

# Volkstuindersvereniging Wognum- Nibbixwoud

## Nieuwsbrief 't Schoffeltje

Jaargang 2 nr. 5 April 2018

Beste medetuinders,

De tijd gaat best wel snel! De winter maakt alweer plaats voor de lente, met af en toe nog een stuiptrekking dmv flinke vorst. Nou, die vorst was helemaal niet zo erg, want zo konden de (net op tijd) gespitte tuinen mooi nog even bevriezen. Nu vallen de kluiten zo uit elkaar. Heerlijk!! Kom maar op mooi moestuinweer.... wij hebben er zin in! En wensen iedereen een goed, groeizaam en vruchtbaar tuinjaar toe.

### 'Uit de bestuursvergadering'

Maandag 12 maart is het bestuur in de nieuwe samenstelling voor het eerst bij elkaar geweest. Na een korte terugblik op de ALV van 21 feb. is de taakverdeling binnen het bestuur vastgesteld. Dick Wickel neemt de voorzitterstaak op zich. Renée Muller wordt de nieuwe penningmeester, Herman Hogeweg secretaris. Monique Baas en Lindy Hoogendijk zullen zich onder andere bezig houden met de Nieuwsbrief.

De levering en distributie van de champost is prima verlopen. De betaling ervan door de leden ook, waarvoor dank. Door de slechte weersomstandigheden op dat moment is het toegangspad behoorlijk stuk gereden. Omdat er sowieso onderhoud nodig was is besloten het (hopelijk) goed aan te pakken. Maandag 9 april zijn een groot gedeelte van het pad en de drie eerste parkeervakken voorzien van een laag koud asfalt. Hopelijk kan het pad er weer een tijdje tegen. Verzoek is wel om rustig te rijden om onnodige spoorvorming te voorkomen.

Het op de ALV ingebrachte idee om schoolklassen uit te nodigen op het complex om iets te leren gaan we niet actief promoten. Als schoolklassen eens een kijkje willen nemen of een rondleiding willen, is dat prima.

Het idee om een AED aan te schaffen – naar aanleiding van het onwel worden en overlijden vorig jaar van een van de tuinders - vindt het bestuur om praktische redenen niet uitvoerbaar. Wel hebben we contact opgenomen met de gemeente over het plaatsen van een bordje bij de ingang van het fietspad; dit omdat de hulpdiensten ons niet kunnen vinden. De gemeente plaatst geen bord, maar heeft wel contact opgenomen met de centrale hulpdiensten om het complex in hun systemen 'bekend' te maken. Ze zagen in ieder geval de ernst van ons verzoek in. Zelf een bord plaatsen mag niet.

Het onderwerp 'ophogen tuinen' is doorgeschoven naar een volgende vergadering.

Half maart hebben bijna alle leden een mail gehad met 'aanwijzingen voor de aardappelteelt'. Van een paar leden hebben we nog geen mailadres. Nogmaals het dringende verzoek dit wel door te geven, omdat je anders belangrijke informatie niet ontvangt. De Nieuwsbrief brengen we voorlopig nog wel rond, maar andere informatie gaat per mail omdat dit nu eenmaal sneller werkt.



De vereniging is opgericht op 1 mei 1979.

Het bestuur bestaat uit de volgende leden:

Voorzitter; Dick Wickel  
dth.wickel@kpnmail.nl  
06-57884114  
Secretaris; Herman Hogeweg  
herman.hogeweg@ziggo.nl  
06-45651633  
Penningmeester; Renée Muller  
renee.muller@quicknet.nl  
06-46267678  
Lindy Hoogendijk  
06-20795770  
Monique Baas

Colofon;  
't Schoffeltje is het contactorgaan van onze Volkstuindersvereniging. De nieuwsbrief verschijnt plm. 4 keer per jaar: in april, juli, oktober en januari.

De redactie bestaat uit Lindy Hoogendijk en Monique Baas.

Het volgende Schoffeltje verschijnt in juli 2018. Kopij voor dit nummer kunt u tot eind juni '18 aanleveren.

coenenmonique@quicknet.nl  
lindyhoogendijk@gmail.com

## Wist u dat...

- \*\* Nog niet alle leden de contributie en tuinhuur hebben betaald? Wilt u dit alsnog zo spoedig mogelijk doen?
- \*\* Natuurlijk weet u dat wij de nieuwsbrief per mail sturen. De leden waarvan wij geen mailadres hebben, krijgen hem in de brievenbus. Dat zijn er nu nog vier. Als deze leden wel een mailadres hebben, willen we dit graag ontvangen. Dat maakt de verspreiding voor ons gemakkelijker. Ook zullen we een paar exemplaren ophangen op het infobord bij de ingang van het complex.
- \*\* De vereniging een facebook pagina heeft: Volkstuindersvereniging Wognum-Nibbixwoud. Dat hier af en toe wat leuke informatie op wordt gezet, bv foto's van de levering van de champost. En dat u zelf ook vanalles kan plaatsen.

## Kommer en kwel

Helaas hebben we dit keer, wéér wat kommer en kwel. Misschien heeft u het wel gezien op de facebook pagina, we hebben af en toe last van hangjongeren op de tuin. Waarschijnlijk vinden ze het leuk om even lekker bij ons infobord, onder het afdakje te 'chillen'. Maar echt chill is het natuurlijk niet, als ze proberen de boel in de fik te steken. Gelukkig was alles nog behoorlijk vochtig, dus lukte het gelukkig niet.



## t Receptenhoekje...

Landloperssoep

De basis van dit recept is een fluweelzachte kippenbouillon met aardappel die zich goed leent om de fouragebuit in klaar te maken. Bij het zoeken naar eetbare planten vind je meestal geen overvloed van één enkele soort en kun je beter twee of drie soorten plukken. In een stadspark of bij een sloot kun je muur vinden net als malve en paardenbloem. Tijdens een wandeling in de natuur zie je mogelijk zuring, jonge brandnetel, daslook en zevenblad en in het wild op de volkstuin staat venkel. Oost-indische kers, wilde rucola, jong klaproosblad of courgettebladeren. Voruit, probeer het eens – het is buitengewoon verslavend.

4 personen

50 gram boter, 3 eetlepels olijfolie, 1 grote of 2 middelgrote uien fijngesnipperd, zout, 3 middelgrote aardappelen circa 600 gram geschild en in dunne plakjes, 3 teentjes knoflook fijngesneden, 3 verse laurierbladeren, 800 ml lichte kippenbouillon, versgemalen nootmuskaat, circa 200 gram zelf geplukt groen of een mix van zuring, rucola, paardenbloem en peterselie gewassen en fijngesneden, 150 gram rauwe chorizo in kleine blokjes

Smelt de boter in 2 eetlepels van de olie in een grote pan op middelhoog vuur, Fruit de ui met een mespunt zout onder af en toe roeren in 15-20 minuten goudgeel. Temper het vuur en roer de aardappel erdoor met de knoflook, laurierblad en nog een mespunt zout. Leg het deksel op de pan en verwarm alles 25 minuten of tot de aardappel gaar is. Roer af en toe om te voorkomen dat de aardappel aanbakt. Schenk de bouillon erbij met de nootmuskaat. Breng hem aan de kook en laat alles 5-10 minuten zachtjes doorkoken. Verwijder de laurierbladeren, controleer of de aardappel goed gaar is en neem de pan van het vuur. Pureer alles heel glad met een staafmixer. Tot hier kan je het van te voren klaar maken. Warm de soep vlak voor het opdienen op, indien nodig en roer het groen erdoor. Breng aan de kook en neem de pan onmiddellijk van het vuur. Bak intussen de chorizo in de resterende olie in een klein koekepannetje bruin, gaar en hier en daar knapperig. Proef of de soep zout genoeg is en schep de chorizo met de verrukkelijke uitgelopen rode olie erop.

Lindy Hoogendijk, tuin 26 en 27

## Even voorstellen...

Staat uw stukje hier, de volgende nieuwsbrief?

## Tuintips

De Goudsbloem is een typische zonneplant die de zon gedurende de dag zelfs volgt met haar bloemhoofd en je kunt verwachten dat ze levenskracht en optimisme geeft. De oranje bloemkleur is samengesteld uit geel en rood, geel staat voor stimulering van de lever en de reiniging van het lichaam, rood voor de bloedsomloop en levensenergie. De blaadjes zijn lichtgroen, dit kan duiden op een mild stimulerende werking op maag en darmen. De stengels en bloembodems zijn licht harig met een harsachtige geur wat wijst op bescherming en afweer. Met haar gouden uitstraling stimuleert de goudsbloem de onderste chakra's, geeft levensmoed, nieuwe kracht en vitaliteit. Vastzittende emoties komen weer in beweging.

Planeet: Zon. De Zon vertegenwoordigt de levenskracht in alles, het symboliseert de principes van kracht, rechtvaardigheid, deugd en eer. De Zon heerst over het domein van het logisch verstand (linker hersenhelft) en helderheid, bewustzijn, zelfbewustzijn en trots, gezondheid, integriteit, doorzettingsvermogen en creatieve energie. Zo zorgt het Zonprincipe ervoor dat planten naar het licht groeien, wat zich manifesteert in rechte, omhoog groeiende stelen en bloemen met heldere, vurige kleuren, variërend van lichtgeel tot helderoranje. Allemaal groeien ze graag op zonnige plaatsen en reageren op de bewegingen van de Zon. Hun smaak is vaak aromatisch. In de menselijke fysiologie heerst de Zon over het hart, het bloed, de hersenen en de ogen, traditioneel het rechteroog bij mannen en het linkeroog bij vrouwen. De Zon symboliseert vitaliteit, kracht voor herstel en weerstand tegen ziekten. Energetische kwaliteit: Warm en droog.

*Calendula officinalis* is een éénjarige plant, behorend tot de composieten, en is inheems in Midden- en Zuid-Europa en Azië. Over de hele wereld wordt zij als tuinplant gekweekt, ook in Nederland. De bloem is een komposiet en bestaat eigenlijk uit een groot aantal bloempjes: de mannelijke of tweeslachtige buisbloempjes die het hart vormen en de vrouwelijke lintbloempjes daaromheen waar uiteindelijk de zaadjes uit voortkomen. Die zaadjes kunnen twee vormen aannemen: de binnenste vruchtjes zijn als een ring gekromd (vandaar de Duitse naam Ringelrose) en de buitenste vruchtjes zijn meer gestrekt en lijken op een klein bootje. Er is geen fijn vruchtpluis, zoals bij arnica of paardenbloem, waarmee de zaden door de lucht zweven. Het zaad is zwaar en valt van de uitgebloeide bloem rechtstreeks naar beneden. Zo zaait de plant zich elk jaar opnieuw in de herfst al uit en komen de jonge plantjes vroeg in de lente op voordat de slakken wakker worden... De plant is behaard en heeft een gedraaide, spoelvormige wortel en opgaande, vertakte stengels die 40-50 cm hoog worden. Het lichtgroene, ovale blad is soms wat gekarteld en de goudgele tot oranjebloemen bezitten vele fel getinte bloemblaadjes.

Alle vormen van de *Calendula officinalis* kunnen worden gebruikt. Je kunt alleen de lintbloempjes plukken (de blaadjes) ter versiering van maaltijden, om boter geel te verven of om theemengsels op te fleuren, maar beter is het om de hele bloemen te verzamelen, zij bevatten veel meer geneeskrachtige stoffen.

Pluk goudsbloemen alleen op een droge, zonnige dag en liefst als het al een paar dagen niet geregend heeft. Water in de buisbloempjes kan rotting of schimmel veroorzaken.

Om te drogen zijn de pas geopende bloemen het meest geschikt, spreid ze uit op een luchtige plek, bij voorbeeld in een mandje en droog ze op een donkere plek bij kamertemperatuur. Verse bloemen die mooi open zijn gebloeid kunnen in stukjes geplukt in olie of alcohol (bij voorbeeld jenever) worden gedaan. Elke dag even schudden en na ca 3 weken door een doek zeven.

Inhoudsstoffen: Verschillende etherische oliën, flavonoïden (gele kleurstoffen die vaak werken als antioxidant en processen in het lichaam kunnen stimuleren), glycosiden (prikkelen het lichaam eveneens) bitterstoffen, zeepstoffen, salicylzuur, gom, slijmstoffen, mineralen, zuren.

Thee van vers kruid: 5 bloemen op een halve liter kokend water is voldoende. Voor gedroogde bloemen geldt: een afgestreken eetlepel per halve liter.

5 tot 10 minuten laten trekken, dan zeven en ca 3 kopjes per dag drinken.

kompres: maak de thee dubbel zo sterk en laat afkoelen. Bevochtig een schone doek met de thee en leg ca 15 minuten op de aangedane plek.

Goudsbloemen kun je goed rauw eten, met name de bloemblaadjes. Ziet er geweldig uit over een salade, door kruidenboter of op het laatste moment over een warm gerecht gestrooid.

De naam Calendula is mogelijk afgeleid van het Latijnse woord 'calendis' dat staat voor maand en slaat waarschijnlijk op het feit dat de plant in een iets warmer klimaat het hele jaar door kan bloeien. Telkens verschijnen er weer nieuwe bloemen en verwelken de oude in een continu proces van opkomen en vergaan. Plukken van de bloemen stimuleert de groeikracht!

Calendula wordt in sommige streken gebruikt als liefdesremedie en ik ken een mooi voorbeeld uit de Beierse folklore: lok de persoon waar je graag een relatie mee zou willen krijgen door de modder en plant goudsbloemen in een mooie voetafdruk. Als ze opkomen zal de liefde gaan bloeien...

De Goudsbloem hoort van oudsher bij de zonnekruiden, kruiden die gewijd waren aan de zon. Na de kerstening is de plant toegewijd aan Maria: vandaar de Engelse naam: Marigold.

De Egyptenaren, de Grieken, de Romeinen; iedereen kende de goudsbloem; ze werd veelvuldig beschreven of afgebeeld en haar geneeskracht geroemd.

Vanaf de twaalfde eeuw duikt de goudsbloem op in de kruidenboeken uit onze streken vanwege haar geneeskrachtige werking en in de zeventiende en achttiende eeuw was de plant zo geliefd als geneeskruid, dat apothekers haar met vaten tegelijk moesten aanslepen. Volgens de arts en botanicus Nicholas Culpepper (1616-1654) is 'goudsbloem een plant die rijkelijk in iedere tuin voorkomt; zij is zo bekend dat het eigenlijk niet nodig is haar te beschrijven'.

Calendula zou goed zijn tegen hartkwalen, waarschijnlijk vanwege de astrologische geneeskunde, die de plant onderbracht bij het dierenriemteken Leeuw, het teken van hart en zon. Ook zou de plant goed zijn tegen wratten en halverwege de negentiende eeuw werd zij gebruikt als 'Herba Cancri', een middel tegen kanker dat later in vergetelheid is geraakt maar vandaag de dag weer actueel is. Kortom, Calendula hielp bij nagenoeg alle ziekten.

Ook in de Amerikaanse burgeroorlog werd veelvuldig gebruik gemaakt van de goudsbloem voor de behandeling van wonden.

'Officinalis' is een term die je bij sommige geneeskruiden als soortnaam terugvindt. De 'titel' duidt aan dat de plant als geneeskrachtig werd erkend door artsen en apothekers: hij was te vinden in het 'officina', de werkplaats van een apotheker.

Geneeskrachtige werking:

Uitwendig:

wonden en ontstekingen, steenpuisten, zweren, open been: wassing of kompressen met tinctuur of thee, goudsbloemtinctuur gemengd met sintjanskruidtinctuur (hypercal) wordt ook wel de natuurgeneeskundige jodium genoemd. Altijd verdunnen want de alcohol prikt!

wondjes, kloofjes, ruwe huid: zalf of crème

verbrandingen en littekens: zalf of crème 2 x daags aanbrengen, lange tijd volhouden

wratten: afdekken met een pleister met goudsbloemzalf en dagelijks vernieuwen tot ze weg zijn.

sommige soorten eczeem

bij verzwikkingen en verstuikingen, blauwe plekken en spierpijn

Inwendig:

bloedzuiverend en algemeen ondersteunend  
schimmelwerend, bij bijvoorbeeld candidiasis  
bij ontstekingen in het lichaam zoals urineweg-  
of maagdarmonsteking  
na operaties of infecties aan nauwe vaatjes of buisjes  
zoals

eileiders: goudsbloem gaat littekenvorming tegen en  
stimuleert de groei van nieuw weefsel

bij pijn en krampen in de buik

verstevigt de bloedvaten en stimuleert de doorbloeding  
lever en gal worden ondersteund en gestimuleerd dankzij  
de bitterstoffen bij menstruatieklachten.



Stukje van Bettina, tuin 25