



## Nieuwsbrief okt. 2015

Website: [www.nutengenoegencapelle.nl](http://www.nutengenoegencapelle.nl)  
Contact bestuur: [vtv@nutengenoegencapelle.nl](mailto:vtv@nutengenoegencapelle.nl)  
Bouwaanvragen: [vtv@nutengenoegencapelle.nl](mailto:vtv@nutengenoegencapelle.nl)  
Milieuvriendelijk tuinieren, brochures(in kantine).

Betalingen via rekening: NL92 Rabo 01419.71.673  
Contact over tuinbeurten via invulformulier op website.  
Nieuwtjes Nieuwsbrief: [m.zwijnenburg3@kpkplanet.nl](mailto:m.zwijnenburg3@kpkplanet.nl)  
[www.avvn.nl](http://www.avvn.nl) informatie over: Natuurlijk Tuinieren.

### Twee mededelingen van huishoudelijke aard!

#### \* Afsluiting tuinseizoen



De jaarlijkse sluiting van het tuinseizoen vindt plaats op **zaterdag 31 oktober van 12.00 tot 14.00 uur in de kantine**. Ook nu weer, is

iedereen welkom voor de gezelligheid, het kennis maken met elkaar, de nodige informatie uitwisseling en uiteraard met een hapje en een drankje.

#### \* Opnemen de standen van de watermeters

Sinds enige tijd is het gebruikelijk dat de huurders zelf de waterstanden opnemen op hun eigen tuin en doorgeven aan de leden van de BW&C. Dit voorkomt veel extra werk en inspanning voor hen.

Bezorg dan:

**in de week van 17 – 24 oktober**

het aantal m<sup>3</sup> verbruikt water + tuinnummer door te mailen naar:

- [rob.le.noble@gmail.com](mailto:rob.le.noble@gmail.com)

- of op een briefje in de brievenbus aan het hek bij de ingang.

- of in de brievenbus naast de inkoopwinkel.

**Bij voorbaat dank voor jullie medewerking in de herfst.**



### Bramen, gezonde vruchten.....



*Bramen zijn heel gezond, ze bevatten veel \*anthocyaninen.*

*Deze\* fytonutriënten staan erom*

bekend dat ze diabetes te lijf te gaan. Door het eten van bramen (en anthocyaninen) worden de insulineniveaus in de cellen hoger. Insuline is de stof die de bloedsuikerspiegel reguleert. Het is voor suikerpatiënten belangrijk om veel voeding met anthocyaninen te eten. Daarnaast heeft de braam ook een sterk bloedzuiverend vermogen, waardoor de longen, de lever en nieren beter gaan werken. Dat is weer goed voor het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam en het immuunsysteem.

#### Recepten:

De bramen gewassen in een blender doen met een beetje water en pureren tot een gladde massa. Daarna door een zeef halen om alle pitjes te verwijderen. Daarna kun je deze puree verwarmen met honing en in laten koken tot een dikkere saus. Bewaren in een fles en gebruiken bij toetjes en ontbijt. Ook kan de warme puree (met honing) en eventueel wat kokosmelk in waterijsvormpjes ingevroren worden. Dan heb je lekkere en gezonde ijsjes.

*Annelies Hoornik*

*\*\* Fytonutriënten en Anthocyaninen zijn stoffen die in plantaardig voedsel zitten, welke erg belangrijk zijn voor de menselijke gezondheid.*



## EHBO en zo: verkoudheid en griep

Wanneer de herfst begint steken ook verkoudheid en griep weer de kop op. Dat komt doordat de temperatuur daalt, waardoor virussen beter kunnen overleven en zich vermenigvuldigen. En omdat onze weerstand in de herfst en winter lager is. Tegen verkoudheid is weinig te doen. Maar je loopt het sneller op, op plaatsen waar veel mensen bij elkaar zijn in één ruimte: in de metro, op het werk of

in de kantine. En te veel stress vermindert onze weerstand. Dus lekker buiten op de tuin ontspannen is heel goed voor de gezondheid; net als gezond eten en voldoende slapen. Toch verkouden geworden? Een verstopte neus druppelen met zout water (zo zout als tranen) en veel zachte, papieren zakdoeken. Om de kans op griep te verminderen helpt alleen de griepvaccinatie. Mensen met een chronische ziekte en mensen boven de 60 jaar komen hiervoor in aanmerking. Wie tot de doelgroep behoort, krijgt een oproep om zich te laten vaccineren via de huisarts. Dat is niet verplicht, maar wel raadzaam. En wie toch griep krijgt: uitzieken. Er zit niets anders op, in bed, voldoende drinken en paracetamol tegen de koorts en de (hoofd) pijn.

Maar laten we hopen dat het voor iedereen een gezonde winter wordt.

*Petra de Jong*

Onze EHBO mensen zijn:



Corrie	tuin	tel. 06
Berg	112	57240534
Greet	tuin	tel. 06
Boving	60	21851459
Petra	tuin	tel. 06
de	88	12276791
Jong		

### Nieuwe lid

*Welkom!*

Ook dit keer is er een nieuw lid te vermelden. Het gaat om:

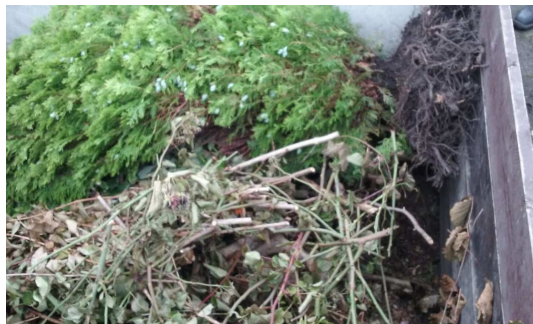
Tuin 67 met als nieuw lid mevrouw C. Vonk  
*Welkom bij de vereniging en veel tuinplezier voor nu en in de toekomst.*

## Beheer snipperplaats.....

### (Terugkerend en herhaald verzoek!)

Regelmatig komt het verzoek, alleen "schone" takken op de snipperplaats aan te leveren.

Dat betekent **GEEN** doornen, **GEEN** blaadjes en zeker **GEEN** wortelkluiten. De werkwijze op de bijgaande foto is dus een **foutief gebruik!!** Takken van rozenstruiken met doornen, en een complete conifeer, dit soort tuinafval moet u zelf afvoeren of verwerken! Deze foto is onlangs genomen.



### Tuintips maand oktober

- Afgevallen blad vormt een goede bodembedekking (mulch) tussen de struiken. U kunt het ook composteren. Zorg dat er geen blad in de vijver waait (net erover). Hark het van het gazon en haal het ook weg bij groenblijvende vaste planten.
- Voor bladverliezende bomen, heesters en klimplanten begint nu de planttijd.
- Nog steeds gras maaien.
- Boombanden controleren.
- Winterdek over gevoelige vaste en andere planten aanbrengen.
- De laatste kuipplanten nu ook binnen zetten.
- Dakgoten schoonmaken (inwaaierend blad!).
- Vorstgevoelige zaken en planten nu vorstvrij onderbrengen.
- Ook de laatste kuipplanten binnen zetten
- Voertafel/voerhuisje voor de vogels in orde maken.
- Laat ergens in de tuin takken, blad e.d. (snoeihout) liggen voor overwinterende egels, insecten.
- De vijver winterklaar maken (ook net erover tegen inwaaierend blad).
- Controleer klimsteunen voor planten.
- Zorg dat alles stormvast is.
- Afvallend blad verwijderen van gazon en groenblijvende vaste planten.
- Ook bladverliezende bomen en heesters (ver)planten.

