



Juli 2016
nummer 85

Redactie:
Gerrit Prins, Eddy
Heerschop, Wim de
Feijter

Inhoud

Tomatentijd	1
Groente of fruit over	2
Burendag	2
Goudsbloem	2
Velt	3
BBQ	4

agenda:

BBQ 20 augustus

Bestuursvergadering
13 september 2016

Nieuws van LEVENSLUST



Het is weer tomatentijd!

Van tomaten is bewezen dat ze erg gezond zijn. Uit talloze wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat tomaten een sterk gezondheidseffect hebben.

Tomaten zijn verzadigd met vitamine C, zink, calcium en ijzer, maar belangrijker nog is dat tomaten zeer rijk zijn aan lycopene. Deze stof heeft bewezen te werken tegen kanker. Voor het sterkste resultaat is tomatensaus zelfs nog gezonder dan verse tomaten.

Gezonde weetjes over tomaten

Hoe roder hoe gezonder

Tomaten zijn rijk aan lycopene. Dit is een natuurlijk pigment waaraan tomaten hun rode kleur danken. Het wordt vooral tijdens het rijpingsproces in tomaten gevormd. Hoe roder de tomaten, hoe meer lycopene ze bevatten. Tomaten die geler zijn bevatten minder lycopene.

Huidveroudering

Onderzoek toont aan dat tomatenpuree werkt tegen rimpels en huidveroudering. Dat is nog eens een goedkoop alternatief voor dure antirimpelcrèmes! Let wel, het werkt pas effectief als je 10 eetlepels tomatenpuree per dag eet aangelengd met 10

gram olijfolie. De toevoeging van een beetje vet zorgt voor een nog betere opnamecapaciteit

Koken of rauw?

Bij de meeste groentes gaat koken meestal gepaard met enig verlies aan voedingsstoffen. Maar bij tomaten blijkt de beschikbaarheid van lycopene uit een licht gestoofde tomaat groter dan uit een rauwe tomaat. Onder invloed van de verhitting worden de celwanden in de tomaat afgebroken waardoor meer lycopene vrijkomt. Daarnaast wordt lycopene onder invloed van hitte ook omgezet in een meer biologisch beschikbare vorm. Verse tomatensaus is dus gezonder dan rauwe tomaten.

Ketchup en pizza

Als tomaten zo gezond zijn dan is ketchup dit ook...toch? Deels is dit waar. In ketchup zijn gekookte tomaten verwerkt. In ketchup zit dan ook veel lycopene en dit is gezond. Maar in ketchup zit ook veel suiker, bijna 45 klontjes en dat is niet goed voor je. Dus laten we het zo stellen, ketchup is een gezond alternatief voor mayonaise. Maar let op de hoeveelheid suiker die in ketchup zit. Voor de saus op de pizza geldt hetzelfde. De tomaten in de saus zijn verwerkt en gekookt en daardoor bevatten ze meer lycopene. Maar daarnaast bevat de saus ook suiker, zout en vetten en dat is minder gezond. Het zijn vooral die toevoegingen die de pizza minder gezond maken, zoals salami, kaas en de korst. Een verse pizza met weinig kaas en vlees en veel groente kan echter een gezonde maaltijd vormen.

Bron: <http://www.dokterdokter.nl>

Pas op voor Phytophthora

Plantkundig gezien staan tomaten zeer dichtbij de aardappel: beiden zijn dan ook vatbaar voor dezelfde schimmel (Phytophthora infestans) en kunnen elkaar daarmee ook besmetten. Vanaf deze periode is het opletten geblazen. Ziet u zwarte stukken in de stengels en bladeren dan kan het zeer snel gaan en zult u al snel aangetaste tomaten hebben. Het is dus zaak om de tomaten regelmatig te bespuiten. Het biologische middel Pireco Aardappelziekte is hiervoor uitermate geschikt. U kunt dit verkrijgen in de tuinwinkel. U kunt zelfs nog spuiten vlak voor het consumeren. Zijn de

tomaten aangetast dat is het beter om alles te verwijderen en af te voeren.

Groente of fruit over?

Hebt u groente, fruit, plantjes, stekjes of andere zaken over dan vragen wij u vriendelijk **dit niet neer te leggen op een van de tafels op het terras voor de kantine** maar zelf weg te geven of mee te nemen. Met plantjes of stekjes kunt u op zaterdagmorgen bij Ruud van de tuinwinkel terecht.

BURENDAG

Op zondag 26 juni werd er in de Korenbloemlaan de jaarlijkse tuinburenmiddag gehouden op de tuin van Wicky en Stef Dokman. Alle gasten namen lekkere hapjes en drankjes mee. We hebben genoten van het prachtige weer, leuke gesprekken gehad en heerlijk gegeten en gedronken. Jammer dat niet iedereen in staat was die middag aanwezig te zijn, maar toch hebben we weer nieuwe medetuiniers leren kennen. Volgend jaar doen we het nog eens dunnetjes over!!!

Vindt U dit ook een leuk idee? Wilt u uw tuinburen ook eens nader leren kennen? Doe ons gerust na, het is heel erg gezellig en je leert ook nog van elkaar.

Anita Kieboom, Korenbloemlaan tuin 123.



De Goudsbloem of Calendula Officinalis,

De goudsbloem is een plant die op heel veel van onze tuinen nu staat de bloeien, de bloemblaadjes kunnen gewoon door de salade een geven deze een zomerse uitstraling.

De goudsbloem komt vermoedelijk uit India of zuid-Europa, met name in India zijn beelden van goden en godinnen vaak getooid met kransen van goudsbloemen.

In het engels heet het een Mary gold, omdat men lang dacht dat Maria een bloemenkrans in haar haar droeg met Mary Golds.

Het is een eenjarige plant die zich makkelijk laat zaaien en zich makkelijk uitzaait, ze bloeit van april tot einde herfst, zelfs soms nog in de winter afhankelijk van waar ze staat.

De Goudsbloem is een echte Zonneplant die groeit is elke grondsoort als het maar niet te nat is, de bloemblaadjes worden al lang gebruikt in de keuken en ook in de homeopathie, in de 16 en 17 de eeuw werd het gebruikt ter vervanging van saffraan en ook toegevoegd aan boter zodat deze een mooie gele kleur kreeg.

Als huidverzorgingsproduct en wond helend kruid wordt het ook wel toegepast iedereen kent toch wel de Calendulazalf.

In de tuin verdient ze zeker een plaats, een makkelijke plant die uitbundig bloeit, hoe meer je er van plukt hoe meer ze bloeit en eenmaal in de tuin zaait ze zich zelf makkelijk uit, ze werkt ook nog eens grond ontsmettend, dus langs een rij aardappelen staat ze altijd goed.

Bij de hindoes staat de goudsbloem voor leven en gezondheid dus ze mag in onze tuinen toch niet ontbreken.



ecologische leefomgeving binnen het brede Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (Velt) afdeling Zeeuwse Eilanden.
*door Rien Klippel**

Sinds de zomer van 2010 is in de regio een nieuwe groene club actief: Velt afdeling Zeeuwse Eilanden (VeltZE); een enthousiaste club van mensen die zich actief inzetten voor een **opgerichte** kader van duurzame ontwikkeling. Velt ZE is een afdeling van de in 1974 **Vlaams-Nederlandse Velt organisatie die in totaal ruim 16 000 leden heeft. Velt ZE**

heeft inmiddels 140 leden en is –zoals de naam al aangeeft- actief in het deel van Zeeland boven de Westerschelde.

Velt stimuleert haar leden en haar leefomgeving om gezond te leven op het ritme van de seizoenen en met respect voor de natuur. Zij organiseert daarvoor activiteiten rondom de thema's Ecologisch moestuinieren, Ecologische siertuin, Ecologische voeding en Bewust consumeren (bv. duurzaam bouwen, gezonde cosmetica). Velt heeft een professionele organisatie van 20 deskundige medewerkers en heeft een eigen boekenfonds met publicaties over Ecologisch Tuinieren en Ecologische Voeding.

Daar is 'markt' voor. In de samenleving van 2016 leeft veel meer bewustheid over de relatie tussen enerzijds voeding en anderzijds gezondheid en gedrag, dan enkele jaren geleden. Door allerlei discussies rondom voedselschandalen, risico's als gevolg van het gebruik van pesticiden, bijensterfte enz. leeft er in de samenleving een gevoel van onveiligheid. De vraag naar eerlijk en gezond voedsel en goede info daarover neemt daardoor toe. Daarnaast zien we een kentering in de individualisering van de samenleving. Mensen gaan weer de meerwaarde inzien van het iets samen-doen. Juist rondom die twee thema's: 'voeding' en 'samen' heeft Velt met haar aanpak "samen eco-actief" en met haar expertise de samenleving iets te bieden.

Activiteiten

Velt afdeling Zeeuwse Eilanden heeft de afgelopen twee jaar diverse keren een basiscursus ecologisch moestuinieren georganiseerd en heeft voor de leden in samenwerking met de vereniging van Zeeuwse biologische boeren een inkoop van biologisch plant- en pootgoed opgezet. Verder staan voor 2016 nog een reeks van activiteiten op het programma, zoals een excursie naar de kruidtuin in Poortvliet, een walnotenproject, een workshop zuurkool maken en een samen aankoop van bio-groentezaden. Verder staat Velt ZE met een stand op een aantal events en werkt zij mee aan de presentatie van het nieuwe Velt Grootfruitboek in Nederland.

Leden

Velt ZE werkt op dit moment hard aan de opbouw van de afdeling. Het bestuur zoekt nog actieve leden die de handen uit de mouwen willen steken en hun steentje willen bijdragen. Voor nadere informatie en voor het bestellen van boeken kunt u contact opnemen met het

secretariaat van afdeling: VeltZE@MJKlippel.nl of telefonisch: 0166 6633077. Leden van Velt ontvangen zesmaal per jaar het ledenblad Seizoenen met interessante info over tuinieren en voeding. Aanmelden als lid kan via www.velt.nu en bij het secretariaat van de afdeling. Velt ZE is lid van de Zeeuwse Milieufederatie en werkt samen met Slow Food Zeeland en de Vereniging van Zeeuwse biologische boeren.

Zie voor activiteiten van Velt afdeling Zeeuwse Eilanden: www.veltzeeuwseeilanden.nl.

Rien Klippel is secretaris van Velt afdeling Zeeuwse Eilanden

Enige wetenswaardigheden over redelijk onbekende meststoffen: bloedmeel en beendermeel.

Bloedmeel:

Bloedmeel is een 100% natuurlijke stikstofmeststof. Stikstof (N) is naast fosfaat (P) en kalium (K) één van de belangrijkste voedingselementen die een plant nodig heeft. Stikstof bevordert met name de groei van de groene delen van de plant. Bloedmeel is een stikstofmeststof die snel door de plant kan worden opgenomen.

Waarom heeft een plant stikstof nodig?

- Het zorgt voor de groei van alle groene delen van de plant en voor vorming van plantaardige eiwitten.
- Het draagt bij aan de vorming van bladgroen.
- Stelt het verouderingsproces van planten uit. Planten blijven hierdoor langer blad produceren en zullen in een later stadium bloeien en/of afrijpen.

Gebruiksaanwijzing

- Verdeel Bloedmeel over het wortelbereik van de plant of het te bemesten oppervlak.
- Hark de meststof licht in.
- Water geven is niet noodzakelijk maar versnelt wel de werking.
- Het aantal keren bemesten per jaar is afhankelijk van de behoefte van de plant.

Beendermeel:

Beendermeel is een 100% natuurlijke fosfaatmeststof. Fosfaat (P) is naast stikstof (N) en kalium (K) één van de belangrijkste voedingselementen die een plant nodig heeft. Fosfaat bevordert met name de ondergrondse groei van de plant.

Waarom heeft een plant fosfaat nodig?

- Het stimuleert de ontwikkeling van haarwortels. Haarwortels zijn van groot belang voor de opname van voedingsstoffen door de plant.
- Het bevordert de ontwikkeling van bloemknoppen. Dit geeft rijkbloeiende planten en een goede vruchtzetting.
- Het zorgt voor het afrijpen van zaden, vruchten en de plant zelf.

Gebruiksaanwijzing: zie boven bij



bloedmeel

Bloed- en beendermeel van Ecostyle is per 5 kg te koop in de tuinwinkel.



Zaterdag 20 augustus houden wij weer onze jaarlijkse B.B.Q.

Voor 15.00 euro p/p (introducees 17.50 euro p/p) kunt u weer kiezen uit een vlees of vispakket .Ook is het dit jaar mogelijk een vegetarisch pakket te bestellen.

Inschrijven via onderstaande strook en inleveren en betalen zaterdagmorgen in de kantine.

Betalen vooraf kan ook via de penningmeester. Strook wel inleveren in de kantine.

Wij beginnen +/- 18.00 uur en zien wel wanneer we stoppen.

En bedenk een club B.B.Q. is niet alleen maar eten en drinken maar voornamelijk !!!! gezellig met je mede tuinders een praatje maken en **contacten** leggen!!!!!!!!!!!!

Opgeven kan tot 14 augustus

Naam.....tuin.....

.....

Komt metpers.

.....vlees

.....vis

.....vegetarisch