



**Konkelboek
September 2018.**

Bestuur en commissies Volkstuinvereniging " West - Beverkoog "

Voorzitter:	Gerrit Struik
Secretariaat:	Jan Valkering Mail: vtvwbk.secr@gmail.com
Postadres:	Janspad 1, 1834 EH Sint Pancras
Penningmeesterschap:	Nathalie Peters. IBAN: NL66INGB0003485691 Mail: vtvwbk.penning@gmail.com
Algemeen lid:	Serge Zeeman
Tuintoezicht:	Piet Vos
Commissies:	
Tuincommissie:	Bert van Dok, Piet Vos, Harjen Baas en Gerard Slort.
Kantine:	Nathalie Peters.
Tuinwinkel:	Loek Kerkvliet, Piet Vos en voor de administratie: Rob Vrieze
Stroomcommissie:	0612547634
Redactie Konkelboek:	Ben Verschuren Mail: athj.verschuren@quicknet.nl
Website:	www.vtvwestbeverkoog.nl
Beheer Website en Facebook:	Ben Verschuren
Bij calamiteiten:	0643667723



Van de voorzitter.

Om 10 uur in de avond ging de telefoon. Een wat timide mannenstem zei :”U kent mij waarschijnlijk niet, maar ik tuin ook op de volkstuin “ West - Beverkoog “.

Ik bel u even op omdat ik bang ben. Hopelijk vindt u dat niet te vrijpostig.”

“Nee hoor”, antwoordde ik. “Wat kan ik voor u doen?”.

“Nou, het zit zo, ik ben al wat ouder en ik heb geen vrouw meer en zit nu elke avond alleen en als het dan donker wordt ga ik piekeren”.

“Waarover dan ?“ vraag ik.

Over alles wat er op de tuin gebeurt en wat ik van anderen hoor. Mensen die elkaar uitschelden. Anderen die het bestuur verwijten maken. Mensen die boos hun tuin opzeggen en we hebben al zoveel lege tuinen. Al dat gedoe met de winkel. Mensen die groenten stelen van andere tuinen. Al die vuile tuinen van mensen die niet kunnen tuinieren en ons complex ontsieren. En al die verhalen, die ik hoor van andere tuinders. Dat kan toch niet allemaal waar zijn? Het bestuur zoekt naarstig naar vrijwilligers, maar niemand schijnt tegenwoordig nog tijd te hebben. Het is eerst eigen belang en bijna niemand denkt ook aan het algemeen belang. Wat moet dat worden?

Ik wist even niet wat ik moest antwoorden en ik zei dan ook maar: “Zo’n vaart loopt het allemaal niet, hoor. En al die verhalen die u hoort moet u al helemaal niet geloven. En anders vraagt u het even na bij mij en misschien slaapt u dan weer lekker .

Waarom doen mensen dat elkaar allemaal aan? Vroeg de man zich af. Tja meneer, niet iedereen is verstandig, maar als u weer iets hoort, mag u mij vragen of het waar is. Verstandige mensen doen dat. Of ik de man echt hielp weet ik niet, maar ik deed mijn best.

Nou meneer, zei hij, ik ben blij dat ik u even heb gesproken. IK ken u eigenlijk alleen maar van horen zeggen, maar ik voel me nu alweer een stuk beter en erg bedankt.

“Graag gedaan, meneer”.

Uw voorzitter.

Lege Tuinen

Beste tuinders,

Wij hebben nu en per 1 januari aanstaande tuinen te huur.

De tuinen variëren in oppervlakte van 50 tot 200 meter.

De tuinen van 50 meter zijn bedoeld voor beginnende tuinders.

Sommige tuinen liggen aan de sloot, maar als een tuin niet direct aan een sloot ligt, heeft u altijd recht op overpad van een tuin die aan een sloot ligt.

We hebben zowel tuinen op zand als op veengrond.

Heeft u interesse neem dan contact op met

Bert van Dok

dokozrt@hotmail.com

tel 06 41211212

In memoriam Gerda de Goede.

Heel bijzonder, heel gewoon, gewoon een heel bijzondere vrouw.

Gerda kreeg ca 13 weken voor haar overlijden te horen dat ze ziek was. kanker met uitzaaiingen. Niets meer aan te doen.

De wereld zakt onder je voeten vandaan.

Gerda leerde ik kennen op de volkstuin. Ze hebben een tuin naast mijn tuin.

Ik vroeg of ze in het bestuur wilde komen, Gelijk zei ze ja.

Een vrouw met een gouden hart en gericht op de ander. Ze luisterde eerst en kwam dan met een mening. Ze was een positieve bijdrage binnen het bestuur en als medewerkster in de kantine. Ze deed het met hart en ziel en met een niet aflatend enthousiasme.

Toen we afscheid moesten nemen van Gerda vroegen we wat ze als afscheidscadeau zou willen hebben. En typisch Gerda. Ze koos niet voor een cadeau voor haarzelf maar iets voor allen op de tuin.

Zij wilde een boom planten en daarbij in de toekomst de namen noemen van alle leden die van ons heengaan. Typisch Gerda. Niet ik, maar wij.

Wij gaan nu door zonder Gerda. We zullen haar missen, maar het gemis voor Peter zal vele malen groter zijn.

Wij wensen hem daarbij erg veel sterkte.

Gerrit, namens de vereniging.

Nieuws uit de kantine:

Vanaf 1 oktober 2018 t/m 15 maart 2019 zijn er de volgende openingstijden van de Konkelboet:

Maandag t/m donderdag van 14.00 tot 15.30 uur

Snack op vrijdag!

Open 13.00 tot 16.30 uur

Zaterdag 9.00 tot 12.00 uur

1e zaterdag van de maand open tot 14.00 voor snacks, bij voldoende animo kan dit worden uitgebreid tot meer zaterdagen!

Dranken

Koffie / Thee	€ 0,50
Pot Koffie	€ 5,=
Spa rood/blauw	€ 1,=
Cola	€ 1,=
Sinas	€ 1,=
Cassis	€ 1,=
Bitter Lemon	€ 1,=
Tonic	€ 1,=
Ice tea	€ 1,=
Rivella	€ 1,=
Appelsap / Jus d'Orange	€ 1,=
Chocomelk	€ 1,20
Limonade (siroop)	€ 0,20
Bier Amstel / Amstel 0%	€ 1,=
Radler Amstel 2% / Amstel 0%	€ 1,=
Witte wijn	€ 1,20
Rode wijn	€ 1,20
Rosé	€ 1,20
Port	€ 1,20
Sherry	€ 1,20

Snacks

Patat	€ 1,=
Kroket	€ 1,=
Frikandel	€ 1,=
Kaassoufflé	€ 1,=
Tosti ham/kaas	€ 1,=
Mayonaise	€ 0,10
Curry	€ 0,10
Ketchup	€ 0,10
Joppie	€ 0,10
Broodje	€ 0,30
IJS	
Magnum Almond	€ 0,75
Cornetto	€ 0,50
Raket	€ 0,40
Peer	€ 0,40
Aardbeien	€ 0,40

Frisdranken en ijs ook mogelijk af te halen en mee naar de tuin te nemen.

Kleinzoon

Vanmiddag ben ik een eindje gaan wandelen met mijn kleinzoon en dan ga ik natuurlijk even een rondje volkstuin “doen”.

Mijn kleinzoon uit Amsterdam was bij ons te gast. Een bleek, ernstig jongetje van 8 jaar, met donker bruine ogen. Zijn ouders brachten hem met de auto en bleven liever thee drinken bij oma en de warmte van de kachel.

Toen ik mijn hand naar hem uitstak en vroeg of hij mee ging, trok hij ogenblikkelijk zijn jas aan en even later waren we onderweg naar de tuin van opa. Onze hond was ook mee.

Een vuilnisbakkenras met een jagersinstinct. Hij verliet al snel het Janspad en dook de planten in. “Hier komen” riep ik, “anders leg ik je vast”. Met tegenzin kwam de hond naar mij toe. “Hij ruikt het wild, zoals hazen, konijnen en misschien wel bunzings en marters”. Ik vertelde mijn kleinzoon ook van een vos die in de kinderboerderij heel veel kippen had vermoord en diverse konijnen.” Maar ja, dat is de natuur”.

We liepen hand in hand verder en kwamen op de tuin.

Over de spoordijk zagen we het bos. “Kijk” zei ik. “Die kaarsrechte stammen die naar de hemel reiken, dat zijn beuken. Onder beuken groeit niets. Het is een roofboom en lichtschuw. Hij duldt niets aan zijn voet. In die beuken vind je nooit vogelnesten, want het hout is te hard. Er is maar één vogel, die zich in een beuk nestelt en dat nest zit helemaal bovenin. Zie je? Dat is een nest van een buizerd. Hij is de roofridder van dit bos. Hij hoort daar.

We liepen langzaam verder. Verderop ontdekte ik een boom met daarop een koningszwam. Die gaat sterven, zei ik. Als die zich nestelt gaat de boom dood. Mijn kleinzoon zweeg en keek van het nest naar de koningszwam. Hij wist precies hoe je moest gamen, appen en kon mij feilloos uitleggen hoe ik moet downloaden op mijn USB-stick.

Hij had nooit gehoord van een buizerd en laat staan dat hij wist dat hij zijn nest zo hoog maakte in de top van de harde, trotse beuk en van het wild, dat zich ophield in de struiken.

Grote geheimen omringden hem. 's Avonds toen hij terug ging naar Amsterdam was hij erg stil. “Ben je een beetje ziek” vroeg zijn moeder?

Ab Seurt

Wie doet nou zo iets ?

Wie doet nou zo iets en waarom.....groente weg nemen op de tuin van een ander. Weet u het? Ook mij is het overkomen toen ik thuis kwam van vakantie en even wilde gaan kijken hoe de tuin er uit zag.

Meteen viel mij op dat de helft van mijn uien was weggenomen. Ik had nog maar een emmer vol terwijl ik er altijd een volle kist oogstte. Woedend was ik. Wie had dat geflikt? Wie haalt het nou in zijn hoofd om van een ander iets weg te nemen. Zou hij of zij het misschien per ongeluk gedaan hebben, op het moment van het delict niet beter te hebben geweten om van andermans groente af te blijven. Ik ben 88 jaar en nu wordt er nog op bijna het einde van de rit van mijn tuin, mijn hobby, nota bene uien weggenomen.

Aan allerlei mogelijkheden dacht ik wat in godsnaam de reden is geweest om uien weg te nemen. Heeft hij misschien een slechte oogst gehad of heeft hij z'n plantuitjes wellicht te laat geplant.....Weet u het?

En als dat zo zou zijn vraagt hij mij niet om een kleine hoeveelheid af te staan. Ik had tenslotte genoeg geplant en zou nooit nee zeggen. Als ik iemand ergens mee zou kunnen helpen, waarom niet.

Iets wegnemen van iemand die 88 jaar.....is, bah ik word er misselijk van.

Ik hoop, dat de dief dit leest en tot bezinning komt en dat hij de moed kan opbrengen MIJN uien, desnoods anoniem, op mijn zitbankje, teruglegt.

Gerard Geerlings.

8 groenten van het herfstseizoen

1. Koolraap

De eerste in het rijtje is de koolraap. Van buiten zijn ze geel-paars van kleur, van binnen lichtgeel. De smaak is wat zoetig.

2. Koolrabi

Ook koolrabi behoort tot de koolfamilie. Deze is lichtgroen of blauw-paars van kleur. Ook bevatten ze lange stengels met bladeren. Je kunt het zowel rauw als gekookt eten. De smaak is gekookt vergelijkbaar met bloemkool en rauw met bleekselderij, maar dan wel iets pittiger.

3. Paksoi

Paksoi is een koolsoort die oorspronkelijk uit China komt. De witte stengels zijn knapperig en de donkergroene bladeren zijn sappig. Beide kunnen gegeten worden. Paksoi zit boordevol vitamines en mineralen. Het is rijk aan vitamine A en C. Daarnaast bevat het ook calcium, ijzer, mangaan, fosfor, kalium en magnesium.

4. Pastinaak

Pastinaak is een grote, witgelige wortel die boordevol vitamines en mineralen zit. Zo is pastinaak rijk aan ijzer, kalium, calcium, caroteen en vitamine C. De smaak zit tussen wortel en knolselderij in. Echt een groente voor de herfst en winter!

5. Pompoen

Nog een typische herfstgroente is de pompoen. De vrucht bevat weinig calorieën, maar veel vezels. Goed voor de spijsvertering dus. Daarnaast is deze vrucht rijk aan calcium, ijzer, vitamine C en E. Vooral de oranje pompoen zit vol met bètacaroteen wat in het lichaam wordt omgezet naar vitamine A.

6. Rode biet

Rode bieten zijn familie van suiker- en voederbieten. Net als spinazie en sla is het een nitraatrijke groente. Uit verschillende, maar kleine onderzoeken is gebleken dat nitraat een positief effect heeft op het uithoudingsvermogen. Het zorgt ervoor dat de bloedvaten zich verwijden, de bloeddruk daalt en je minder zuurstof gebruikt tijdens inspanning.

7. Rode kool

Rode kool is één van oudste koolsoorten. Deze kool bevat vitamine C, E en K, ijzer, bètacaroteen, kalium, calcium en foliumzuur. Daarnaast is rode kool ook vezelrijk. Je kunt rode kool zowel rauw als gekookt eten. Kook rode kool nooit te lang, dan gaan er vitamines en voedingsstoffen verloren.

8. Wortels

Worteltjes zijn niet alleen lekker, maar ook goed voor je ogen. Ze bevatten namelijk vitamine A en andere voedingsstoffen die essentieel zijn voor de gezondheid van de ogen.

WHISKY PROEVERIJ



ZATERDAGAVOND 27 OKTOBER 2018

Aanvang 20.00 uur / Inloop vanaf 19.30 uur

**ORGANISEREN WIJ EEN WHISKY PROEVERIJ MET SMAAK
KIJK, RUIK, PROEF EN GENIET!**

We krijgen uitgelegd we hoe whisky wordt gemaakt en natuurlijk gaan we ook proeven. Elk gebied in Schotland produceert zijn eigen kenmerkende whisky met een heel eigen smaak. Hoe komt dat? Wat zijn de verschillen tussen Ierse en Schotse whisky's? En al onze vragen over whisky gaat onze gastspreker uitleggen.

Hoe ziet de avond eruit?

- Een beknopte PowerPoint presentatie over whisky en whiskey.
- We proeven 5 heel verschillende soorten whisky's.
- Een ieder beoordeelt wat de lekkerste whisky is.
- Hapjes en snacks tussendoor voor de juiste smaakbeleving.
- We krijgen veel te weinig drank om dronken te worden.
- (non) alcoholische dranken zijn ook verkrijgbaar (niet All-in).

De prijs is aangepast aan onze beurzen: € 29 per persoon All-in en € 2.50 korting bij vroegboeking en betaling voor **15 september.a.s.**

Onze whiskykenner en spreker die avond is de heer Leo Rijnja.
De geringe winst gaat naar het opknappen van de Konkelboet.

Opgave per email naar Nathalie Peters petersnathalie@hotmail.com of Gerrit Struik struik@stipte.nl. Mondeling mag natuurlijk ook. Betaling vooraf naar rek.nr. NL66INGB0003485691 t.n.v. VTV West-Beverkoog.



10 vragen aan Bert van Dok.

1. Hoe ben je op VTV “ West-Beverkoog “ terecht gekomen ?

Ik begon ooit te tuinen bij de heer Kuiper, maar toen er een plek vrij kwam bij de West Beverkoog meteen overgestapt

2. Tuinier je al lang ?

Al ruim 25 jaar

3. Hoeveel m2 tuin heb je ?

200 meter

4. Teel je volgens een bepaalde methode ?

Niet spuiten, oude paardenmest en hopen op veel zon en water op zijn tijd en ervaring.

5. Hoeveel tijd per week besteed je aan je tuin ?

4 a 5 uur

6. Welke teelt lukt bij jou het beste ?

Fruit met name bessen

7. Wat eet je het liefst ?

Postelein

8. Heb je nog een goede tip voor je medetuinders ?

Tuin op je eigen manier en met elkaar zorgen voor een mooi en groen complex

9. Wat is / was je beroep ?

Projectleider/staffunctionaris automatisering

10. Heb je nog andere hobby's ?

Heb je even..Tennis, vakantie, Schaatsen, Kleinkinderen, Lezen, Concerten bezoeken enz. enz.

10 vragen aan Nathalie Smit-Peters.

1. Hoe ben je op VTV West-Beverkoog terecht gekomen ?

Door de kunstroute tijdens de Nazomerfeesten in Sint Pancras te fietsen en dat jaar de expositie in de Konkelboet te bezoeken.

2. Tuinier je al lang ?

Sinds oktober 2012 met 2 vrienden en vanaf januari 2015 alleen, op een andere tuin waar ik toen huisje en kas van kon overnemen.

3. Hoeveel m2 tuin heb je ?

200 m2

4. Teel je volgens een bepaalde methode ?

Nee, want eigenlijk kan ik helemaal niet telen, ik doe het puur als ontspanning, maar probeer wel ieder jaar wat beter te worden in het tuinen.

5. Hoeveel tijd per week besteed je aan je tuin ?

Dat is heel wisselend, tijd is mijn grootste vijand, naast mijn werk, gezin, bezigheden rondom de Konkelboet en penningmeester van de vereniging het liefst zo vaak mogelijk.

6. Welke teelt lukt bij jou het beste ?

Courgettes, komkommers maar wat kan daar aan mislukken.....

7. Wat eet je het liefst ?

Liefst gewokte groente met zalm of biefstukje en chocolade in alle vormen, maar zeg altijd: ik eet alles wat zachter is als staal! Alleen Black Pudding (soort bloedworst) gaat er echt niet in.

8. Heb je nog een goede tip voor je medetuinders ?

Lekker tuinieren op de manier die het beste bij je past, en kom eens gezellig in de Konkelboet ideeën uitwisselen of gewoon een ander praatje!

9. Wat is / was je beroep ?

In juni 1989 begonnen bij AGU op de boekhouding en na verschillende andere functies nu alweer 7 jaar als Product Manager Bike Wear

10. Heb je nog andere hobby's ?

Fotograferen, reizen, diepzeeduiken (onder water fotografie), skiën, mooi weer fietser op de racefiets....en zoveel andere dingen zijn ook leuk



10 vragen aan Jan Valkering

1. Hoe ben je op VTV West-Beverkoog terecht gekomen ?

Een buurvrouw kwam destijds op het idee om samen een tuin te nemen. Ik woon in Alkmaar, maar heb een hekel aan klei. We zochten een prettig bewerkbare grond en dus lag Sint Pancras voor de hand, mede omdat ikzelf ook van een oude strandwal afkom.

2. Tuinier je al lang ?

Ik weet het niet precies, maar ik ben toch al wel 30 jaar lid van deze tuinvereniging.

3. Hoeveel m² tuin heb je ?

Volgens mijn jaarlijkse huurnota 210 m². Maar omdat ik een deel van mijn tuin heb geschoond van ondergegraven rotzooi als gaas, blikken verf, glas, plastic en wat je verder op een vuilnisbelt tegenkomt, kreeg ik die meters er gratis bij. (ik hoop, dat het bestuur dit niet leest en dat die meters niet alsnog in rekening worden gebracht)

4. Teel je volgens een bepaalde methode ?

Ik gebruik geen bestrijdingsmiddelen van de firma's als Monsanto of Bayer. En bemesten doe ik met organische materialen, dus geen kunstmest en andere onnatuurlijke stoffen.

5. Hoeveel tijd per week besteed je aan je tuin ?

Sinds ik met pensioen ben kom ik aan een werkweek op de tuin van ca 15 uur. Verder komt er, als secretaris van de vereniging, ook nogal wat werk op je af. Verder verwelkom ik elke dinsdagmiddag van 14.00-16.30 uur met een brede glimlach en opgewekt gemoed iedereen in de kantine voor een goeie bak koffie of wat anders. Aarzel niet!!!

6. Welke teelt lukt bij jou het beste ?

Wat slecht lukte, de laatste jaren, waren de aardbeien. Tot groot verdriet van mijzelf en naaste familieleden. Wat heel goed gaat, eveneens tot mijn grote verdriet, is de wingerd in haag en bloemenhoek.

7. Wat eet je het liefst ?

Aardbeien. Maar verder eet ik alles wat ik teel met smaak. Wat ik niet lust, zaai ik niet. Gelukkig heeft mijn vrouw dezelfde smaak.

8. Heb je nog een goede tip voor je medetuinders ?

Misschien hebben medetuinders nog een goede tip voor mij w.b. de aardbeienteelt en de bestrijding van wingerd.

9. Wat was je beroep ?

Fysiotherapeut

10. Heb je nog andere hobby's ?

Mountain bike, lezen, puzzelen (cryptogram en legpuzzels). Wat geen hobby is, maar veel plezier geeft en tijd vraagt, zijn de kleinkinderen.

Watermeloen gezond?

Zitten er eigenlijk voedingswaarden in watermeloen, of kunnen we net zo goed een fles water aan onze lippen zetten? Goed nieuws: watermeloen is niet alleen een waterkanon, maar ook hartstikke gezond. Waarom watermeloen gezond is?

1. Verrassend veel voedingsstoffen!

Een watermeloen heet niet voor niets watermeloen: het bestaat voor 95% uit water! Maar daarnaast bevat het onder andere ook ijzer, vezels, kalium, vitamine C, lycopeen en bètacaroteen. Bètacaroteen is een antioxidant: deze beschermt de lichaamscellen tegen schadelijke invloeden. Bovendien wordt bètacaroteen omgezet in vitamine A (goed voor de huid, haar en ogen).

2. Proteïne-pitjes, gooi ze niet weg!

Lekker zo'n watermeloen, maar al die zwarte pitjes zijn lastig. Vaak worden ze met veel moeite (lees: met chirurgische precisie) verwijderd en verdwijnen ze linea recta in de prullenbak. Dat is jammer! Watermeloenpitjes bestaan namelijk voor 35% uit proteïne. Daarnaast zitten ze boordevol met vitaminen en mineralen. Eet u de volgende keer de pitjes wél op? Mooi! Tip: rooster ze, dat is lekkerder! Zo worden ze vaak gegeten in Azië.

3. Goed voor de lijn

Watermeloen is goed voor uw lijn: het werkt vochtafdrijvend, er zitten weinig calorieën in (slechts 37 per 100 gram) én u krijgt er een vol gevoel van (dag snackgedrag!).

4. Lycopeen, een krachtig antioxidant

Watermeloen zit vol met lycopeen. Dit is een zeer krachtige antioxidant die helpt beschermen tegen kanker en hart- en vaatziekten. Maar dat niet alleen! Zwangere vrouwen opgelet: Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat een hoog gehalte van lycopeen de kans op zwangerschapsvergiftiging met 40% vermindert. Ook goed om te weten: lycopeen wordt het best opgenomen in het lichaam na een vettere maaltijd (bijv. met olijfolie, feta of zalm).

5. Betere bloeddruk

Waarom watermeloen gezond is? Het bevat de essentiële aminozuren arginine en citrulline. Deze helpen bij de opbouw van stikstofmonoxide (NO). Deze stof werkt bloeddrukverlagend en helpt ter bescherming van hartinfarcten. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat als men 3 weken lang bij elke maaltijd een glas watermeloen sap drinkt, de hoeveelheid arginine in het bloed met 22% toeneemt. Proost! Ter info: de watermeloen is familie van de komkommer.

