

juli 2013



"Uit het Volle Leven"

Uit het Volle Leven

Berichten uit Vortum Mullem

31e nieuwsbrief van oogsttuin In het Volle Leven

juli 2013

Inhoud

<u>Van de redactie</u>	2
<u>Persbericht Vrienden-/familiedag</u>	3
<u>Familie- en Vrienden dag in de Kruidentuin</u>	4
<u>Gedicht</u>	4
<u>De inmaak- en bewaargroep</u>	5
<u>Recept</u>	5
<u>Tractor</u>	5
<u>Agenda</u>	6
<u>Website</u>	6
<u>Algemene info In het Volle Leven</u>	6

Van de redactie

Na de voorbereidingen voor de Familie- en Vriendendag op 8 juni en de belevenissen van die dag, voelt het nu als "terug naar normaal" om een gewone nieuwsbrief te schrijven. De vorige, met mijlpaalnummer 30, was een speciale uitgave en kwam uit de handen van de kern-organisatie van die dag.

Mijn vakantie zit er al op - ik was in Toscane - maar de meeste lezers werken nu vast aan de laatste eindjes op school en werk, om daarna op vakantie te gaan. Zo'n periode waar- van je altijd weer denkt, dat die extra lang duurt. Was het maar waar! Volgens mij willen we dat graag. Maar misschien dat het feit dat we verwend worden met veel daglicht, dat gevoel ook aanwakkert.

Dat licht brengt me op een artikel uit de Volkskrant van 21 juni, dat groenten na de oogst nog hun dag- en nachtritme voortzetten. In dat ritme blijft de plant stoffen aanmaken ter verdediging tegen indringers. Afhankelijk van de wijze van bewaren en transport, tot maximaal een week na de oogst. Ik vind dat een teken van levenskracht. En als oogster van In het Volle Leven prijs ik me gelukkig, want onze groenten liggen al dezelfde dag of heel kort daarna op het bordje, verser kan niet.

Beste mensen, geniet van een lange, luie, warme, zonnige zomer en van alle vruchten die je in en ván de vakantie kunt plukken.

Carmen ten Have,
info@kenjevoeding.



PERSBERICHT

Zoals verzonden op 9 juni j.l. door de kern-organisatie van de Familie-en Vriendendag.

Oogsttuin zet met familiedag on-Nederlands decor neer Sponsoractie levert biologische oogsttuin 3000 euro op

Vortum-Mullem - De sponsordag van biologische oogsttuin In Het Volle Leven te Vortum-Mullem heeft afgelopen zaterdag 3000 euro opgebracht voor de aanschaf van een tweedehands tractor.

De tuin, waar 70 gezinnen uit de regio Venray-Nijmegen hun groente oogsten, zit dringend verlegen om een kleine tractor om de ruim 1 hectare grote tuin te bewerken. In totaal is daarvoor 10.000 euro nodig. Met de opbrengst van de Familie- en Vriendendag is de spaarpot voor de tractor nu gevuld tot 6000 euro. **Noot van de redactie: intussen is dat 6500 euro !**

Ruim dertig vrijwillig hebben zich afgelopen zaterdag ingezet om de naar schatting tweehonderd gasten van de tuin te trakteren op een geweldige dag. Onbeperkt eten en drinken, workshops wilgentenen vlechten, bloemschikken met bloemen van de tuin, schilderen en boetseren, rondleidingen door natuurgidsen, informatie over bewaren en inmaken van groenten, zelf oogsten onder begeleiding van een lid van de tuin, luisteren naar saxofoon-, viool- en accordeonmuziek, wandelroutes rond de tuin en fietsroutes door de omgeving gaven de dag een festivalachtige sfeer. Poppenspeelster De Pimpernel gaf voorstellingen in het hazelaars bosje op de tuin. De kruidentuin was omgetoverd tot een openlucht theeschenkerij in een mediterrane sfeer.

Op de tuin hing een feestelijke, ongedwongen sfeer. Met stroballen als zitplaatsen aan robuuste houten tafels, picknickleden in de boomgaard, een goed gevuld buffet en water uit de handpomp leken de gasten wel figuranten in een film die zich afspeelde op het Franse platteland. Speciaal voor deze dag heeft een aantal vrijwilligers houten bouwwerken op de tuin gemaakt die voor een oer natuurlijke uitstraling zorgen, zoals een indrukwekkend gevlochten toegangspoort, een veldkeuken en een echte touwbrug naar een speeleiland voor de kinderen.

Bedrijven uit de hele regio dragen de tuin een warm hart toe. Niet alleen biologische voedingsmiddelen waarin de tuin zelf niet kan voorzien werden ruimhartig gesponsord, ook talloze prijzen voor de loterij zijn beschikbaar gesteld. Leden van de tuin boden tijdens een veiling hun diensten aan. Een massage, een weekendje weg, voor je laten koken, een appeltaart bakken, een onderhoudsbeurt voor de tuin, krullend haar laten knippen, voor iedereen viel er wel ergens op te bieden. De hoofdprijs was gereserveerd voor de hoogste bidder: een ereronde over de tuin op de tractor. Helaas voor de gelukkige winnaar: zij zal nog even moeten wachten. Er zijn nog meer sponsoracties nodig voordat de tractor gekocht kan worden. Gelukkig voor de mensen die afgelopen zaterdag zo hebben genoten op de tuin, want wie weet komen er nog meer van zulke heerlijke dagen op de tuin om de tractor te financieren.



PROEF
ERVAAR
BELEEF

de rijkdom van onze
biologische oogsttuin

In het volle leven
FAMILIEDAG

ZATERDAG 8 JUNI 2013
11.00-17.00 UUR in Vortum-Mullem
AANMELDEN VOOR 15 MEI, VOL IS VOL!
WWW.INHETVOLLELEVEN.NL

fietsen, wandelen,
workshops,
rondleidingen,
zelf oogsten,
eten onder
de bomen

[Zie de website voor een leuke video](#)



De Familie- en Vriendendag in de kruidentuin.

De kruidentuin heeft zo haar eigen sfeer, vergeleken met de andere delen van de tuin. Het lijkt er net een graadje warmer, een tikje rustiger en meer omhuld. Ideale plek om de thee op 8 juni te serveren. Thee van versgeplukte kruiden.

De randen langs de kruiden waren mooi gemaaid en de kruiden stonden er goed bij. Vooral de citroenmelisse en de munt, die dan ook veruit het vaakst gekozen werden door de gasten. Een ronde tafel, Franse stoeltjes, kleedje en kussens erop, bos bloemen. Als extra versiering een tafel met een theepotten-verzameling. Banken en hier en daar een klapstoel, overal kon je zitten. En dat deden de gasten dan ook. Soms wel een uur lang. Met een (kruiden) boek of juist de ogen dicht, om een beetje te soezen. Gasten liepen zomaar binnen of als onderdeel van de rondleiding over de tuin. Wie wilde, kreeg een beker en de uitnodiging om kruiden te plukken. "Ja, u kunt alles eten en laat uw fantasie de ruimte". Ik goot vervolgens in ieders kruidenbeker heet water uit de houtgestookte heksenketel en na een paar minuutjes laten trekken van het mengsel, kon ieder drinken en proeven. Ondertussen vertelde ik wat wetenswaardigs over de verschillende kruiden, hoe te plukken en te bewaren, welke smaken. Een hand-out met alle informatie kon iedere gast meenemen.

Robin, (klein)dochter van een tuinlid, mengde zich onopvallend in het geheel. Waar iemand aarzelde bij een kruidje, vertelde ze wat ze er zelf van vond. Of waar je het goed mee kon combineren. Overduidelijk dat kruiden haar interesse en liefde hebben. En dat bracht ze mooi over op de gasten. Dus, binnen de kortste keren had ze ook een medewerkers-sticker op haar jurk!

Met gedroogde kruiden, ingekocht bij instelling Bronlaak in Oploo, had ik een zomerthee-mix samengesteld en een barbeque- en stoofvleesmix. De verkoop daarvan voor de tractor leverde toch weer mooi 40 euro op. (Carmen)

Gedicht

Hebben en zijn

Op school stonden ze op het bord geschreven,
het werkwoord hebben en het werkwoord zijn;
hiermee was tijd, was eeuwigheid gegeven,
de ene werkelijkheid, de and're schijn.

Hebben is niets. Is oorlog. Is niet leven.
Is van de wereld en haar goden zijn.
Zijn is, boven die dingen uitgeheven,
vervuld worden van goddelijke pijn.

Hebben is hard. Is lichaam. Is twee borsten.
Is naar de aarde hongeren en dorsten.
Is enkel zinnen, enkel botte plicht.

Zijn is de ziel, is luisteren, is wijken.
is kind worden en naar de sterren kijken,
en daarheen langzaam worden opgelicht.

Ed Hoornik.



Inmaak-/Bewaargroep

Inmaak- en bewaargroep

Intussen heeft deze groep eind april en half mei al flink gebrainstormed over wensen en mogelijkheden. Een van de uitgangspunten is dat de oogst van de tuin vooral moet worden ópgemaakt. Methoden en recepten daarvoor werden al besproken. Op de Familie- en vriendendag heeft de groep zich gepresenteerd in de informatietent. Zuurkoolvat, weckketel, gedroogde kruiden, ingemaakte lekkernijen: allemaal om te laten zien dat de groep er is en aan de slag gaat. Die dag meldden zich ook 2 nieuwe leden. Binnenkort lezen jullie meer!

(Carmen).



Recept

Quinoa-koekjes van de Familiedag

Neeltje bakte ze voor deze dag en ze waren - net als alle andere zelfgemaakte gerechten trouwens - een succes. Haar recept vind je hier.

Alle ingrediënten op kamertemperatuur.

Ingrediënten:

- 1 cup (= ongeveer 200 ml) gekookte quinoa
- 3 grote of 4 kleine (over)rijpe bananen
- 1 cup gedroogde geraspte kokos
- 80 gram pure chocola in kleine stukjes
- Beetje zout
- En natuurlijk veel liefde en aandacht
- Optioneel 50 gram palm suiker

Bereiding

Verwarm oven op 160 à 170 graden.

Prak of stamp de bananen fijn. Ik gebruik hier voor een stampotstamper.

Voeg andere ingrediënten toe en roer goed door elkaar.

Schep op een bakplaat met bakpapier kleine hoopjes ter grootte van een ruime eetlepel en plaats in de oven voor ongeveer 25 à 30 minuten.

Wanneer je ze uit de oven haalt zijn ze vrij zacht, maar eenmaal afgekoeld worden ze steviger.

Geniet ervan.

Neeltje Ooms

Warme tractor adoptieplan

De laatste stand van zaken van de Warme Tractor en het adoptieplan zal Hans toelichten in de **nieuwsbrief van augustus**. Want natuurlijk is de pot al aardig gevuld, maar er ontbreken nog stukken tractor.



Agenda juli/aug

Zo 13 juli Zelfoogstdag op de tuin	Van 12.00 tot 16.00 uur. Ben je net (proef)lid of ken je iemand die graag kennismaakt 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 thuiskomen
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. Meer informatie, over tijden, bijdrage in de kosten en aanmelden, in de komende nieuwsbrief van augustus.

Website

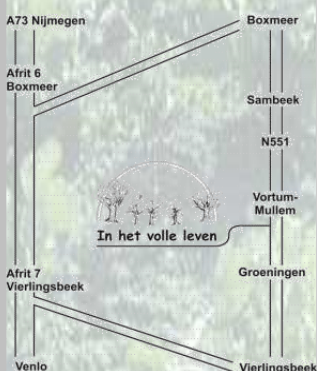
Nogmaals: de nieuwe website

Er is al verteld dat er via de website een schat aan recepten te bekijken is. En dat je voor een indruk van activiteiten op de tuin - of waar de tuin acte de présence heeft gegeven - altijd wel een foto terugvindt in het mapje "foto's". Al een tijdje niet gekeken? Ga dan naar: www.inhetvolleleven.nl en geniet. Nu speciaal voor het filmpje, de foto's en het verslag van de Familie-en Vriendendag van 8 juni. O ja, en ook als je een recept wil toevoegen! (Carmen)

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.

Dit zijn de abonnementsprijzen voor het zelf oogsten:



Jaarabonnement	Kinderen van 5-12 jaar	à € 110,- (per jaar)
	kinderen van 12 tot 16 jaar	à € 165,- (per jaar)
	personen ouder dan 16 jaar	à € 220,-(per jaar)

Grote gezinskorting:

Bij 2 of meer betalende kinderen krijgt u 10% korting op het totaalbedrag.

Proefabonnement	Kinderen van 5-12 jaar	à € 9,25
	kinderen van 12 tot 16 jaar	à € 13,75
	personen ouder dan 16 jaar	à € 18,50

Je kan ook donateur worden van In het Volle Leven. Dan ontvang je de nieuwsbrief en ben je welkom op de tuin. Maak dan eens per maand € 2,50 / 5,00 / 7,50 / 10,00 over op rekeningnr. 781359201 t.n.v. In het Volle Leven, Overloon. Of kies voor een eenmalige donatie.

Wil je meer informatie over In het Volle Leven en over het lidmaatschap neem dan contact met me op: Hans Weima, 0478-569979, 06 17127136 www.inhetvolleleven.nl

*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.