



maart 2018  
nummer 96

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

## Inhoud

ALV	1
Afvoer tuinafval	1
Moestuin in maart	1
Clubkas	2
Groenten in febr.	3

## agenda:

14 maart ALV  
10 april bestuur  
vergaderd

## Nieuws van LEVENSLUST

### Algemene Leden Vergadering

De ALV vind zoals u al weet plaats op woensdag 14 maart in het tuinhuis op ons complex. De vergadering begint om 20.00 uur.

Leden die de vergaderstukken op papier willen ontvangen kunnen deze bij de secretaris aanvragen.

### Afvoeren tuinafval

U hebt ongetwijfeld gelezen dat er bij de milieustraten van de ZRD geen afval zakken meer mogen gebracht worden.

Deze regel is ook van toepassing bij het afvoeren van tuinafval.

Als er door de leden tuinafval wordt aangeboden dan niet meer in plasticzakken.



Als de tuinafval te composteren is dan in overleg los per kruiwagen aanleveren.

Alle andere afval gesorteerd aanleveren.

### De moestuin in maart

Rol je mouwen maar op, want in maart gaat het moestuinseizoen echt van start. We kunnen al wat

Volkstuinvereniging "Levenslust", Vlissingsestraat 27, 4371 RA Koudekerke  
Mail: [info@volkstuinlevenslust.nl](mailto:info@volkstuinlevenslust.nl)  
Website: [www.volkstuinlevenslust.nl](http://www.volkstuinlevenslust.nl)  
Bank: NL 18 INGB 0001775475

gewassen zaaien en er valt zelfs al wat te oogsten!

## Wat zijn de moestuinklusjes in maart?

- Maak het zaaibed gereed. Waar nodig hark je het nog een keer voor een fijne structuur.
- Zorg voor voldoende voeding in de bodem, maar gebruik geen zware bemesting; daar kunnen kiemplantjes niet tegen.
- Direct na het zaaien geef je water, maar wel met beleid. De zaadjes kunnen anders wegspoelen.

## Wat kun je in maart in de moestuin zaaien?

In maart kun je de volgende gewassen al in de moestuin zaaien: spruitjes, raapstelen, radijs, rapen, snijbiet, spinazie, tuinkers, herfst- en winteruien, wortelen, kapucijners, doperwten, peultjes, postelein en prei.

Wat kun je in maart op de vensterbank voorzaaien?

- Ook in deze maand kun je op de vensterbank al voorzaaien: andijvie, aubergine, kervel, komkommer, broccoli, koolsoorten, paprika, pepers, peterselie, postelein en prei.
- Voor het vensterbanktuinieren kun je allerlei bakjes en potjes gebruiken. Erg handig zijn turfpotjes, die je straks met pot en al in de grond kunt zetten.

## Wat kun je in maart in de moestuin oogsten?

Het is wat vroeg, maar er valt al wat te oogsten uit de moestuin: vroeg gezaaide spinazie, de eerste rabarberstengels, waterkers, tuinzuring, sla en radijs.



## Maart moestuintip

Is de grond nog net iets te koud, maar wil je toch al buiten zaaien? Warm de grond snel op door hem tien dagen lang af te dekken met een stuk doorzichtig plastic.



## Breng jouw stem uit en steun het verenigingsleven!

Rabobank Walcheren/Noord-Beveland draagt het verenigingsleven in de regio een warm hart toe. Daarom organiseert zij de Rabobank Clubkas Campagne speciaal voor verenigingen en stichtingen. Rabobank Walcheren/Noord-Beveland stelt € 165.000,- beschikbaar! Ook VTV Levenslust doet mee aan de Rabobank Clubkas Campagne!

## Stemmen

Van 4 t/m 16 april 2018 mogen leden van Rabobank Walcheren/Noord-Beveland vijf stemmen uitbrengen op hun favoriete clubs, waarvan maximaal twee op dezelfde club. Elke stem is geld waard! De waarde van een stem wordt bepaald door het totaal beschikbare bedrag van € 165.000,- te delen door het aantal uitgebrachte stemmen.

Wij als VTV Levenslust ontvangen het aantal op ons uitgebrachte stemmen maal het bedrag dat een stem waard is.

### Oproep aan alle leden

Het is voor Onze vereniging Levenslust belangrijk om deze actie onder de aandacht te brengen om zoveel mogelijk stemmen te vergaren. Wij kunnen deze bijdrage goed gebruiken voor diverse bestedingen.

Het zou fantastisch zijn als jij, jouw familie en vrienden stemmen geven aan VOLKSTUINVERENIGING LEVENSKUST tijdens de Rabobank Clubkas Campagne van Rabobank Walcheren/Noord-Beveland. Kijk voor meer informatie over de Rabobank Clubkas Campagne op [www.rabobank.nl/wnb](http://www.rabobank.nl/wnb). Bedankt voor jouw steun!

## Groenten in februari

### SAVOOIEKOOL

René Verstraeten van de biologische Tuinderij Ter Linde In Oostkapelle kweekt zo'n zestig groenten voor de boerderijwinkel, het bijbehorende restaurant en de groente-abonnementen. Daaronder ook minder gangbare groenten, zoals de savooiekolen. Savooiekool is er in twee varianten. Een gele, die meer op spitskool lijkt. En de groene, met diepe nerven en dat typerende, leerachtige, gebobbelde blad. Een gesavooïd blad, zoals dat heet. Op Ter Linde staan geel en groen bij elkaar, op zo'n 500 vierkante meter, goed voor zeker tweeduizend kolen. De gele is al goeddeels een vergeten groente. Die zag je in de jaren zeventig nog veel, maar is verdrongen door de Chinese kool. Daar lijkt hij ook wel op, qua smaak. De groene savooiekool kun je bij de betere groentenboer nog wel kopen. Wie de savooie in al zijn glorie wil zien, moet op het land kijken. Op het veld zijn de kolen formidabel, met zoveel ombladen dat één kool een doorsnede

heeft van wel een halve meter. Daarna wordt het steeds een beetje minder. De boer verwijderd de beschadigde bladeren vóór hij ze doorverkoopt. De groentenboer plukt rondom een laag af omdat de sluitkolen anders te veel ruimte innemen. En beginnen de buitenste bladeren te verleppe, dan gaat er wéér een laagje af. Zo wordt de kool steeds kleiner en steeds lichter groen.

De gele heeft als bijnaam slobberkool en is zachter en malser. Heel geschikt ook om te roerbakken. De groene lijkt meer op boerenkool, die moet je langzaam stoven. Kook kool niet te lang; anders wordt hij zwaar verteerbaar.

### *Koolrolletjes met kaas*

*Pel van de savooiekool de buitenste grote bladeren af, kook ze in tien, vijftien minuten in ruim kokend water met zout bijna gaar. Laat ze uitlekken en snij reepjes kaas van een vinger dik en lang. Leg ze op telkens twee bladeren en rol op. Bedek met de rolletjes een vuurvaste schotel waarin wat kooknat is gegoten. Verdeel er klontjes boter over en bestrooi met paneermeel. Minuut of tien in warme oven (180 graden) en direct opdienen.*

### SCHORSENEREN

Hoewel de schorseneer te boek staat als 'oud-Hollandse' groente, zul je 'm hier in het wild niet tegenkomen. Schorseneren zijn van oorsprong afkomstig uit het Middellandse Zeegebied: de naam is afgeleid van scorzone, wat Italiaans is voor zwarte adder. Een verwijzing naar de zwarte wortel.

Geen groente met zoveel bijnamen. Keukenmeidenverdriet, bijvoorbeeld. Als je ze niet eerst een uurtje in water zet, krijg je erg vieze handen van het schillen. Gebruik bij dikke exemplaren een dunschiller. Dunnetjes kook je eerst, waarna je de schil weg kunt wrijven. Een andere bijnaam is Lange Jan. De wortels kunnen namelijk wel veertig centimeter

lang worden. Dat maakt ze voor telers lastig, legt Hans Aangeenbrug van kwekerij Zuidbos in Noordgouwe uit. Er mag geen steentje in de grond zitten, anders groeit de wortel om het obstakel heen en krijg je vertakkingen in plaats van een mooie, rechte penwortel. En ze zijn lastig te oogsten. Ze breken makkelijk en breukvlakken verkleuren direct. Je moet de schop helemaal onder die lange wortel steken om 'm netjes uit de grond te krijgen. En dan passen ze ook nog eens amper in de veilingkisten. De schorseneer wordt vanwege zijn smaak wel armeluisasperge genoemd, of winterasperge. Het is namelijk één van de weinige groenten die de hele winter door uit de vollegrond geoogst kan worden. Vorst tast de smaak van schorseneren niet aan; na de dooi kun je ze gewoon weer oogsten. Diabetici en mensen met maag- en darmklachten waarderen de groente vanwege de verteerbaarheid en het hoge gehalte aan inuline. Die inuline werkt in de plant als antivries.

#### **Schorseneren met tuinkerssaus**

*Schil 500 gram schorseneren en snij ze in stukken van 1,5 cm. Stoom de schorseneren gaar. Los intussen het bouillonblokje op in 1/2 kopje heet water. Doe de bouillon en 1 dl room samen in een pannetje en laat inkoken tot de saus is verdikt. Meng twee bakjes tuinkers met 1 dl room, mix zeer fijn en voeg bij de saus. Laat de saus goed warm worden. Kruid met nootmuskaat en peper. Meng de schorseneren door de saus.*

#### **VELDSLAS**

In april en mei kun je elders in Nederland op vochtige, voedselrijke (landbouw)grond het geluk hebben wilde veldsla te zien bloeien. Een fluwelig rozetje bladeren, met zachtblauwe bloemetjes, een beetje zoals het vergeetmijnietje. Een grotere variant wordt 'ezelsoren' genoemd. Soms zaait de plant zich uit en volgt een tweede bloei in

juli en augustus.

Vroeger zat deze plant nog wel eens tussen de wintertarwe en werd dan als onkruid beschouwd. Tegenwoordig wordt veldsla geteeld, met name door biologische boeren, die nog tot half februari kunnen oogsten uit de koude kas. Een waardevolle winterse bron van vitamine A, C, kalium, ijzer, foliumzuur en vitamine B6.

Veldsla verpietert snel en kan het best zo snel mogelijk gegeten worden. Mits krakend vers bij aanschaf, blijfs veldsla hoogstens een week goed in de ijskast. Leg de veldsla in een open plastic zakje en als de plantjes toch verslapt zijn, kan het helpen ze een tijdje in koud water te leggen voor verdere verwerking. We gaan ervan uit dat de worteltjes dan nog aan de bladrozetten zitten, anders gaat het heel wat sneller.

Gebruik veldsla gemengd met andere sla, of als garnering, fijngesneden over soep, omeletten of aardappelsalade gestrooid. Of maak er stampot met spekjes van. Reken per persoon 75 tot 100 gram veldsla. Honderd gram veldsla bevat trouwens evenveel betacaroteen als de bruiningspillen die je bij de drogist kunt kopen. Een aardig alternatief dus, voor wie graag snel een tintje heeft.

#### **Veldsla met biet**

*Snij voor het bereiden van de veldsla de wortels af en was het zand zorgvuldig van de blaadjes. Snij de gaargekookte biet in kleine dobbelsteentjes, voeg deze bij de veldsla en maak de salade aan. De smaak van veldsla is verfijnd nootachtig en komt het best tot zijn recht als een niet te overheersende dressing wordt gebruikt. Maak de salade bijvoorbeeld aan met een dressing van vier eetlepels neutraal smakende olie, twee eetlepels azijn of citroensap, wat peper en zout, een theelepelt mosterd en een lepel geraspte ui.*