



**Na gedane arbeid is het
goed rusten.**

**Varia
Zomer 2019.**

**V.T.V. Wijkeroog
Wijkermeegweg 5 1951AH
Velsen-Noord
Telefoon 0251 210527.**

V.T.V. Wijkeroog

**Bezoekadres:**

Wijkermeerweg 5
1951AH Velsen-Noord

Telefoon:

0251 210527

Mailadres:

vtvwijkeroog@gmail.com

Postadres:

Postbus 29
1950AA Velsen-Noord

Het dagelijks bestuur:

Voorzitter Vacature
Penningmeester Joke van der Linde
Secretaris Julia Anderies

Bestuursleden:

Bouwcommissie..... Cor van Opzeeland
Holland op z'n Smalst Wim van Hoolwerf

Coördinatoren:

Tuinwinkel Joop van Veelen
Werkzaterdag Peter van Egmond
Tuinkeuring Frank van der Zwet Slotenmaker
Kantine Kees van der Zwet Slotenmaker
Verzekeringen Ryan Kemp
Varia Greet de Wit
Voorpagina Varia..... Ada Rozemeijer
Veiligheid Vacature
ARBO Vacature

TOMATEN GEZONDHEID

TOMATEN... eenieder van ons kent ze wel. Ze zijn in vele groottes en kleuren verkrijgbaar. Bij de supermarkt liggen ze op de groente- en fruitafdeling.

De tomaat is een vrucht, afkomstig van de tomatenplant (*Solanum lycopersicum*). In 1893 besliste het Hooggerechtshof in de Verenigde Staten dat de tomaat als groente (en niet als fruit) moest worden beschouwd. Dit had alles te maken met de verschillende belastingtarieven voor groente en fruit. Culinair gezien en de vele manieren waarop een tomaat gebruikt kan worden is dit ook een logische keuze.



Van oorsprong zijn tomaten afkomstig uit Meso-Amerika, waar voorvaders van de Inca's en Maya's kleine varianten kweekten. De als giftig beschouwde planten werden als sierplant geteeld. Het is een nachtschadeplant net zoals de aardappel. De plant, stengel, zijn bladeren en onrijpe vruchten zijn giftig. Alleen de rijpe vrucht kan gegeten worden.

In principe is de tomatenplant een meerjarige, kruipende plant, die als eenjarige wordt gekweekt. In de moderne tomatenkweek worden ze voornamelijk klimmend in kassen geteeld. De plant is een warmte minnende en gulzige plant wat de bemesting betreft. De kleur en de stevigheid wordt beïnvloed door de bemesting. De uiteindelijke smaak hangt af van de samenstelling van de tomaat. Voor een overgroot deel bestaat een tomaat uit water. De twee belangrijkste smaakmakers zijn het niveau en de verhouding tussen zuur en zoet. Tomaten verliezen hun smaak bij een lagere temperatuur, dus ook als je ze in de koelkast bewaard!



Zijn tomaten nu eigenlijk gezond?

Ze bevatten in ieder geval veel vitamine A, C, B1, B3, B6, E en K. Verder mineralen als kalium, fosfor, mangaan, koper en magnesium. Ook belangrijk is de stof lycopene in de tomaat. Deze werkt als actieve antioxidant tegen vrije radicalen en helpt op deze manier de vorming van allerlei ziekten tegen te gaan. Het voorkomt o.a. kanker. Een wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen effectief te werken tegen de vorming van alvleesklierkanker, borstkanker, prostaatkanker en longkanker.

Ook is gebleken dat het cholesterolafzettingen in de bloedvaten vermindert. Tevens is gebleken dat de lycopene opname uit rauwe tomaten minimaal is. Dit kun je veranderen door een tomaat eerst te verwarmen door te koken of te bakken.

Sommige mensen zijn intolerant voor tomaten. Mensen met migraine en auto-immuunziekten kunnen een verergering van symptomen krijgen.

Bij ons op de tuin, in de kas, hebben we verschillende tomatenplanten neergezet. Het is een relatief makkelijke plant om te laten groeien. Vers geplukt en onbespoten gebruiken.... heerlijk! Er zijn zoveel soorten om uit te kiezen. Ieder jaar weer een ander soort proberen.

Heeft u geen kas? Ook niet erg. Er zijn tegenwoordig ook soorten die u buiten kunt zetten en laten groeien in een warm hoekje. Probeer het gewoon en geniet ervan.



Ina van der Hert

Klaverjassen



Kom ook gezellig klaverjassen.

Elke donderavond vanaf 19.30 uur in
de kantine.



Vorig jaar had ik, als nieuwkomer bij de VTV, het lumineuze idee om de vrijwilligers te bedanken middels een bloemetje tijdens de ledenvergadering. Dit ging niet helemaal goed waardoor er nog aardig wat vrijwilligers niet in het zonnetje gezet zijn. Dit was uiteraard niet de bedoeling. Terugkijken heeft weinig nut maar om er helemaal aan voorbij te gaan wil ik ook weer niet. Vandaar dat ik contact heb opgenomen met één van deze vrijwilligers en gevraagd heb of ik een stukje over hem mocht schrijven in deze Varia. Gelukkig vond hij dat goed. Bij deze dus:

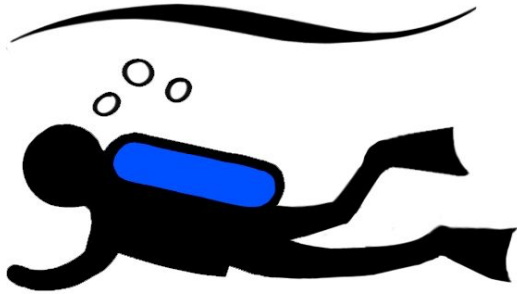
EEN KORTE KENNISMAKING MET SIMON BOUMA.

Ken je Simon niet van naam dan heb je ongetwijfeld zijn gezicht weleens gezien. Als je de website opent dan zie je hem meteen ☺

In 2008 besloot hij een tuintje bij de VTV te nemen. Als bewoner in een appartement kun je toch niet optimaal genieten van de buitenlucht. Hij kwam bij de VTV en was op slag verliefd. Het opknappen ging niet zonder slag of stoot. Het huisje lag te laag waardoor het regelmatig onder water kwam te staan. Nou heeft Simon gelukkig geen twee linkerhandjes en is hij zeker niet te beroerd om zijn handen uit de mouwen te steken dus werd er 19 kub zand geregeld en naar de tuin gesjouwd. Het oude huisje werd afgebroken en het zand gestort. Daarop kwam een blokhut en kon Simon gaan genieten. Als je bij de VTV komt stap je in een andere wereld zegt hij. Daar doet het geluid van een brandalarm of van de vrachtwagens niet veel aan af, het is een oase van rust.

Bij het deelnemen aan een verenigingsleven hoort natuurlijk ook het vrijwilligerswerk, want, zo zegt Simon ook, een vereniging is zonder vrijwilligers geen vereniging. Samen met Wim en Jean stond hij de eerste jaren achter de bar in de kantine. Een tijd waar hij met bijzonder veel plezier op terugkijkt. Vanuit het barleven stapt hij over naar een heel ander gedeelte: het coördineren van de werkdagen. Een taak die meer behelst dan je op het eerste gezicht zou denken. Veel voorwerk en regel. Helaas is coördinator zijn een behoorlijk ondankbare taak, had het allemaal wat gladder verlopen dan had Simon het nog steeds gedaan. De laatste twee jaar beheert Simon de website. Op zich een leuke taak maar er komt helaas weinig input, waardoor het niet makkelijk is om de website leuk en up to date te houden. Bij deze ook een verzoek aan allen: heb je iets leuks voor op de website, leuke foto's een mededeling? Laat het aan Simon weten!

Naast de VTV heeft Simon ook nog een ander eigen leven. Hij werkt fulltime als service engineer. Zoals hij het aan mij uitlegde een interessante baan.



En buiten het werk om heeft hij sinds vorig jaar september een nieuwe hobby: duiken. Dit doet hij samen met Ed een mede VTV-er die hem overgehaald heeft en daar heeft Simon zeker geen spijt van. Met de clubleden van La Spiro duiken ze op veel plekken in NL, o.a. Het Twiske, Den Ijp, Zeeland en ga zo maar door.

Als je aan Simon vraagt wat hij graag anders zou zien bij de VTV dan kan hij daar meteen enthousiast antwoord op geven. Laat de mensen wat gemoedelijker en socialer worden. Hij mist het saamhorigheidsgevoel.

Simon, ik ben het helemaal met je eens en wil je danken dat jij enthousiast je vrijwilligerswerk doet, net zoals ik alle andere 'onzichtbaren' hartelijk wil danken.

Julia Anderies

VERGETEN GROENTEN

IK PROBEER

ER IEDERE DAG EVEN

AAN TE DENKEN

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Muggen verjagen De zomer is geweldig! Lekker met vrienden of familie in de tuin loungen met een ijskoud drankje in je ene hand en een goed boek in de andere. Helaas zijn muggen ook gek op de zomer, of beter gezegd zomernachten. Wie van jullie is er nog niet lek geprikt door die irritante zoemende beestjes?



Schadelijke stoffen in anti muggen middelen

Er zijn genoeg producten op de markt die muggen bestrijden. Helaas zitten in bijvoorbeeld citronella kaarsen of muggensprays vaak schadelijke chemicaliën, die je door inademen of door smeren binnenkrijgt. Neem bijvoorbeeld DEET. DEET is een sterk insecten werende stof dat vaak in anti muggensprays zit en werkt geweldig tegen muggen en andere ongedierte. Hoewel DEET bij normaal gebruik veilig is voor mensen, blijft het een toxisch middel. Bij overmatig of verkeerd gebruik kan het de huid irriteren of erger nog: een schadelijk effect hebben op je zenuwstelsel. DEET is ook giftig voor huisdieren, die het door jou te likken binnen kunnen krijgen.

Natuurlijke manieren om muggen te verjagen

Zo kun je muggen verjagen zonder gif en bespaar je jezelf een hoop muggenbulten:

1. **Plaats horren voor ramen en deuren/hang een klamboe boven je bed:** Deze eerste tip is misschien een beetje flauw, maar wel heel effectief. Door horren voor ramen en deuren te plaatsen, maak je het muggen heel moeilijk om binnen te komen en voorkom je in elk geval een hoop bulten.
2. **Tea Tree Olie:** Tea tree olie heeft een karakteristieke geur waar je van moet houden. Het mooie is dat muggen er in elk geval *niet* van houden. Door jezelf in te smeren met tea tree olie komen muggen niet bij je in de buurt.
3. **Kattenkruid:** Jep, je leest het goed... kattenkruid. Verslavend voor katten, maar verschrikkelijk voor muggen. Uit dit onderzoek blijkt dat de essentiële oliën in kattenkruid muggen verjagen. Ze houden er niet van. Dus zet kattenkruidplantjes voor het raam. Als de plantjes uitgebloeid zijn, dan droog je de bloemen en geef je het aan je katten.
4. **Citronellaolie:** Ouderwets, maar effectief. Je kunt een paar druppels citronellaolie op je huid aanbrengen (gebruik dan wel een essentiële olie van goede kwaliteit), maar je kunt ook wat druppels vermengd met water in een geurbrander doen. Door de warmte verspreidt de geur zich door de ruimte en helpt muggen verjagen.
5. **Knoflook:** Knoflook is gezond én het verjaagt muggen. Twee vliegen in één klap. De sterke, penetrante lucht van knoflook houdt muggen op een afstand. Lekker veel van eten dus.
6. **Lavendel:** Lavendelstruiken laten de tuin heerlijk geuren en bestrijden muggen. Plant lavendelstruiken in de tuin, breng gedroogde lavendel in huis aan of smeer wat lavendelolie op je huid.



Gedeeltelijk overgenomen uit: Gewoon Lekker Groen

Gewokte gekroonde ganzenbloem



In Japan kikuna – foto: Commons Wikimedia Uo3rt
Glebionis coronaria, tot voor kort en nog gangbaar is de naam *Chrysanthemum coronarium*. Andere, oudere Latijnse namen zijn: *Matricaria coronaria* (1792), *Pinardia coronaria* (1832), *Chrysanthemum spatiosum* (1949).
“Wat eten we vanavond?”
“Gewokte gekroonde ganzenbloem!”
Dat bekt niet. Wij noemen het dus tong ho, dat klinkt smakelijker. En makkelijker.

Andere namen zijn tonghao (China), shungiki, kikuna (Japan), ssukgat (Korea), tango, saruni walanda (Indonesië), Garland chrysantemum, Garland daisy

Het is verrassend, maar de oorsprong van deze groente schijnt rond de Middellandse Zee te liggen. Vroeger at men het in Italië; in Griekenland en op Kreta nog steeds. Daar heet het iets als mantilida.

Teelt

Tong ho zaait makkelijk, verlangt dan wel een voortdurend vochtige grond. Kiemduur is ongeveer tien dagen. Een zonnige standplaats is okay, maar als het erg warm en te veel zon, kan er iets meer bitter in de smaak ontstaan. Halfschaduw c.q. schaduw maakt daarentegen slordige planten.

De grond maakt niet uit, regelmatig – met nadruk op regelmaat en matig – water geven en bijmesten is gewenst.

De plant kan tot 60 cm hoog worden. In de regel wordt na één of twee maanden geoogst als ze 20 cm hoog is – sommigen noemen 30 cm – en nog geen bloemknoppen hebben. Bloemvorming maakt bitterder en de structuur van de plant vezel.



Rassen

Er worden vier rassen of cultivars onderscheiden:

1. **Grootbladig:** Veel vertakkingen, donkergroene bladeren, schiet niet snel, goed voor voorjaar en herfst (in vorstvrije landen, zullen we maar denken)
2. **Breedbladig:** Populair in zuidelijk China, Japan en Zuid-Azië. Smaakt goed en aromatisch. Ideaal voor wokken, soepen en salades.
3. **Oasis:** Smalbladig met diepe inkepingen. Groei snel, veel vertakkingen, rijke oogst. Ongevoelig voor ziekten. Smaakvol en aromatisch. Goed voor salades, roerbakken en soepen. Ook geschikt voor kiem- en micro-groente
4. **Komi:** Smalbladig met diepe inkepingen. Lange en dikke stengelknopen. Groeit rijkelijk. Geschikt voor kiem- en microgroente.

Grootbladige rassen zouden niet zo koudetolerant zijn.

Zaad Tong ho is een zelfbestuiver, maar kruisbestuiving door insecten met andere chrysanten is niet uitgesloten. Zaad is twee jaar of langer houdbaar, mits goed bewaard.

Stekken kan ook. Net als bij alle chrysanten. Wortelen duurt ongeveer een maand.

Gezondheid De groente is rijk aan kali, vitaminen en antioxidanten. We vonden deze analyse, per 100 g: water 90-94 g, ewitten 1.2-2.7 g, vitamine A 0.4-3.0 mg, vitamine B₁ 0.15 mg, vitamine B₂ 0.30 mg, vitamine C 17-45 mg, calcium 75 mg, ijzer 2.7-4.2 mg



In de keuken

sukat namul (Koreaans) – foto: Commons Wikimedia
Het is, naar verluidt, een van de belangrijkste groenten in China, Taiwan en Japan. En ook in Indo-China wordt het veel gegeten en is het een vrij normaal

moestuingewas.

Het doet qua structuur wat denken aan [rucola](#). Het kan als heuse groente worden gebruikt, maar zeker ook, fijngesneden, als een kruid c.q. onderdeel van een rauwkostsalade. Jonge blaadjes en stengels worden ook gebruikt in soepen. Voeg die op het laatste moment toe.

De algemene regel luidt: kort verwarmen, anders wordt tong ho bitter.

Wokken c.q. roerbakken, niet te lang, of op zijn Japans in een vorm van hutsepot

(nabe). Snijd de groente eerst in stukken. De stelen zijn wat harder, dus die gaan het eerst in de pan/wok. Of klief ze in de lengte.

Een zeer eenvoudig gerecht dat we vaker tegenkwamen is roerbakken met wat knoflook en sesamolie

Bewaren

In de koelkast, in een plastic zak om vocht vast te houden, enkele dagen.

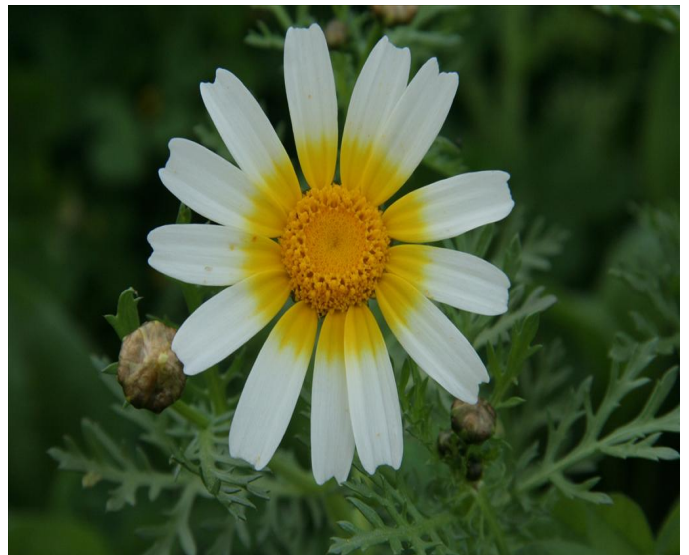
Smaak

Over smaak is te twisten. Wij plukken soms in de tuin frisse, jonge blaadjes en die hebben geen uitgesproken smaak. Dan kan je zeggen dat het ergens tussen [spinazie](#) en [zomerpostelein](#) ligt. Het kan een ietwat peperige bijmaak hebben, soms notig en een lichte florale vleug. De grond heeft er ongetwijfeld ook iets mee te maken.

De smaak wordt sterker naarmate tong ho ouder wordt. Of te veel schaduw heeft genoten.

Groenteprijs

Op de Britse website zien we dat 300 gram £ 10,99 kost. Misschien dat ze al rekening hebben gehouden met Brexit , dat weer is uitgesteld. Want bij de Nederlandse winkels is het beduidend goedkoper € 8,95 per kilo.



Delen overgenomen van mergenmetz.

Simone Brus.

PRIKBORD



Als u afval dumpst,
(ook groen afval)
riskeert u een boete
van 750 euro

Het gebruik van explosiemotoren is
alleen toegestaan van maandag tot en
met vrijdag van 7.00 tot 12.00 uur en
van 16.00 tot 20.00 uur.
Op zaterdag van 7.00 tot 12.00 uur.

De vereniging zoekt met spoed vrijwilligers voor diverse
werkzaamheden.

Heeft u iets meegemaakt of wilt u gewoon wat leuks schrijven voor de
Varia, dat kan altijd.

Stuur uw tekst naar g-dewit@quicknet.nl

Ecologisch Tuinieren

Wat gaat de tijd toch snel. Dit is al weer de bijdrage voor het zomernummer. De maand mei was aan de koude kant en daardoor zie je een vertraging bij sommige zaaisels die direct ter plaatse moesten worden gezaaid en dus is het afwachten hoe het 1-jarige mengsel van diverse soorten het gaan doen. Het gaat tot nu toe in ieder geval beter dan met de zogenaamde wildmengsels. Er staat een mengeling van verschillende plantjes die nog wel klein zijn. Dit in tegenstelling van de wildmengsels waar vaak niets van opkwam of net de soorten die je niet in de tuin wil hebben vanwege de woekering of omdat het lelijke planten zijn.

De voor gezaaide 1-jarige zijn inmiddels uitgeplant en bewerkt met een knoflook preparaat en een randje koffieprut. Na een paar weken zijn er enkele afrikaantjes aangevreten en hopelijk lukt het dit jaar wel om ze tot volle wasdom te krijgen zodat ze ten goede kunnen komen aan de insecten die op de enkele bloemen foerageren.



Thuis heb ik een insectenhotel opgehangen waar ik opeens tientallen bijen rond het hotel zag. Het leek wel een bijenkorf zoveel. Diverse verschillende bijen hebben bijna alle gaten gedicht zodat er een goede ei-afzetting heeft plaatsgevonden. Volgend jaar komen die uit zodat de cirkel weer rond is. Ze vlogen vooral als de zon

op die plaats scheen en wanneer de zon draaide namen de bijen af. Het is dus belangrijk om de insectenhôtels op een zonnige plaats te hangen.

Ik ben begonnen om de dode buxus te verwijderen. Een deel heeft het niet gered en is doodgegaan. Wanneer je buxus wordt aangetast door de buxusmot en je hebt geluk en geduld dan kunnen ze weer uitlopen. Maar wanneer dat te lang duurt voor ze dat doen gaan ze dood, ondanks dat een buxus een sterke plant is die diep kan worden gesnoeid en dat overleeft. Ik hoop dat ik een deel van de overige planten kan gebruiken om de randen weer te vullen zodat de indeling van de tuin behouden blijft. Maar dat kan pas in september dus dit jaar ziet het er kaal uit. Iedere 14 dagen een deel naar de groene bak. Pas als alle dode planten zijn verwijderd kan ik zien hoeveel ik er nodig heb om de randen weer te vullen. Ik heb onlangs bij een lezing vernomen dat de rupsen inmiddels wel door de koolmezen worden gegeten maar het probleem met de mot is dat ze 3 keer per jaar eieren leggen en er bij de 2^e en 3^e leg geen jonge koolmezen zijn die moeten worden gevoed. Maar gebruik in geen geval gif om de mot te bestrijden want er zijn al heel veel mezen doodgegaan hieraan en dat is een plant niet waard.

Tot de volgende keer
Ria post



Beste tuinders

Ook dit jaar 2019 zijn we weer goed gestart met het winkeltje ,we hebben het zand en de gasflessen erbij gekregen en dat loopt heel goed, de samenstelling van het winkeltje is heel variërend en dat word gewaardeerd door de tuinders, toch kunnen we niet alles inslaan daar hebben we geen ruimte voor maar we proberen toch zoveel mogelijk aan de wensen te voldoen via bestellingen die tuinders kunnen plaatsen ,Onze prijzen zijn nog niet veranderd en vallen mee in de winkel ,1 zak bemeste tuinaarde 40 liter kost nog steeds 2.30 en 5 zakken 10.00 euro, meer als 5 zakken word gebracht naar de tuin, 1 zak potgrond 40 liter 2.80 bij 4 zakken 10.00 euro om maar een idee te geven we zijn niet te duur dus kom kijken in het tuinwinkeltje waar nog veel meer artikelen staan voor leuke prijzen zoals tuinturf ,bio moestuin ,Hydro korrels koemestkorrels enzovoort, wat nieuw is, er staat een bord waar advertenties geplaatst kunnen worden dus als u iets te koop hebt of wil aanbieden voor een leuke prijs kunt u dat daar plaatsen.

De doorstart die we hebben gekregen in 2017 is heel goed gegaan we hebben wel heel veel moeten bestellen voor 2018 want het winkeltje had geen tuinartikelen in huis en was leeg, daarbij hebben onze medewerkers weer opnieuw geschilderd en ingedeeld, het was een goed jaar met een doorstart naar 2019, in dit jaar hoefde we niet veel te bestellen alleen aarde en een paar andere artikelen, de meeste artikelen hadden we nog van vorige jaar. We zijn nu ook een extra dag open dus niet alleen zaterdag van 10.00 tot 13.00 maar ook op woensdag van 13.00 tot 16.00 we hopen dat we met de medewerkers en allen die betrokken zijn bij het winkeltje zo nog door kunnen gaan, met de kantine gaan we ook veel samenwerken en dan denk ik aan de open dag op 7 juli dan is de winkel de hele dag open van 10.00 uur tot 16.00 uur en een rommelmarkt die weer gepland staat ergens in september maar daar hoort u nog van , we maken er weer een heel goed jaar van.

De winkelmedewerkers



Wat is het toch ontzettend leuk om naar de moestuin te gaan en na een aantal uurtjes werken, te kunnen vertrekken met emmertjes vol met groente en fruit. Echt alsof je boodschappen aan het doen bent.

De eerste vier bietjes.



De zoveelste kroppen sla, heerlijk!



Paardenbloem honing :

- Doe vier handen vol paardenbloemen in een pan en overgiet deze met 1 liter koud water. Breng aan de kook, neem de pan van het vuur en laat dit een nacht staan. Je kunt de hele bloem gebruiken, inclusief de groene hals, maar wanneer je alleen de gele lintblaadjes gebruikt smaakt de honing nóg zoeter.
- Giet de massa de volgende dag door een zeef, laat alles uitlekken en pers de bloemen goed uit.
- Voeg een kilo ruwe rietsuiker en een halve citroen in schijfjes toe (indien bespoten, dan zonder schil). Roer alles goed door elkaar.
- Zet de pan zonder deksel op het vuur, gebruik de laagste vlam. Laat het water verdampen zonder te koken. Goed blijven roeren en opletten, want stroop brandt makkelijk aan. Laat af en toe een druppel in een glas koud water vallen om te proeven of de stroop al dik genoeg is.
- Héérlijk op boterham, pannenkoek, in de yoghurt of een toetje.
-

Ingezonden door Fahmida Kockelkoren

Moestuiniëren

Zelf je groente verbouwen geeft voldoening.

Maar wist je dat er door het werken in de aarde stoffen vrijkomen die ervoor zorgen dat het beter met je gaat? In de aarde werken heeft een opwekkend effect.

Bovendien is het super gaaf om 's avonds met je eigen verbouwde onbespoten groente op je bord een heerlijk maaltje te bereiden.

Lekker en leuk!





Het is zomer! Tijd voor een feestje, en daar horen natuurlijk bloemen bij. Chrysanten vormen de basis voor een feestelijke bloementaart.

Bloementaart

Dit heb je nodig:

Chrysanten in geel, wit, groen en oranje.

Steekschuim.

Werkwijze:

Leg het steekschuim in water totdat het helemaal doordrenkt is.

Snijd de chrysanten kort en steek er speels de hele vorm mee vol. Door grote en kleine bloemen af te wisselen krijg je een levendig resultaat.



Bron: Groei & Bloei

Het heeft niets met tuinieren te maken, maar wat een geweldige boeken.

Zeven zussen, zeven verhalen. Allemaal als baby geadopteerd door dezelfde vader: Pa Salt.

Zijn mysterieuze, plotselinge dood brengt de zussen weer bij elkaar in het ouderlijk huis. Dat vormt het vertrekpunt voor deze ongeëvenaarde reeks, waarbij iedere dochter op zoek gaat naar haar eigen afkomst, en naar de verdwenen zevende zus. Het voert hen naar Rio de Janeiro (*De zeven zussen*), Noorwegen (*Storm*), Londen (*Schaduw*), Thailand en Australië (*Parel*). Zullen ze daar hun ware identiteit ontdekken? *De zeven zussen* is een zevendelige serie over liefde, verlies en de zoektocht naar wie je werkelijk bent.



Lees de boeken in de juiste volgorde!

Elk boek eindigt met een cliffhanger waardoor je meteen door wilt naar het volgende boek, maar waardoor het dus wel ook verstandig is om de boeken in de juiste volgorde te lezen. De volgorde van de boeken is als volgt:

1. De zeven zussen
2. Storm
3. Schaduw
4. Parel
5. Maan

Lucinda Riley

De auteur van *De zeven zussen*-serie, Lucinda Riley werd geboren in Ierland en woont afwisselend in Engeland en Zuid-Frankrijk. Haar jeugd bracht zij deels door in Bangkok en deels in Ierland. Ze haalt veel van de inspiratie voor haar boeken uit de plaatsen waar ze woont en gewoond heeft.

Ik kan niet wachten op deel 6.

Misschien toch iets voor in de tuin, lekker even relaxen, na gedane arbeid is het goed lezen.

Greet de Wit

**GEZONDE VOEDING
LEESVOER**

Loesje

Stamppotten zijn winterkost bij uitstek.

Maar een zomers stamppotje is ook bij hogere temperaturen erg lekker. De groentes komen rechtstreeks uit de moestuin. Verser kan het niet!

Ingrediënten 4 personen
600 gram kruimige aardappels.
1 kropsla.
3 tomaten of een handjevol cherrytomaatjes.
1 komkommer.
handjevol platte peterselie.
klontje roomboter
flinke scheut volle melk. [liefst warm]
evt. 3 eetlepels crème fraise
zout en peper

Bereidingswijze

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in ruim water gaar. Maak ondertussen de groentes schoon.

Haal de blaadjes van de kropsla los, Was en droog ze goed en snijd de blaadjes in grove reepjes.

Was de tomaten, komkommer en peterselie.

Snijd de tomaten en komkommer in blokjes. De peterselie mag fijngesneden worden.

Giet de aardappels af wanneer ze gaar zijn. Laat ze even uitdampen en maak er puree van met de pureestamper.

Voeg de groentes toe, roer goed en warm ze even mee.

Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

U kunt de stamppot zo eten, maar een hardgekookt ei per persoon is er erg lekker bij. Ook lekker met stukjes gerookte of gestoomde makreel of uitgebakken gerookte spekreepjes. Of feta en gegrilde rode paprika.

Wie wil, kan ook jus toevoegen.

Deze salade eten met een vork ... kan niet! Eet de andijviebladeren gewoon lekker met de hand



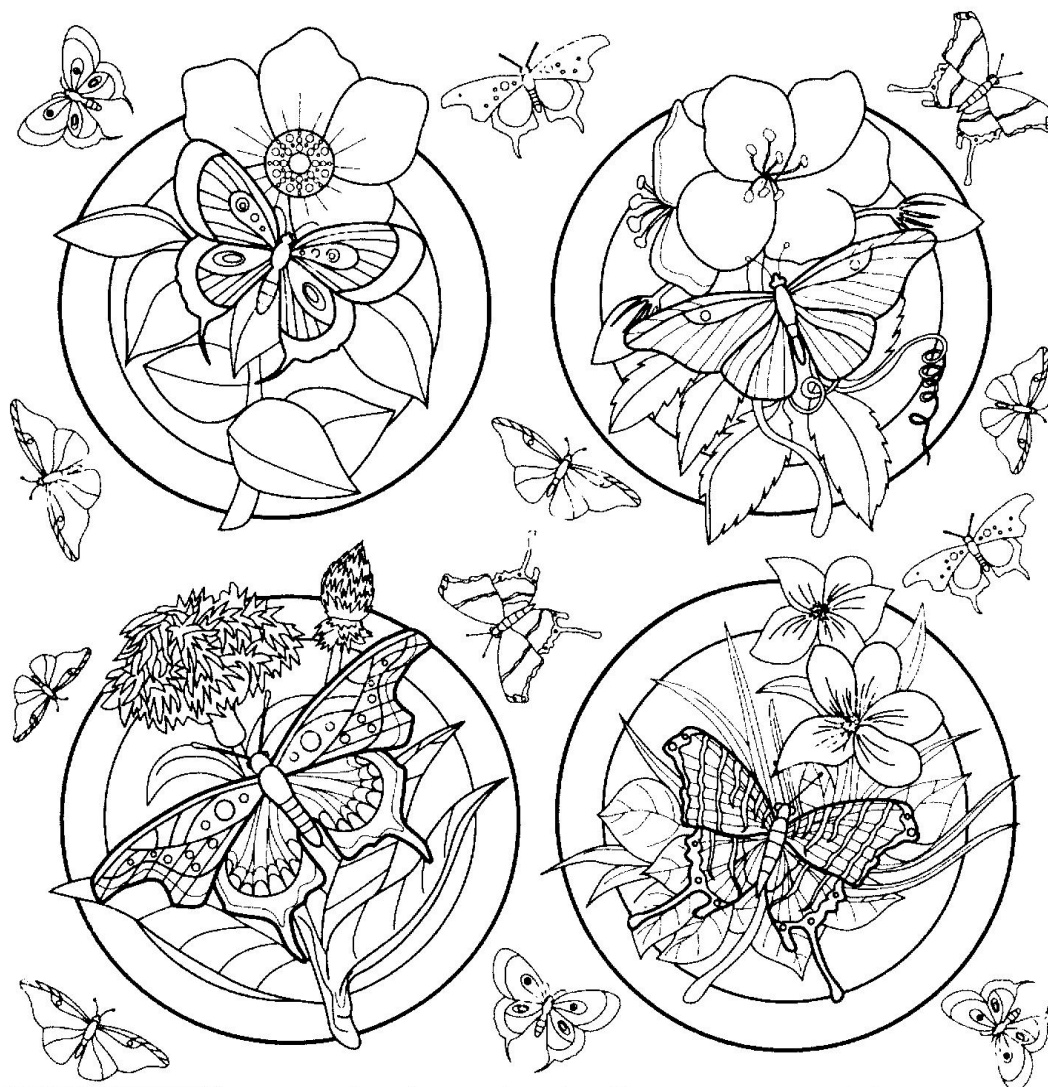
Ingrediënten 4 personen

Een krop andijvie, olijfolie, azijn, mosterd, zwarte peper, blauwschimmelkaas

Bereidingswijze

Maak met de olijfolie, azijn, mosterd en zwarte peper een vinaigrette. Scheur dan de bladeren van de andijvie los. Als al

het blad los is, leg je de bladeren op een grote schaal als een bloem. Sprenkel met een lepel de vinaigrette over. En brokkel dan de blauwschimmelkaas erover.



Huismiddeltjes van toen. 'Vlier: en Kleurplaat. R

In de middeleeuwen had de vlier de reputatie dat hij beschermde tegen hekserij. De vlier had echter vele toepassingen. De siroop van vlierbessen was een eeuwenoud middel tegen hoest. De stoffen hierin leken een positieve werking te hebben op infecties in de luchtwegen. Gekneusde bladeren werden bijeengebonden boven een deur of raam gehangen om muggen op afstand te houden. Ook legde men kransen van vliertakken over de hoofden van paarden om lastige vliegen op afstand te houden.