

december 2013



"Uit het Volle Leven"

# Uit het Volle Leven

Berichten uit Vortum Mullem

35e nieuwsbrief van oogsttuin In het Volle Leven

december 2013

## Inhoud

<u>Van de redactie</u>	<u>Nieuwjaarsborrel ??</u>	2
<u>Kerstwens</u>		3
<u>Oproep voor alle leden</u>		4
<u>Bericht van de kruidengroep</u>	<u>Inspiratie</u>	5
<u>Terugblik</u>		5
<u>Pastinaak flensjes</u>	<u>Algemene info In het Volle Leven</u>	6

## Van de redactie

De dagen voor Kerstmis zijn kort: veel donker en weinig licht op zo'n dag. Dat betekent voor veel mensen dat ze 's morgens in het donker weggaan naar hun werk of school en 's avonds thuiskomen als het ook al weer donker is. Wat kun je dan verlangen naar het moment dat je gewoon je gezicht weer eens even in de zon kunt houden!

Een van mijn collega-natuurvoedingskundigen heeft ooit als praktijknaam gekozen : Zon op je bord. En warempel, we hebben de zon, het licht, op ons bord als we van groenten, kruiden en fruit genieten die naar hun aard hebben mogen groeien en bloeien op de akker van In het Volle Leven. Liefdevol en aandachtig verzorgd om te dienen als voeding voor lichaam en geest. Juist in de donkere wintermaanden.

Ik wens ieder een mooi Kerstfeest en alle goeds voor het nieuwe jaar. Tot dan!

"Het licht doet me van tijd  
tot tijd herinneren  
aan het licht".

(Hans Andreus)

Carmen ten Have, [info@kenjevoeding.nl](mailto:info@kenjevoeding.nl).



## Nieuwjaarsborrel?

Tijdens de Algemene Ledenvergadering hebben leden genoemd dit te willen organiseren. Als dit nog steeds zo is, zal er tegen die tijd een apart berichtje komen!



## In de stilte van je hart

### Kerstwens

Het ligt op mijn lippen om te gaan mopperen op de materiele wereld  
op de overdadig opgetuigde kerstbomen van de commercie  
die de oorspronkelijke kerstgedachte de nek om draaien.

Maar laat ik het niet doen.

Nee, niet kijken naar het uitbundige klatergoud  
maar zachtjes afdalen naar binnen toe.

Want,

wanneer het Alles in al  
zichzelf geeft als een kwetsbaar kind,  
en niets zegt als het in het gezicht wordt geslagen,  
en de wereld een spiegel voorhoudt,  
van waarheid tegenover leugen,  
van puurheid tegenover schijnheiligheid,  
van liefde tegenover haat.

Wat kan ik dan anders dan zwijgen.

En in de stilte  
ruimte maken in mijn hart.

Voor hoop,  
vertrouwen en  
liefde

We worden vaak geleefd door drukke agenda's, vaak van onszelf, maar haast nog meer van die van anderen. We houden ons voor dat we bezig zijn om steeds gelukkiger te worden. Althans: dat is ons streven. En veel mensen lijken alleen maar verder van hun bestemming af te raken.

Ik wens jullie allemaal, en ook mijzelf, dat we deze eeuwige jacht even mogen laten voor wat het is. En naar binnen toe te gaan, naar het stille, naar het kleine, naar het kwetsbare kind. Daar in die stille, kwetsbare binnenwereld is er alleen maar liefde en mag je er zijn. En dan komt er ook ineens ruimte om de ander aan te kijken en mee te laten genieten van die onuitputtelijke bron.

Hans

## Oproep aan alle leden

Oogsttuin In Het Volle Leven is van ons allemaal  
Er wordt gezaaid  
Er kan rijkelijk worden geoogst.

**Als iedereen elk jaar één nieuw lid bij het Volle leven aanmeldt,  
kunnen er nog meer mensen oogsten en genieten van de rijkdom die de tuin ons biedt.**

Neem gerust iemand mee naar en laat hem/haar kennis maken met de tuin.  
Misschien is het een idee om samen een recept van de website van de tuin uit te zoeken,  
samen te oogsten, samen te koken en samen te eten.  
Zo wordt de tuin toegankelijker voor meerdere mensen.

Marjan Hendriks

*Gerard en Veronique* hebben inmiddels al een flink aantal mensen enthousiast gemaakt voor de tuin en voegen aan de oproep van Marjan graag toe: "Mensen raken bij ons enthousiast, doordat wij enthousiast zijn én door het biologische aspect en de goede smaak van de groentes. Je kunt dit anderen laten ervaren, door zelf te koken en dan eters uit te nodigen".

### Prijs te winnen!

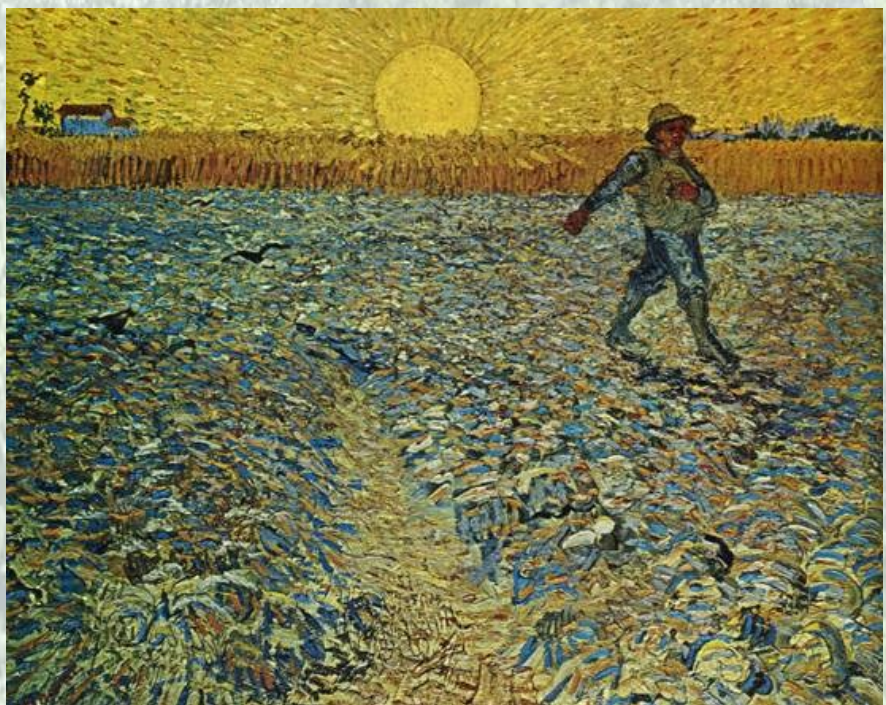
De kerngroep is heel erg blij met deze oproep van Marjan. De tuin heeft ook extra leden nodig. We hebben hierover gepraat en besloten een positieve prikkel aan deze oproep te verbinden:

**Iedereen die een nieuw lid aanbrengt, wordt beloond met een prijs naar keuze:**

- **Een feestelijk diner op de tuin, samen met de andere ledenwervers, geheel verzorgd door ons. Dit diner zal op een mooie avond, eind augustus, op de tuin plaatsvinden.**
- **Of: een bedrag van 5 euro per aangebracht lid.**

Deze actie geldt tot 1 augustus 2014 en wordt dus afgesloten met het feestelijke diner. We hopen natuurlijk dat een nieuw lid een jaarabonnement neemt, maar deze actie geldt ook voor nieuwe leden met een proefabonnement.

De kerngroep.



## Bericht van de kruidengroep

Sinds de jaarvergadering hebben een paar mensen zich opgeworpen om samen de kruidentuin te gaan verzorgen. Om de lasten te verdelen, hebben we afgesproken om de taartpunten in de kruidencirkel te verdelen.

We hebben onlangs met een paar mensen de eerste start gemaakt in de kruidentuin. We hebben ongeveer 3/4 van de kruidencirkel gewied. Daarnaast afleggers gemaakt van de rozemarijn en salie. Bovendien hebben we de oregano, rozemarijn en tijm afgedekt met vliesdoek, zodat deze warmte-minnende kruiden enigszins beschermd zijn tegen de vorst. Het was erg gezellig. In principe gaan we vaker samen aan de slag, maar iedereen kan ook lekker in z'n eentje de eigen taartpunt verzorgen. We zijn nu met zeven mensen, waarbij Martine de kruiden buiten de cirkel verzorgt en de coördinatie doet. Dat betekent dat nu 5 van de 12 taartpunten zijn verdeeld. We kunnen dus nog wat mensen gebruiken! Als je zin hebt, meld je aan op de mail van In het Volle leven, bij Martine!

De kruidengroep: Lidi, Marie-Louise, Veronique, Margriet en Geert, Monique, Martine.

## Inspiratie

**“Hij die het nieuwe wil creëren,  
moet in staat zijn in volle rust  
het loslaten van het oude te doorstaan”.**

(Rudolf Steiner).

## Terugblik

Even een terugblik - nee, geen jaaroverzicht ;-) - op de winteroogstdag die we 30 november hielden. Toen ik aankwam, waren er al wat groepjes aan de slag. De één stak de knolselderij uit, de ander klopte de grond eraf, de derde reed de gevulde kruiwagen naar "de veldkeuken". En zo ging het met de bieten, de aardperen, en nog zo wat groenten die een eventuele vorstaanval niet goed zouden doorstaan. Op de centrale plek werden de groenten ontloofd en kon ieder meenemen voor thuis. Er bleven nog wat bergjes over, waarvan in de dagen erna ook "gewone" oogsters konden meenemen. Op een presenteerblaadje dus!

Het weer was prima, droog en een klein zonnetje; de koffie en thee verwarmden en door sommigen meegebrachte koek en snoep ging er ook prima in. Vele handen maakten licht werk en we gingen allemaal met een fijn voorraadjie naar huis. Wat mij betreft volgend jaar voor herhaling vatbaar!

Carmen.



## Pastinaak flensjes 6-7 stuks

Graag maak ik goede sier met een recept dat ik onlangs proefde op de Kerstmarkt van mijn werkplek ([www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl)). In combinatie met een schep stoofperencompôte en een lepeltje geklopte (kaneel)room, een mooi dessert.

### Puree:

2 eetlepels roomboter  
400 gram pastinaak, geschild en in blokjes  
1 steranijs  
1 kruidnagel  
schil en sap van een halve sinaasappel  
50 ml melk of sojamelk  
50 ml water

### Beslag:

2 eieren  
75 gram speltmeel en 25 gram boekweitmeel  
50 ml sinaasappelsap  
snufje zout



- Fruit de pastinaak in de boter en blus af met water, totdat de pastinaak voor de helft onder water staat;
- Voeg de specerijen en sinaasappel toe, stoof de pastinaak gaar;
- Voeg de meld en het water toe en haal de specerijen eruit;
- Pureer het geheel
- Kluts eieren en meel door de pastinaak-puree, voeg sinaasappelsap en een snufje zout toe;
- Verhit wat boter in de pan en schep een dun rondje beslag in de pan. Bak aan beide kanten bruin;
- Op een voorverwarmd bordje leggen en eventueel garneren met de compôte en room.

Carmen.

## In het Volle Leven

### 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](http://www.inhetvolleleven.nl)

Hans.



*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](mailto:tuinder@inhetvolleleven.nl)*

*website: [www.inhetvolleleven.nl](http://www.inhetvolleleven.nl)*

*tel: 06 1712 7136*

*Dit blad is gratis voor leden.*