplanten te begieten? Krijgen ze een vleugje vruchtbaar Vortum mee;
- dat je bovenstaand recept voor nep-kappertjes ook kunt toepassen op de jonge bloemknoppen van paardenbloem en madelief;
- dat je minder verlies van vitamines en mineralen hebt, als je bijvoorbeeld sla scheurt in plaats van snijdt. Bij scheuren, scheurt het blad veelal langs de celranden af, terwijl je bij snijden overal dwars doorheen gaat. Meer kapotte cellen dus;
- dat iets vergelijkbaars geldt voor het afdraaien van loof, bij bv. biet en wortel. Iedere kapotte cel levert een "smet"-risico met bv. een schimmel waardoor de wortel of biet eerder kan bederven. Dus: afdraaien en niet snijden.



*Uitgave van oogsttuin
"In het Volle Leven"
sinds 2007*

Verschijnt maandelijks

Redactie:

Hans Weima (tuinder)

Carmen ten Have

Opmaak: Piet Koeken

Contact:

email: tuinder@inhetvolleleven.nl

website: www.inhetvolleleven.nl

tel: 06 1712 7136

Dit blad is gratis voor leden.