



januari 2018
nummer 95

Redactie:
Gerrit Prins, Eddy
Heerschop, Wim de
Feijter en Ruud
Verhoef

Inhoud

Nieuws van penning- meester	1
Snoeicursus	1
Nieuwjaarsbijeenkomst	2
Tijd voor groenten	2
Van WVO zorg	3
Weerspreuken	4
Recept	4

agenda:

Bestuur vergadert op:
Dinsdag 6 februari
Dinsdag 27 februari
De ALV is op woensdag
14 maart in het
tuinhuis

Nieuws van LEVENSLUST

Beste leden,

Op 31 januari 2018 zal Volkstuin Vereniging Levenslust van u het lidmaatschap en de tuinuur incasseren. Wilt u er voor zorgen dat er voldoende saldo op uw rekening staat.

Ter kennisname voor u:

Wanneer incasso via de bank niet mogelijk is, zal een aanmaning naar u verstuurd worden, waar dan ook € 7.50 administratiekosten bij komen.

Ook van de leden die een nota krijgen wordt verwacht dat zij deze voor of op 31 januari 2018 betaald hebben. Is dit niet het geval dan worden daar ook de administratiekosten van € 7.50 bij gerekend.



**OP ZATERDAG 10 EN 17 FEBRUARI 2018
SNOEICURSUS.**

**Inschrijven hiervoor kan in de
tuinwinkel.**

Kosten € 5,- per persoon.

Max. 10 personen per cursus.

Volkstuinvereniging "Levenslust", Vlissingsestraat 27, 4371 RA Koudekerke
Mail: info@volkstuinlevenslust.nl
Website: www.volkstuinlevenslust.nl
Bank: NL 18 INGB 0001775475



Zoals gewoontegetrouw werd op de eerste zaterdag van het nieuwe jaar door het bestuur weer de nieuwjaarsreceptie georganiseerd.

Een groot aantal leden kwamen elkaar een voorspoedig 2018 wensen.

De olieballen en appelflappen die weer als vanouds gebakken waren door het echtpaar Veerhoek en de hapjes door Ruud en Sonja vonden dan ook weer gretig aftrek.



Het was een gezellige boel.

Allen die zich ingezet hebben voor het slagen van deze morgen hartelijk bedankt.



TIJD VOOR GROENTEN

Januari

Met rode kool kun je leuke scheikundige proefjes doen. Anthocyaan, de rode kleurstof in deze kool, verandert onder invloed van zuren of 'basen'. In een basische oplossing (soda) kleurt koolwater blauwgroen, in een neutrale oplossing (water) blauwpaars en in een zure oplossing (azijn) roze. Zo is rode kool een 'zuur-base-indicator'.

Je kunt rode kool natuurlijk ook gewoon opeten. Niet dat veel mensen een hele kool kopen: "De mensen ontzien het om ze klaar te maken", zegt Kesteloo. Zo'n hele kool snijden of schaven is een rotklus en als je er toch doorheen komt, heb je een enorme berg kool. Te veel, vinden veel mensen. En dus kopen ze vaak kant en klaar gesneden porties. Hoewel Kesteloo ze steeds vaker per kool verkoopt: "Een tijd geleden hebben we in mei eens een actie gedaan: elke klant kreeg gratis een rode kool mee. Sindsdien verkopen we er toch wel meer."

De rode kolen van 2010 zijn beter dan die van vorig jaar. Cees Kesteloo van Tuindersbedrijf Kesteloo in Koudekerke heeft dit jaar gekozen voor een sterker ras. Langer houdbaar ook, tot mei, juni. Je hebt trage rassen, met zachter blad - die zijn minder geschikt om te bewaren. En echte bewaarrassen, met hard blad, die van eind oktober tot begin november geogst worden en daarna in de verkoop en opslag gaan.

De donkerste rode kool is van het oude Nederlandse ras Negerkop, of, op z'n Engels, Niggerhead. Deze namen zijn niet meer in gebruik, sinds Engeland de Europese Commissie verzocht de namen te verbieden omdat ze discriminerend zouden zijn. Nu heet de donkere rodekool Roodkop (en in Engeland: Red Drumhead).

Rode kool met hachee

Rode kool kan rauw gegeten worden, geraspt, als salade met stukjes appel en rozijnen en wat citroensap erover.

Gekookt eveneens een prima combinatie met appel. Reken dan per persoon een kwart kool. Rasp de kool of snij hem in dunne reepjes. Zet op in ruim water. Roer daar een scheut azijn, een paar eetlepels bruine basterdsuiker en twee theelepels kaneel door. Giet na circa een uur af en laat de kool nog even nastoven met twee in stukjes gesneden zoetzure appels. Serveer met hachee, hazepeper of sudderlapjes.

Het is tijd voor... blauwkoprapen! - Ondine van derVleuten

Voordat de aardappel in Nederland volksvoedsel werd, vormden rapen vaak het hoofdbestanddeel van de maaltijd. In de achttiende eeuw verdreef de aardappel de raap van het dagelijks menu. Misschien omdat de smaak van deze knollen wat uitgesprokener is dan die van de neutrale aardappel. Bij Tuindersbedrijf Kesteloo in Koudekerke ligt een krat vol blauwkoprapen. Ze zijn uit België geïmporteerd, vertelt de tuinder. Vroeger zag je overal in Zeeland blauwkoprapen, maar tegenwoordig zijn ze zo goed als verdwenen uit de traditionele teelt. Dat komt, zegt Kesteloo, doordat Nederland zo streng is met bestrijdingsmiddelen. De blauwkopraap heeft snel last van wormstekigheid. Daar zijn prima middeltjes voor, alleen: in Nederland mogen ze niet meer worden gebruikt. In België doen ze niet zo moeilijk, vandaar dat de blauwkoprapen tegenwoordig uit ons buurland komen. De raap (Brassica rapa rapifera) maakt deel uit van de koolfamilie. Die wordt geplaagd door knolvoet, een nare ziekte die, als hij eenmaal in de grond zit, daar bijna niet meer uit te krijgen is. Door toevoeging van kalk en vruchtwisseling (het afwisselen van teelten) kan knolvoet een beetje op afstand worden gehouden.

Die uit België zien er gezond uit. De schil is nog sappig; kleine, verse raapjes kunnen ook ongeschild verwerkt worden. Tien minuten blancheren voor verdere bereiding maakt de smaak iets zachter en de raapjes wat lichter verteerbaar. Raapjes kunnen gestoofd, gepureerd, gevuld of gesmoord worden. Ook in soepen en eenpansgerechten komen ze tot hun recht.

Van WVO tuinhuis

Bijna Voorjaar

Het duurt nog even voordat het voorjaar echt begint maar het Tuinhuis heeft alvast het voorjaar naar binnen gehaald met bolletjes en viooltjes. In de tuinen is het stil. Zo nu en dan zien we ondertussen al bekende gezichten voorbijkomen. En heel fijn dat zij regelmatig ook even in het Tuinhuis komen buurten voor een kopje koffie en een kletspraatje. Heel leuk om te zien hoe oude bekenden elkaar tegenkomen. Of dat twee vroegere binnenvaartschippers verhalen uitwisselen over hoe het ooit was in de binnenvaart. Onze bezoekers stellen de bezoeken erg op prijs. Interactie met andere volkstuingebruikers levert mooie verhalen, herkenning en soms ook erkenning op. Ook de gebruikers van de volkstuinten kennen vaak, in hun directe omgeving, mensen met beginnend geheugenverlies of dementie. Straks heeft 1 op de 5 mensen (beginnende) dementie, dus dat is niet vreemd. Wij van het Tuinhuis vinden het belangrijk dat dementie wordt erkend en herkend in de maatschappij. Een praatje helpt daarbij. Dus ook al is het te koud of te nat voor het werken in de tuin, u bent welkom voor een kopje koffie, gezelligheid en een praatje. Wellicht wilt u meer weten over beginnend geheugenverlies. Ook daar is ruimte voor. De ervaring leert dat vroegtijdige herkenning van beginnende dementie positieve effecten heeft. We zien u graag, op dinsdag en donderdag tussen 10 en 16 uur bent u van harte welkom!



Mieke Potappel, coördinator Tuinhuis
Telefoon 0118-551964
E-mail: tuinhuis@wvozorg.nl

Enkele algemene weerspreuken voor de maand januari:

- Januari zonder regen is voor de boerenstand grote zegen.
- Sneeuw op slijk geeft binnen drie dagen ijs, dun of dik.
- De eerste dagen altegaar bepalen de rest van het jaar.
- Als de nieuwjaarsnacht is stil en klaar beduidt dit vast een steengoed jaar.
- Als in januari de vorst niet komen wil, verschijnt hij stellig in april.
- De vorst van kou en ijs die houdt van looien. Hij heeft zijn hermelijnen vacht op veld en weg gespreid. Zo toont hij mens en land zijn macht, hij zal nog lang niet dooien.
- Wast het graan in januari dan is de zomer in gevaar.
- Op een milde januari volgt vaak een gure lente en een hete zomer.
- Als het in de vorstmaand mistig is wordt de lentemaand heel fris.
- Geeft januari muggenzwerm, dan hoor je in de oogstmaand licht gekerm.

- Geeft januari een sneeuwtapijt dan zijn we gauw de winter kwijt.
- Heeft januari kou en droge dagen, zo zal in februari de winter plagen.

KNOLSELDERIJ

Bevat 32 kcal per 100 gram. Is de wintergroente met de meeste vezels, namelijk 4,9 gram per 100 gram. Bevat daarnaast veel ijzer en werkt daarmee positief om bloedarmoede te voorkomen. Leuk om te weten: [knolselderij](#) kun je ook gebruiken als smaakmaker in plaats van het kruid, [bladselderij](#).

Kooktip: Maak er puree van, dat is weer eens wat anders dan standaard aardappelpuree. Snijd de knolselderij in stukken, kook ze gaar en maak een puree met een beetje boter, melk, peper en zout. Knolselderij is vrij heftig van smaak dus je kunt het eventueel mengen met aardappelen en er dan puree van maken om het wat zachter te maken

