

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

32^e nieuwsbrief, 10 december 2015

GEZOND ETEN: JE HOEFT GEEN
VOEDINGSDESKUNDIGE TE ZIJN

FEESTMAAND: ZAAIAGENDA, TUINAGENDA'S
EN -KALENDERS

FEESTMAANDACTIE GROENMOES (INCL.
LEZERSMOES EN TAALTUIN)

GROENMOESMARKT 2016
DE GROENMOESUITSMIJTERS VAN 2015

GEZOND ETEN: JE HOEFT GEEN VOEDINGSDESKUNDIGE TE ZIJN

Geen schijf van vijf, geen voedseldriehoek, geen voedselzandloper, geen voedselpiramide, geen WHO, geen Gezondheidsraad, geen Voedingscentrum maar gewoon mijn gezonde verstand:

DE VOEDSELKERSTBOOM VAN GROENMOES



GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

BEWEEG

Elke dag een half uurtje moestuinieren is gezond voor lijf en geest.
Langer mag ook.



EET MINDER

Als je anders nog een keer zou opscheppen laat je dat nu achterwege; neem een klein bord i.p.v. een groot, eet dagelijks een halve snee brood minder; minder op een manier dat het je weinig moeite kost.



EET GEVARIEERD

Kijk in de voedselkerstboom:
je vindt er alle soorten groenten die je herkent van je moestuinteeltgroepen;
ook van groot- en kleinfruit vind je er voorbeelden.



VOLG GEEN DIËTEN

Word geen dieetshopper. Als je niets mankeert is een dieet niet nodig; er zullen alleen specifieke, persoonsgebonden redenen zijn om dat wel te doen. Met andere woorden: volg geen dieet uitsluitend omdat je vindt dat je dan gezond bezig bent. Diëtisten richten zich op specifieke problemen en wensen. Ze zijn er niet als excuus voor een spastische of Bourgondische leefwijze.



LET NIET OP EEN ANDER

Jouw lijf en jouw geest zijn uniek. Wat voeding met je lichaam doet heeft ook voedingsdeskundige professor Katan niet kunnen doorgronden. We reageren allemaal anders. Australische onderzoekers komen nu tot verrassende ontdekkingen met verschillende uitkomsten bij inname van hetzelfde voedsel.



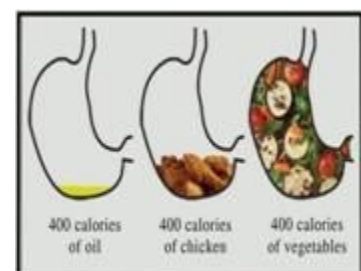
HOUD EEN GOED GEVOEL

Chagrijnigheid kan nooit gezond zijn. Als je moedeloos wordt van wat voedselproducten aan zout, suiker en vet bevatten, als je beseft wat er op weg van boer naar bord kan misgaan en als je leeft volgens de (tegengestelde) richtlijnen van voedingsdeskundigen dan lijkt me een goed gevoel ver te zoeken: je zou er ziek van worden!



GEDRAAG JE NIET SPASTISCH

Iemand gedraagt zich spastisch als hij/zij vaststelt hoeveel calorieën het voedsel telt dat elke dag wordt gegeten, alle E-nummers mijdt tijdens de zoektocht door de supermarkt, apps raadpleegt bij elk product dat in handen wordt genomen en dagelijks de weegschaal het gewicht laat vaststellen. Zo'n manier van leven kan niet gezond zijn.



GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

GEBRUIK JE GEZONDE VERSTAND

Zoek de schuld van verkeerde eetgewoontes niet bij de boodschapper van je eten; niet bij de wetenschapper die je niet begrijpt, niet bij de reclamemaker die je op het verkeerde been zet, niet bij degene die je een maaltijd voorzet. Begin bij je zelf. Meestal weet je echt wel wat verstandig is. Hoe zeggen we dat ook al weer: de geest is gewillig maar het vlees is zwak.



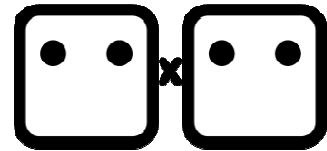
MAAK GEEN GOEDE VOORNEMENS

Het beste voornemen is geen voornemen. Ze leiden af van wat er werkelijk toe doet. Je leefstijl zegt meer over gezond leven dan dat ene pondje.

*Ik neem
de liefde
voor mijn maag
voor lief*
Hans vE

EET GROENTEN EN FRUIT ALS SUPERFOOD

We krijgen elke week een nieuw superfood voorgeschoteld en komen er achter dat 'gewone' groenten en fruit zo supergezond zijn dat we weer terug zijn bij af, of liever gezegd: we hebben de kring weer gesloten: Amerika omhelst de boerenkool en 2016 wordt het internationale jaar van de bonen omdat ze zo supergezond zijn. Weet je nog: 2 ons van het een en 2 stuks van het ander: we hebben er al moeite genoeg mee. Maar het is wel super!



FEESTMAAND: ZAAIAGENDA, TUINAGENDA'S EN -KALENDERS

Bedrijven bieden al lang weer de mogelijkheid om agenda's en kalenders voor het jaar 2016 aan te schaffen. Ook voor de (moes)tuin bestaan er fraaie exemplaren die je bovendien tips en wetenswaardigheden bezorgen die gerelateerd zijn aan het moment dat je een blad omslaat of afscheurt. Wie meer geïnteresseerd is in de dagelijks gegeven informatie doet er goed aan om in dit kader eens aan de Zaaiaagenda te denken. Deze is zo ingericht dat je deze maar eenmalig hoeft aan te schaffen. Een aantal jaren geleden is er eens een Moestuinaagenda geweest die je liet weten dat 15 maart elk jaar op een andere dag in de week viel, maar waarbij de gegeven tips met die wisseling van dag geen relatie hadden. De Zaaiaagenda noemt een datum als geheugensteun en informeert je over andere momenten, ander zaadgoed en houd je alert, jaar in jaar uit, zonder dat er een jaartal aan te pas komt. Met andere woorden: het is een eenmalige uitgave, maar dan heb je ook wat. "Standaardwerk voor de moestuin" lees ik in publicaties. Denk er eens aan als je van moestuinieren houdt.



Je hoeft niet naar boekhandel of Bol.com om de Zaaiaagenda zonder verzendkosten in huis te krijgen. Bestel hem bij mij als auteur via info@groenmoes.nl. Je krijgt dan het verzoek om € 29,95 over te

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

maken en de agenda wordt gratis verzonden. De uitgever meldde me onlangs dat de 3^e druk in aantocht is! Van het boek 'van zaaien tot oogsten' dat in maart 2015 verscheen is inmiddels al een 2^e druk uitgekomen.

FEESTMAANDACTIE GROENMOES

Groenmoesabonnees hebben altijd de mogelijkheid om vragen voor te leggen. In deze decembereditie keer ik het eens om en leg ik de volgende vragen aan je voor. Ik zorg wel voor een tegenprestatie naar keuze.



WAT IK VAN JE VRAAG:

Hieronder staan 15 vragen met drie mogelijke antwoorden, gerubriceerd onder A, B en C. Na de 15^e vraag vind je een kolom met een aantal vakjes. Vul de juiste letter in het bijbehorende vakje. Vind je dat het eerste antwoord bij vraag 1 het juiste is vul dan de letter A in bij het 1^e vakje, enz. Vul daarna je persoonlijke gegevens in en stuur de antwoorden met je personalia **vóór 1 januari 2016** naar info@groenmoes.nl. Je maakt kans op een van de hierna genoemde 10 tegenprestaties. Hoe je score ook uitpakt: de 10 prijzen worden altijd uitgekeerd. Bovendien: kies uit een van de 10 prijzen wat je het meest aanspreekt. Indien nodig wordt er geloot. De uitslag wordt bekend gemaakt in de eerste nieuwsbrief van het nieuwe jaar.

2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
2 GRATIS TOEGANGSBEWIJZEN TOT GROENMOESMARKT
GRATIS BOEK EXOTISCHE GEWASSEN ZELF GETEELD*
GRATIS BOEK 'BASILICUM' VAN PETER BAUWENS,
GRATIS BOEK 'VAN ZAAIEN TOT OOGSTEN'
GRATIS BOEK VERGETEN GROENTEN

totaal 10 prijzen te winnen – alle prijzen zijn min of meer gelijkwaardig

* van oudere datum maar nog steeds actueel

- 1 Irene, Marijke en Sientje zijn**
A aardappelrassen
B leden van het Nederlandse Koninklijk Huis in de 50-er jaren van de vorige eeuw
C rundernamen

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

2 Boer Geert is in Noord-Nederland bekend van

- A De Ommelandemarkt
- B het programma boer zoekt boerin
- C streekproductenwinkel in Friesland

3 Slakken zijn

- A erudiet
- B hermafrodit
- C parasiet

4 In Italië heeft men berekend hoeveel chemische middelen (pesticiden en kunstmest) jaarlijks in de landbouw worden gebruikt. Omgerekend per ha. komt dit neer op

- A ca. 40 kg. per hectare
- B ca. 140 kg. per hectare
- C ca. 400 kg. per hectare

5 In Vlaanderen hebben Universiteit Gent en Hogeschool Vives onderzoek gedaan naar de aanwezigheid van wormen in moestuinen. Ze concludeerden dat permacultuurtuinen meer wormen herbergen dan ecologische en conventionele moestuinen. Permacultuurtuinen bevatten per m²

- A ca. 70 wormen
- B ca. 170 wormen
- C ca. 370 wormen

LEZERSMOES = vraag 6

bericht van Koos Philippo uit Hillegom

Geacht Groenmoes team, als enthousiast volkstuinhobbyist heb ik na jaren bestuiven van een perenboom met een bananenboom eindelijk het gewenste resultaat gekregen: Ik noem de nieuwe vrucht 'Banneer'. Weet niet zeker of het me volgend jaar weer lukt. Met vriendelijke groet, Koos Philippo.

NIEUWE FRUITSOORT



Reactie van Groenmoes: de felicitaties zijn inmiddels overgebracht en ik heb Bart Vosselman – je weet wel de plantenveredelaar van de Bolster – van het succes van Koos Philippo op de hoogte gebracht.

6 Over de banneer is het volgende te melden:

- A de kruising tussen peer en banaan bestaat al, alleen onder een andere naam
- B de banneer zou in het Guinness Book of Records moeten worden opgenomen
- C een kruising tussen peer en banaan is niet mogelijk

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

Behalve een kruising tussen een peer en een banaan zijn er in Nederland meer vreemde kruisingen te bewonderen. In het Zuid-Hollandse De Lier is er zelfs een kunstwerk op een rotonde geplaatst voor een kruising tussen een paprika en een tomaat. Het kindje is er paprimaat genoemd. De paprimaat is opgenomen in de bezogkuids 'Groen en Smakelijk'. Maar er bestaat ook al een kruising tussen een tomaat en een aardappel, maar eigenlijk gaat het hier om de teelt van ondergrondse aardappelen en bovengrondse tomaten aan dezelfde plant. De een noemt hem potatom en de ander tomtato. Sinds kort is in de supermarkt de groente met de naam kalettes te koop al zal deze in Nederland onder een andere naam bekend gaan worden. We staan dus nog regelmatig voor verrassingen.



LEZERSMOES = vraag 7

ZOETE AARDAPPELEN

vraag van P.W. uit Best

Hans, een vraag waar jij wel het antwoord op weet: Kan je hier ook zoete aardappelen telen / kweken?

Het antwoord van Groenmoes betekende een correspondentie met P.W. over zoete aardappelen of bataten met linken naar Limburg, Dordrecht en North Carolina. Maar wat is nu het antwoord?

7 Kan je hier ook zoete aardappelen telen/kweken?

- A Een zoete aardappel is een tropisch gewas en kan hier dus niet geteeld worden
- B Er zijn wel meer dan 10 rassen zoete aardappelen die hier geteeld kunnen worden
- C Alleen het ras Covington kan hier worden geteeld

8 Hoeveel aardappelrassen ontdek je in volgende zin?

Na afloop van de Dokkumer Première zei Sirtema Junior tegen Carola: Santé!

- A 4
- B 5
- C 6

9 Het areaal aan blauwe bessen is sinds het jaar 2000 verviervoudigd. Die spectaculaire groei hebben frambozen en wijndruiven trouwens ook meegemaakt. Maar weet je ook welke 3 soorten kleinfruit het meest geteeld worden in Nederland? Is dat, in volgorde van aantal hectaren:

- A rode bes, blauwe bes, framboos
- B blauwe bes, rode bes, wijndruif
- C blauwe bes, zwarte bes, rode bes

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

10 SMILE is de naam voor

- A De lachende aardappel
- B De lachende vis
- C De lachende derde

11 Welke wintergroente is het meest favoriet in Vlaanderen

- A witloof
- B spruiten
- C boerenkool

12 In de top 10 van meest gezonde groenten staat

- A bloemkool
- B witloof
- C asperge

13 Wat wordt verstaan onder vergeten groenten

- A groenten die al eeuwenlang worden geteeld
- B groenten die in de supermarkt zijn blijven liggen
- C groenten die mijn oma nog kende maar ik niet meer of pas sinds kort

14 Welke van de genoemde groenten is een vergeten groente?

- A aardamandel
- B nierkool
- C stekelpompoen

In Utrecht werd 2 jaar geleden een proeverij met vergeten groenten georganiseerd en werden de proevers getest op hun kennis. De meeste aanwezigen hadden nog nooit van de heksenknol gehoord maar hij smaakte verrukkelijk. Op dit moment ben ik met een bedrijf in Limburg in gesprek om deze knol op de Groenmoesmarkt te laten proeven. Wedden dat je hem daarna nooit meer zult vergeten?

15 Onder het item TAALTUIN IN GROENMOES zie je hierna een aantal uitspraken bij foto's.

Welke taaltuinuitspraak zal door Groenmoeslezers die deze vragenlijst hebben ingevuld als meest aansprekende tekst worden aangewezen. Zie hierna genummerde foto's.

- ? 15 (1) Vul in op de plaats van het vraagteken A, B of C
- ? 15 (2) Vul in op de plaats van het vraagteken: D, E of F
- ? 15 (3) vul in op de plaats van het vraagteken: G, H of I

De uitkomsten bij vraag 15 zijn moeilijk te voorspellen. Wat denk je waarvoor het meest zal worden gekozen? Het gaat dus niet om je eigen mening maar om een te verwachten voorkeur van alle deelnemers aan deze quiz.

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

TAALTUIN IN GROENMOES = vraag 15

15¹ (A, B of C)

TORENTJESBLOEMKOOL
exclusieve groente in Den Haag



A

VERTICALE TUIN
tuin voor muurbloempjes



B

BUURTMOESTUIN
buurthuis voor daklozen



C

15² (D, E of F)

COMPOSTHOOP
Piershil



D

KRINGLOOPTUINIEN
moestuiniere op een rotonde



E

HISTORISCHE GROENTE
groente die minstens 50 jaar oud is en
nog niet bedorven



F

15³ (G, H of I)

**LOCAAL VOEDSEL KENT
GEEN E-NUMMERS**



G

**DE VOEDSELZANDLOPER:
STRANDJUTTER**



H

PADDENSTOEL



I

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

VUL DE JUISTE LETTER IN ONDER DE 17 GETALLEN OP ONDERSTAANDE BALK, VUL JE PERSOONLIJKE GEGEVENS IN EN RETOURNEER JE REACTIE NAAR INFO@GROENMOES.NL

naam	
adres	
woonplaats	
je keuze als je prijswinnaar bent	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ¹	15 ²	15 ³

GROENMOESMARKT OIRSCHOT 20 MAART 2016 SPECIALE TEELTEN

Het is te veel om op te noemen wat er op de Groenmoesmarkt aan zaden, pootgoed, planten, kweekmaterialen, gewasbeschermingsmiddelen, verwerkingsmethoden en informatie wordt aangeboden. In de vorige nieuwsbrief lag het accent op deelnemers uit Noord-Nederland, dit keer ligt de focus op speciale teelten:

SPECIALE TEELTEN

aardbeien

De broers Henselmans uit Luttelgeest laten je graag verschillende rassen (waaronder biologische) zien met hun karakteristieke eigenschappen. Ze zijn de kwekers van o.a. de door mij zo gewaardeerde 'Mieze Schindler' die als 'Mieze Nova' over enige tijd nog beter is te telen. Jan Robben – de ongekroonde koning van de aardbeienteelt – zal er in 2016 niet meer bij zijn. Jan heeft zijn werkterrein verlegt naar Duitsland.

pootaardappelen

Het bedrijf van Carel Bouma van Biologisch Pootgoed uit Biddinghuizen is gespecialiseerd in wat de naam al aangeeft, en dan met name biologische aardappelen. Carel kan de bezoeker tevens informeren over het onderzoek naar resistentie tegen phytophthora. Een aantal door hem aangeboden rassen heeft een hoge resistentiegraad.

asperges

Ontvang informatie over de teelt van asperges, vanaf de aankoop van aspergeklaauwen tot en met de oogst van deze Koninklijke dame. Het bedrijf Vissers uit America richt zich normaal gesproken op de professionele aspergetelers maar maakt voor de Groenmoesmarktbezoekers graag een uitzondering.

yakon

Ontvang informatie over teelt en voedingswaarden van yakon van niemand

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

	minder dan degene die de teelt in Nederland en Vlaanderen heeft geïntroduceerd: Jacques Heslen uit Bergen (L). Hij kan je ook informeren over de teelt van eetbare knollen waarvan je nog nooit hebt gehoord.
<i>zoete aardappel en doorlevende groenten</i>	Ecohoeve Den Oude Kastanje in Herselt (B) bewijst dat – met enige kennis van zaken - de teelt van zoete aardappelen tot onze mogelijkheden behoort. Maar men bezit ook kennis en ervaring met de in permacultuurtuinen gewenste doorlevende groenten en kruiden zoals meloenpeer, zeekool, Aztekenkruid, lepelblad, Kaukasische spinazie, suikerwortel. Deze en nog meer bijzondere meerjarige planten zijn op de Groenmoesmarkt te koop.
<i>cranberry's</i>	De teelt van cranberrys kan behalve op het eiland Terschelling ook in andere delen van Nederland en Vlaanderen plaatsvinden. Het bewijs ligt bij de cranberryfarm De Hoeve in het Friese veengebied rond Wolvega waarvan de eigenaar een aantal planten meebrengt die ook – met randvoorwaarden - op zandgrond zijn te telen.
<i>kiemgroenten</i>	Adrie Klaassen uit het Friese Rottevalle vindt de teelt van biologische kiemgroenten een peuleschil en noemde er zijn bedrijf naar. Er zijn veel groenten waarvan de kiemen kunnen worden geteeld. Met enige kennis van zaken – die Adrie je zal aanreiken – kun je in je eigen weckfles aan de slag.
<i>cressgroenten</i>	Toon Rozen uit Weesp is een startende ondernemer die zijn kennis opdeed bij het Westlandse bedrijf dat met cressgroenten over de hele wereld werkzaam is: Coppert Cress. Met enige ondersteuning van genoemd bedrijf heeft hij een vorm gevonden om thuishouder van dienst te kunnen zijn.
<i>groenten onder led-verlichting</i>	Voor de teelt binnenshuis is er het 'Bag-to-Nature concept dat Jenny Brinkerink uit Boskoop graag komt toelichten. Met ca. 20 kruiden, groenten en bloemen kun je op een gemakkelijke wijze aan de slag. Het wordt ondersteund door Natuurmonumenten. Je kunt met de bag-to-nature een indoor moestuin onder ledverlichting aanleggen. Zie ook www.seedforfood.com .

De (tuin)magazines zijn inmiddels geïnformeerd over de Groenmoesmarkt. Niet iedereen laat me weten dat er aandacht aan zal worden geschonken. In ieder geval komt er een aankondiging in **Genoeg, Groei & Bloei, Landleven, Seizoenen, Slow Food, Stadstuinieren en Tuinliefhebber**.

DE GROENMOESMARKT VAN 20 MAART 2016 HEEFT ZIJN MAXIMALE* AANTAL DEELNEMERS BEREIKT.

* afgezien van twee in te vullen opties zijn 70 plaatsen bezet

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

Als moestuinmarkt is de Groenmoesmarkt uitgegroeid tot de grootste (en goedkoopste*) van Nederland. Maar de grenzen van de groei zijn bereikt. Het vergt steeds meer tijd en energie om deze markt in mijn eentje voor te bereiden maar op de dag zelf weet ik me verzekerd van de assistentie van zeker 30 vrijwilligers. **IK KAN NOG STEEDS HULP GEBRUIKEN, AL IS HET MAAR VOOR ENKELE UURTJES.** Geef je op via info@groenmoes.nl. Uiteraard heb je voldoende tijd om de markt zelf (gratis) te bezoeken.

* entree vanaf 12 jaar € 5,00 p.p. (kassa) en € 4,00 (digitaal); vanaf 1 januari a.s. zal digitale kaartverkoop worden aangeboden. Raadpleeg t.z.t. de website www.groenmoes.nl

DE GROENMOESUITSMIJTERS VAN 2015

2015 was het internationale jaar van de bodem,

2016 wordt het jaar van de boon.



In Oosterhout nemen ze er alvast een voorproefje op:

In **Oosterhout** vind je aan de Markt op nummer 18: *Grand-Café 't Heilig Boontje*



Wie genoeg heeft van zijn moestuin kan in 2016 altijd nog een autosloperij beginnen:

Autosloperij 'De Moestuin'

Maststraat 7, 6921 PT **Duiven** 026 311 2853

GROENMOES

publicaties voor natuurlijk moestuinieren en eerlijk voedsel

Standbeeld: moeder en kind (locatie onbekend)



GROENMOES WENST JE EEN



20
16

Best, 10 december 2015,
Hans van Eekelen

Op 10 december 2015 zijn er 2.172 nieuwsbriefabonnees

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? Stuur een e-mail naar info@groenmoes.nl met de mededeling 'uitschrijven' en de berichtgeving zal worden stopgezet.

PS

VERGEET NIET OM EEN BRIEFJE TERUG TE STUREN MET DE UITSLAG VAN DE FEESTMAANDACTIE VAN GROENMOES