

Delta

NIEUWSBRIEF

Periode: Voorjaar 2023 Editie

PG. 1

Voorblad

PG. 2

Van de redactie

PG. 3 t/m PG. 8

Terugblik Kerststukjes maken en de
nieuwjaarsbijeenkomst

PG. 10

Nieuwe Activiteiten en Plannen van
Delta Doe

PG. 11

Mensen van de Tuin

PG. 12

Tuintips – Meststof maken van
bananenschil

PG. 14

De Onbespitte Tuin

PG. 15 t/m 16

De kruidenwijzer

PG. 17 t/m 19

De Teelt



Redactie: Ruud van der Zanden

r.zanden41@upcmail.nl



Vormgeving: Jermaine Cotino



VOLKSTUIN VERENIGING DELTA





Na een matige winter met een aantal ijs en sneeuwdagen heeft de lente het met zachte dagen overgenomen. Het gezegde “een nieuwe lente een nieuw begin” is dan ook al op veel plaatsen te zien. Bloemen, struiken en bomen laten zich zien met ontluikende knoppen en uitlopers. Insecten en dieren komen uit hun winterslaap. Vogels fluiten en zijn volop in de weer met het maken van nestjes en het lokken van vrouwtjes. Kortom de lente laat zich op alle mogelijke manieren gelden. Ook voor ons als volkstuinters geeft de lente ons weer heel veel energie om onze tuinen weer te bewerken, zaaien en te planten. En kunnen we de winterse omstandigheden weer achter ons laten.



In deze uitgave kijken we terug op een aantal zeer geslaagde activiteiten van Delta Doe. En met de rubriek “mensen van de tuin” maken we nader kennis met Riny van Creijl. Ook hebben we weer een aantal tuintips meegenomen. Vanwege ruimtegebrek hebben we ook dit keer niet de rubriek mijn Vaderland mijn Moederland geplaatst. In de volgende uitgave gaan we hier zeker mee door.

Namens de redactie wensen wij jullie veel leesplezier en aangeleverde stukjes en foto's zijn van harte welkom.

TERUGBLIK KERSTSTUKJES MAKEN EN DE NIEUWJAARBIJENKOMST.

Terugblik kerststukjes

Op 13 en 15 december jl. werden er door activiteitengroep Delta Doe voor leden en introducees, onder enthousiaste leiding van Jeanne van de Goor, mooie kerststukjes gemaakt. Samen met de dames van Delta Doe kijken we terug op zeer geslaagde bijeenkomst, de deelnemers gingen trots met een mooi zelfgemaakt kerststukje naar huis. Ook de door Jeanne gemaakte kerststukjes, die bij een aantal mensen werden bezorgd gaven veel blijdschap bij de ontvangers.



Vol overgave werd er door de Delta Doe georganiseerde activiteit in een sfeervolle ruimte samen gewerkt aan mooie kersstukjes.

TERUGBLIK KERSTSTUKJES MAKEN EN DE NIEUWJAARSBIJEENKOMST.

Nieuwjaarsbijeenkomst erg geslaagd en grote opkomst.

Op zondag 8 januari werd er door het bestuur en Delta Doe een nieuwjaarsbijeenkomst georganiseerd. Mede door de beschikbaar gestelde consumpties en verschillende zelfgemaakte hapjes en de door Tine Seijkens overheerlijke gebakken oliebolletjes, was het een zeer geslaagde bijeenkomst.

Barkeeper Jan en de dames Gusta, Jolanda en Jeanne zorgden dat er voor de vele aanwezigen aan niets ontbrak.

Een dankwoordje voor de geweldige verzorging was wel op zijn plaats en werd met luid applaus ontvangen.

Een aantal sfeerbeelden van de zeer geslaagde nieuwjaarsbijeenkomst.











*Toch raar dat een neus
kan lopen en voeten
kunnen ruiken!*





NIEUWE ACTIVITEITEN EN PLANNEN VAN DELTA DOE.

Vanaf dinsdag 7 maart gaan we in de kantine activiteiten starten. Dit doen we om de twee weken. **De even weken.** U hoeft niet iedere keer te komen maar kijk wat bij u past.

We gaan hobbyen in allerlei vormen. Denk aan breien, haken, kaarten maken, kleuren, diamond painting en wat men verder nog aan hobby heeft of leuk vindt om te doen. Breng voor deze activiteiten wel je eigen spullen mee, samen aan je hobby werken is gezelliger en je brengt elkaar misschien op ideeën.

We gaan ook starten met het spelen van gezelschapsspellen. Ook hiervoor geldt: breng zelf iets mee, bijvoorbeeld een sjoelbak en spellen die je graag met anderen wilt spelen.

We hebben nog niets en waar de interesse naar uitgaat weten we niet. Als hier meer inzicht in is schaffen we het een en ander aan.

Leden en partners mogen hier kosteloos gebruik van maken. Introducees zijn welkom à 1 euro per middag als bijdrage voor de koffie en thee met een koekje.

Dinsdagmiddag 28 maart en donderdagavond 30 maart is er gelegenheid om paasstukjes te komen maken. Hierover krijgt u te zijner tijd nog nader bericht om aan te melden. Kosten 1,50 euro. Introducees zijn welkom.

Donderdagmiddag 4 mei wordt er in gemeenschapshuis de Loop in Brouwhuis een presentatie gehouden met als onderwerp "Oud Helmond in ansichten". Deze wordt gehouden door Joop Seijkens. Ook hierover krijgt U te zijner tijd nog informatie om aan te melden. De entree is 1 euro voor koffie of thee met een koekje.

Of we introducees kunnen plaatsen weten we nog niet. De toegang is helaas beperkt. Opgeven via Deltatuindoe@gmail.com

Tevens zijn we bezig om te kijken of een **barbecue** haalbaar is. Als datum hebben we zaterdag 26 augustus genoteerd. Ook hiervan krijgt U te zijner tijd bericht. Nadere info volgt.

In de kantine staat een boekenkast. Hier hebben we een **minibibliotheek** van mogen maken. U mag er boeken uithalen. Terugbrengen mag, hoeft niet. Als U boeken heeft om aan de **mini bib** te schenken graag afgeven in de kantine.

We hopen dat de activiteiten in de smaak vallen en er genoeg interesse is om alles te laten slagen en daardoor meer samenhang te creëren. De kerststukjes maken en de Nieuwjaarsbijeenkomst zijn een goed begin geweest en waren een succes.

Met vriendelijke groeten,
De Deltatuin Doe Groep. Via Deltatuindoe@gmail.com



MENSEN VAN DE TUIN



Rinie van Crey.

Rinie is 76 jaar en een echte Helmonder, hij heeft in het verleden o.a. in de textiel bij Laura Ashley, zijn kost verdiend. Na gezondheidsproblemen werd hij afgekeurd en ging zich richten op vrijwilligers werk. Zijn hobby's zijn tuinieren en op vakantie gaan.

Rinie is vijf jaar lid van onze tuin, zijn tuin bevindt achter in de volkstuin en ter informatie voor diegene die al langer lid zijn, het is de tuin die in het verleden van Jan Wijbenga (het schippertje) was. Via een dochter van Riek, zijn buurvrouw in de tuin, kwam hij achter het bestaan van Delta. Voorheen kwam hij niet toe aan tuinieren omdat hij vele jaren actief was als vrijwilliger op kinderboerderij De Veldhoeve in Helmond Noord.



Rinie van Crey is op zijn plek in onze tuin.

Rinie komt vanuit zijn seniorenwoning in Helmond Noord enkele keren per week in de tuin. Als vrijwilliger voor de kantine draagt hij ook hier zijn steentje bij voor Delta. Rinie heeft altijd samen met zijn Ria, die hij op de kinderboerderij leerde kennen, gewerkt in de volkstuin.

Helaas heeft hij anderhalf jaar geleden door haar overlijden, afscheid moeten nemen van zijn vriendin. Vanwege zijn gezondheid heeft hij een tandje terug moeten zetten. Daarom is hij heel blij dat zijn zoon naast hem ook een tuintje heeft gehuurd. De zware werkzaamheden neemt zijn zoon over, zijn plekje in de tuin is erg belangrijk voor hem.

Ook in de winter is hij vaak in zijn huisje te vinden, een tijd geleden heb ik samen

met hem nog bijgepraat over zaken die we allebei deelden. Rinie verwerkt al zijn groenten in de vriezer of gaat deze ouderwets wekken, vooral koolsoorten, boontjes, aardbeien, kersen en prei worden verwerkt, zodat hij ook in de winter kan nagenieten van zijn oogst in de tuin. Rinie, hartelijk dank voor het gesprek en ik hoop dat je ondanks je gezondheid nog lang in onze tuin mag vertoeven.





MESTSTOF MAKEN VAN BANANENSCHIL



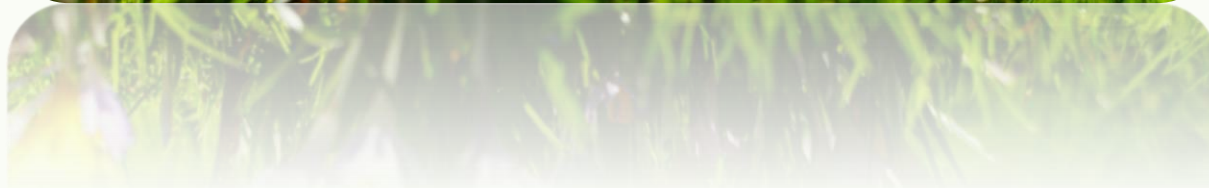
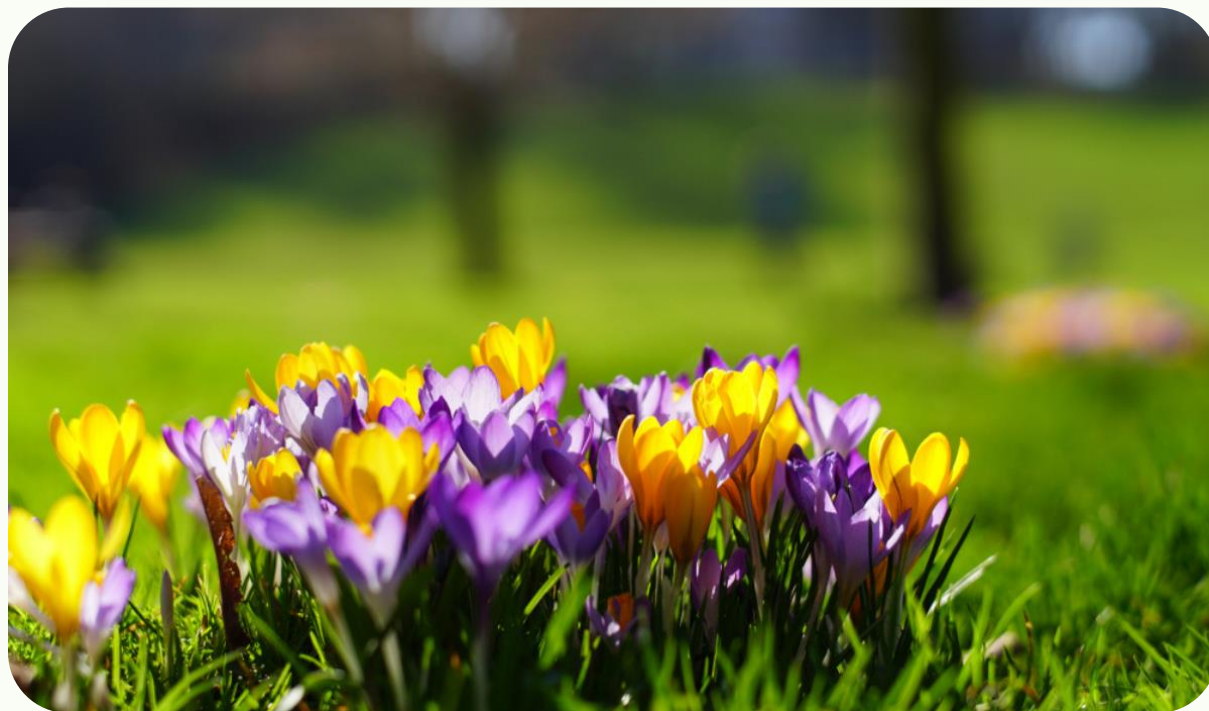
Dat keukenresten kunnen dienen als een natuurlijke meststof voor je planten, wist je misschien al. Maar vooral bananenschillen, die rijk zijn aan kalium en fosfor, zijn hier interessant. Kies liefst voor biologische bananen. Andere soorten worden met pesticiden behandeld, en die kunnen vrijkomen wanneer je de schillen voor je planten gebruikt.

Ook goed om te weten: bananenschillen kun je prima invriezen om later te gebruiken. Zo ga je te werk. Laat enkele bananenschillen twee dagen lang weken in één deel water. Haal de schillen eruit en vul het bananenwater aan met nog vier delen water. Gebruik het water een keer per maand om je planten een boost te geven, en dus niet telkens als je hen water geeft.

Rechtstreeks onder je plant en andere toepassingen. Je kunt bananenschillen nog op andere manieren gebruiken in je tuin:

- Onder je plant: Leg de schillen gewoon zo onder je struiken en planten in de tuin. Daar zullen ze composteren en de bodem natuurlijk voeden.
- In de bodem: Je kunt de schillen ook fijnhakken en in de potgrond van je kamerplanten verwerken. De bodemorganismen zetten de schillen om in stoffen die de wortels van de plant kunnen opnemen.
- Tegen bladluizen: Bananen helpen je ook tegen vervelende beestjes. Stop stukjes schil op ongeveer 2 cm onder de grond aan de stam van de plant.

Bananenwater koken: Je kunt ook 100 gram schil koken in 1 liter water. Laat het bananenwater afkoelen en nog enkele uren trekken. Zeef het water en leng het aan met nog vier delen water. Geef daarmee je planten water.





DE ONBESPITTE TUIN

Auteur(s): Charlie Nardozzi De ongespitte tuin (Paperback) € 24,50

ISBN: 9789050117975

Wel of niet spitten in je tuin? Dit boek laat zien dat een ongespitte tuin geweldige voordelen heeft. Of je nu groente, kruiden of bloemen wilt telen, niet spitten levert je een gezondere tuin en een betere oogst op. En het kost je bovendien véél minder tijd en werk.

No-dig gardening, tuinieren zonder spitten, is het eigentijdse antwoord op conventionele tuinmethodes. In een **ongespitte tuin** wordt de aarde niet telkens omgewoeld en bewerkt, en daarmee ernstig verstoord. Nee, de teellaag bestaat uit een opbouw van laagjes organisch materiaal (daarom heet deze aanpak ook wel 'lasagne-tuinieren'). Zo bouw je gezonde, voedselrijke teelgrond op en laat je het uiterst nuttige microbiële bodemleven met rust.

De winst is: prima opbrengst, sterke onkruidreductie en beter waterbehoud. Je doet ook direct aan koolstofvastlegging, waarmee je de opwarming van de aarde vermindert. Bovendien kost niet-spittend tuinieren je véél minder tijd en werk. In 'De ongespitte tuin' neemt Charlie Nardozzi je stapsgewijs mee in zijn enthousiaste aanpak. Of je nu groente, kruiden of bloemen wilt telen (of alle drie), niet-spitten levert je gezondere planten op, een vruchtbaarder bodem en rijkere oogst.





keukenkruidenwijzer

Tijm



- Smaakt** pittig-zoet, typisch mediterraan.
- Lekker in** groentegerechten, vis, (gestoofd) vlees, sauzen, bonen, zoetigheid.
- Gebruik** de blaadjes en topjes zo snel mogelijk en laat ze lang meekoken.
- Bewaar** tijm enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- Gezond?** Tijm is goed voor de luchtwegen, onderdrukt hoest, werkt slijmoplossend en schimmel- en bacteriedodend.

Salie

- Smaakt** sterk, eucalyptusachtig, kruidig, prikkelend en licht bitter, je proeft een vleugje citroen.
- Lekker bij** varkensvlees, kalfsvlees, gevogelte en soepen, pompoen, groene groenten, in kaassaus.
- Gebruik** de blaadjes op het laatste moment en voeg niet te veel toe.
- Bewaar** salie enkele dagen op een donkere plaats in water of gewikkeld in vershoudfolie in koelkast.
- Gezond?** Salie bevordert de spijsvertering, werkt tegen opvliegers en overmatig transpireren, verlicht verkoudheid en kriebel in de keel.



Munt

- Smaakt** pittig en tegelijkertijd verfrissend.
- Lekker in** groente en fruitgerechten, lamsvlees, salades, thee.
- Gebruik** blaadjes op het laatste moment of als garnering.
- Bewaar** munt gewikkeld in vershoudfolie in de koelkast, dan is het enkele dagen houdbaar.
- Gezond?** Munt is verfrissend, maakt tanden witter, is goed voor de spijsvertering. Het inademen van olien gaat misselijkheid tegen en verbetert concentratie.



gezondheidsnet
nummer 1 in gezondheid

Omgaan met verse kruiden, 5 tips

1.

Let er bij het kopen van verse kruiden op dat ze fris van kleur zijn. Belangrijk is dat de blaadjes niet verlept zijn of gele randen hebben en dat het kruid lekker ruikt.

2.

Zachte groene kruiden kun je invriezen in een gesloten bakje of zakje. Bijvoorbeeld dille, peterselie, basilicum, munt, koriander en bieslook zijn ingevroren wel een jaar houdbaar.

3.

Stevige kruiden zoals tijm en rozemarijn kun je drogen. Doe dat op een droge, warme en luchtige plek. Het kruid behoudt ongeveer een jaar zijn smaak.

4.

De meeste kruiden moet je wassen voor gebruik. Salie en dille kun je voorzichtig schoonspelen en daarna droogdeppen.

5.

Heb je de smaak van verse kruiden helemaal te pakken, probeer ze dan eens zelf te kweken. Basilicum is het makkelijkst, maar ook peterselie, munt, bieslook en tijm doen het goed.



Bieslook

- Smaakt** pittig en fris, familie van de ui.
- Lekker in** verse eieren, salades, soepen, sauzen, verse kaas, gegrilde vis, vleeschotels.
- Gebruik** de hele spriet. Snijd of knip fijn, op het laatste moment toevoegen. Bloemen zijn ook eetbaar.
- Bewaar** gewikkeld in vochtig keukenpapier. Twee dagen houdbaar in de koelkast.
- Gezond?** Bieslook bevordert de eetlust, stimuleert de spijsvertering, biedt enigszins verlichting bij kater, zit vol antioxidanten.

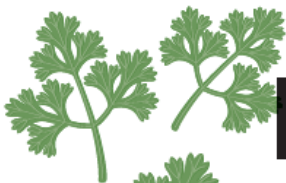
Peterselie

- Smaakt** fris, hartig met houtige nuances.
- Lekker in** mosselen, pasta, stoofgerechten, soepen, sauzen, omeletten, met andere kruiden.
- Gebruik** blad en wortel. Op het laatste moment toevoegen of als garnering.
- Bewaar** enkele dagen op een donkere plaats in water of gewikkeld in vershoudfolie in de koelkast.
- Gezond?** Peterselie bevordert de spijsvertering, helpt bij verteren, voorkomt winderigheid, werkt vochtafdrijvend, kan huidveroudering tegengaan.



gezondheidsnet
nummer 1 in gezondheid

keukenkruidenwijzer



Koriander

- **Smaakt** typisch, fris, anijsachtig met houtige nuances en enigszins bitterzoet.
- **Lekker in** Indiase of Thaise curry's en andere Marokkaanse, Vietnamese, Indiase en Thaise gerechten.
- **Gebruik** de blaadjes, wortels en het rijpe zaad, blad alleen ter garnering, zaad en wortel kun je meekoken.
- **Bewaar** het blad, gewikkeld in vershoudfolie, tot enkele dagen in de koelkast.
- **Gezond?** Koriander voorkomt een opgeblazen gevoel, verlicht maag- en darmklachten en werkt soms bij gewrichtsklachten.

Rozemarijn

- **Smaakt** eucalyptusachtig, bitterzoet en krachtig.
- **Lekker in** aardappels uit de oven, lamsvlees en wild, geitenkaas, bij paddestoelen en zoete gerechten.
- **Gebruik** de naaldjes door ze zo snel mogelijk toe te voegen en lang mee te laten koken. Je kunt ook de hele tak gebruiken, maar verwijder die na het bereiden weer.
- **Bewaar** rozemarijn enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- **Gezond?** Het verlicht een opgeblazen gevoel, verkoudheid en griep. Het bevordert de bloeddorstroming. Rozemarijnthee verlicht hoofdpijn en gaat vermoeidheid tegen.



Verse kruiden zijn een prima **alternatief** voor zout in een maaltijd. Dille doet het bijvoorbeeld heel goed bij vis en met een paar blaadjes basilicum wordt iedere pasta een ware **traktatie**. Maar wat gebruik je nu precies wanneer? En hoe? Daarbij kun je met kruiden ook nog je **gezondheid** een handje helpen. Het bevordert van de spijsvertering of het onderdrukken van hoest bijvoorbeeld. Alles is mogelijk, als je de **juiste kruiden** kiest.

Basilicum

- **Smaakt** typisch mediteraan. Basilicum heeft het frisse van citroen en de verfijnde smaak van jasmijn.
- **Lekker in** Zuid-Europese (tomaten)gerechten zoals pizza en pasta, salades, gestoomde groenten en vis.
- **Gebruik** zowel de blaadjes als de steeltjes. Voeg ze na bereiding toe of laat ze (niet te lang) meekoken.
- **Bewaar** enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- **Gezond?** Basilicum bevordert de eetlust en stimuleert de spijsvertering. Het is bacteriedodend bij bijvoorbeeld acne of insectenbeten en heeft opbeurende kracht.



Dille

- **Smaakt** zoet en anijsachtig, maar uiteindelijk ook zout.
- **Lekker bij** zure smaken als citroen en azijn, in vis- en vleesgerechten met een sterke smaak, aardappelgerechten en komkommer.
- **Gebruik** zowel de blaadjes als het zaad. Voeg dille op het laatste moment toe.
- **Bewaar** gewikkeld in vershoudfolie enkele dagen in de koelkast.
- **Gezond?** Dille bevordert de eetlust en het stimuleert de spijsvertering. Het werkt slijmoplossend en stilt kramp, vermindert de hik, buikpijn, slapeloosheid en winderigheid.



Vakkenteelt.



Bakkenteelt.





Planten in Pallets.





Tuinieren in tuinvakken



Wij hopen dat jullie door deze nieuwsbrief weer voldoende zijn geïnformeerd en geïnspireerd.

Voor aanleveren redactie e-mail r.zanden41@upcmail.nl.

Volgende uitgave Zomer 2023.

