



Beste túnkers en freonen

We zitten alweer in de laatste maanden van het jaar. De dagen worden korter en de kou zit in de lucht. Als die zich al laat zien, is de zon is niet zo krachtig meer. Tijd voor ons om de warmte en gezelligheid binnen op te zoeken. Voor de natuur breekt een rustperiode aan. De vruchten en zaden van de meeste planten zijn geoogst en de sapstromen komen langzaam tot stilstand. Om de tuin goed voor te bereiden op de winter is er nog genoeg te doen. Vanaf december is er een winterstop en zijn er geen vaste tuinmomenten meer.

Túnniis

In deze rubriek informeren we jullie over de werkzaamheden in de doarpstún. Deze is nog volop in ontwikkeling en er komt steeds meer bij. Hiervan wordt een logboek bijgehouden.

Afgelopen maand konden we andijvie, Nieuw-Zeelandse spinazie, palmkool, (snij)biet en de onderste bladeren van de boerenkool oogsten. In de kolen vonden we veel vlinderrupsjes die er elke keer als een meditatieoefening met veel geduld uit werden gehaald.

Speciaal voor de winter is er rucola gezaaid. Het is bedoeld als groenbemester om de grond bedekt te houden. Elke keer kan er wat van geoogst worden. De tuinbedden zijn opgeruimd en gemulcht met o.a. herfstblad en zijn nu klaar voor de winterrust. Bij permacultuur moet de grond altijd bedekt zijn.



Rups van het koolwitje



Tuinbed

Omdat het najaar de perfecte plantperiode is, hebben we bomen en struiken geplant. De grond is dan nog vrij warm en vochtig genoeg door het natte herfstweer. Dit zorgt ervoor dat de wortels extra gestimuleerd worden om zich verder te ontwikkelen tot ze helemaal in winterslaap gaan. Er staan nu jonge loten van o.a. vlinderstruik, hazelaar, kornoelje, sleedoorn, els, wilg, duindoorn en vlier. We hebben ze in een bedje van compost gezet en hopen dat ze goed aanslaan.

De framboos is verplaatst naar de bessenrij en ook zijn we 2 perenbomen rijker: een Gieser Wildeman en een Prumus. Her en der zijn er narcis- en hyacintbollen geplant.

En tot onze grote vreugde staat er nu een welkomstbord met het logo van de doarpstún in de bocht voor de tuin.



Doarpstúnkers

Vrijwilligers zijn de ambassadeurs van onze doarpstún. Het zijn enthousiaste mensen die met veel plezier allerlei verschillende werkzaamheden uitvoeren: zaaien, planten, poten, wieden, oogsten, maaien. Maar ook wordt er gewerkt aan o.a. het terras, de vijver en de opslag. Kortom, voor elk wat wils!

In deze rubriek stelt een vrijwilliger zich voor. Deze keer is dat Wietske van der Woude.

Ik ben Wietske van der Woude Fokkema, geboren en getogen in Hallum. Na 10 jaar elders gewoond te hebben, ben ik teruggekeerd. Inmiddels woon ik er alweer 21 jaar met mijn man Hans en drie dochters. Lotte, Isis en Mirva. Ik houd van concerten bezoeken, Terschelling, wad, natuur, kunst, design, vintage, wandelen, textiel(ewerkvormen) en ik maak graag foto's.

Als klein meisje was ik altijd al druk in de weer met een eigen tuintje waarin ik zelf wortels,



radijsjes, goudsbloemen zaaide en aardbeienplanten etc. verzorgde. Andere bezigheden tijdens mijn jeugd waren o.a. met de naaimachine en stofjes in de weer zijn en truien breien. Later volgde ik de opleiding Kunst en Design Textiel. De afstudeeropdracht (1998) had als opdracht/ thema millennium. Medestudenten gingen met futuristische uitwerkingen aan de slag. Mijn werk ging over "(Stapje voor stapje) Terug naar de Natuur" (Inmiddels moeten we hollen denk ik). Natuur en textiel vormen samen zo'n beetje de rode draad door mijn leven. Ik geloof in de natuur! Wij mensen kunnen niet zonder natuur, maar de natuur kan wel zonder mensen.

Zo'n 10 jaar geleden kwam ik in aanraking met permacultuur middels een lezing die in Hallum werd gehouden door Irma Abelskamp (georganiseerd door Njiske). Later heb ik een

aantal permacultuurdagen (theorie en praktijk) gevolgd bij Taco Blom in de zelfoogsttuin Üs Hôf te Sibrandabuorren. Mijn kijk op de natuur, voedselproductie en gezonde voeding zijn door deze ervaringen totaal veranderd.

Geweldig vind ik het dat er nu een Doarpstún is in Hallum, waar ook nog eens wordt getuinierd volgens de permacultuurprincipes. Ruim een jaar geleden sloot ik me aan bij de groep vrijwilligers. Heerlijk vind ik het om samen bezig te zijn op de tuin. Het is echt een win-win situatie, je bent er lekker buiten, het is ontspannend, je leert nieuwe mensen kennen en mensen die je al kent leer je weer op een andere manier kennen door de gesprekken die je voert. Het is een heerlijk sociaal gebeuren. We leren veel van elkaar over de planten, groenten etc., waar je op moet letten bij de teelt ervan en er gaan recepten over en weer.



Gemaakt op textiel met een afdruk van een schermblom

Ook had ik dit jaar een eigen "projectje". Ik heb wede gezaaid op de Dorpstún. Met de bladeren van deze plant wilde ik samen met mijn dochter wol verven. Je krijgt er een blauwe kleur van. Helaas is dit probeersel mislukt door de welbekende koude en natte

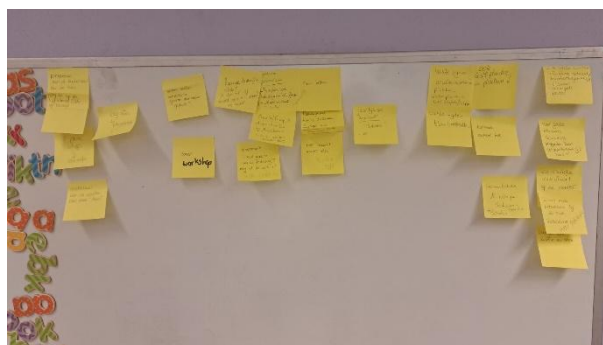
start van het seizoen. De weinige plantjes die wel opkwamen zijn heerlijk verorberd door slakken en duiven. Volgende keer beter!

Doarpstúnkersbijeenkomst

Op woensdagavond 16 oktober kwam een grote groep vrijwilligers van de Doarpstún in OSB Op 'e Dobbe bij elkaar voor de jaarlijkse Doarpstúnkersavond. Er werd terug gekeken op het afgelopen tuinjaar.

Deelnemers werd gevraagd welke ideeën en wensen zijn er voor de toekomst. Ook werd een aanbod van cursussen en workshops geïnventariseerd en kon iedereen vragen stellen.

Het was een drukke en gezellige boel, waarin betrokkenheid en enthousiasme de boventoon voerden.



Er werden veel ideeën en adviezen op gele plakbriefjes genoteerd. De werkgroep gaat dit verzamelen en zal de plannen hiervoor uitwerken. Wordt vervolgd...

Kruidenieren

*In onze tuin groeien van oorsprong veel planten. Dat is niet zo vreemd, want het is een grasland. Vaak worden die planten als onkruid gezien. Maar vele hebben een geneeskrachtige werking. We planten ze ook aan in onze geneeskrachtige kruidentuin. In deel 2 van deze bijdrage vertelt Annigje Bakker over de **brandnetel** (*Urtica dioica/urens*).*

Net als de weegbree (die ik in de vorige nieuwsbrief besprak) is de brandnetel het hele jaar door te vinden en te plukken. In het voorjaar is de kracht het sterkst. Hij prikt dan het meest.

Je kunt van de brandnetel de stengels, de bladeren en de bloemen en zaden gebruiken. Pluk de toppen met zo'n 5 of zes bladeren.

De brandnetel is bij de meeste mensen wel bekend om zijn prikkels, maar toch ook wel om zijn gezonde en *geneeskrachtige* eigenschappen. Hij bevat veel heilzame voedingsstoffen en is daardoor een echte levensgevende en levensverlengende plant. Zelfs de oude Romeinen wisten dit al en gebruikten de brandnetel om te ontgiften en nieuwe energie op te doen.

In onze moderne tijd is de brandnetel het kruid bij uitstek wat helpt om de effecten van straling te bestrijden. Net zoals de brandnetel helpt om de grond te ontgiften, zo helpt het ook ons lichaam en geest te ontgiften.

De brandnetel voert overtollig water en achtergebleven stofwisselingslakken af, o.a. door de lymfwerking te stimuleren en reinigt zo het bloed. Tegelijk voorziet de plant het bloed van extra mineralen die opbouwend werken op botten, spieren, pezen en de huid.

Omdat de brandnetel uitwendig een krachtige allergische reactie veroorzaakt, werkt hij inwendig juist als ontstekingsremmer bij allergieën. Thee van brandnetel, vlierbloesem en weegbree is een goed middel tegen hooikoorts. Bovendien helpt brandnetel bij astma en eczeem. Door het zinkgehalte is het ook geschikt voor mee-eters en acne.

Door de hoge hoeveelheden mineralen is de brandnetel heel gezond. Vooral bij ouderen heeft deze hoeveelheid mineralen een positieve invloed op afgesleten kraakbeen, dus goed in te zetten bij artrose en reuma. Daarbij werkt brandnetel ook ontsteking werend en pijnstillend. Bovendien zorgt ze ervoor dat het vrijkomen van kraakbeenbeschadigende stoffen geremd wordt.



Het ijzer is de reden dat het eten van brandnetel wordt aangeraden bij voorjaarsmoedheid of bloedarmoede en zelfs burnout. Calcium en sillicium zorgen voor sterke botten. Als je last hebt van botontkalking, artrose of andere afbraakverschijnselen (haar dat afbreekt, broze nagels), wat een teken is dat het lichaam te belast is, is het raadzaam brandnetel te gebruiken.

Inwendig wordt de brandnetel gebruikt om de enzymproductie van de alvleesklier te verhogen. Op deze manier helpt brandnetel om je bloedsuikerspiegel in balans te houden. Ook stimuleert brandnetel de spijsvertering: de maag, lever, gal en darmen. Voor vrouwen die borstvoeding geven stimuleert een paar kopjes brandnetelthee per dag de melkproductie.

Uitwendig helpt het haar spoelen met een sterke thee van brandnetel tegen vet haar en roos. Door de mineralen wordt het haar sterker. Diezelfde sterke thee kalmeert ontstekingsreacties van de huid en normaliseert de huidcelproductie.

Energetisch is brandnetel is een mooi kruid om dichterbij je centrum te komen als je snel afgeleid en prikkelbaar bent.

Voor *verwerkingsmogelijkheden* zijn de bladeren van de brandnetel goed te drogen. Zo heb je in de winter (als de brandnetel toch minder goed te vinden is) een voorraadje mineralen. De bladeren van de brandnetel verliezen hun prikkracht als je ze 3 seconden in kokend water houdt, of met een deegroller bewerkt. De brandnetel kan natuurlijk gegeten worden zoals alle ander bladgroentes: rauw of verwerkt in soepen, sauzen, wokgerechten, curries, enzovoort. Je kunt er olie, tinctuur en zalf van maken. En het allerbelangrijkste: Uiteraard kun je er ook thee van maken!!

Útwikselings

Wil je wat kwijt, iets onder de aandacht brengen, anderen ergens op attenderen, tips, een lekker recept? Alles waarvan je denkt dat het bij de dorpstún past kun je insturen. We zullen niet alles in deze nieuwsbrief kunnen plaatsen, maar we beloven contact met je op te nemen.

Op 15 oktober bezocht Knillis samen met Nicky en Dimitri een workshop Bokashi in Hurdegaryp. Het was een interessante en inspirerende ochtend. Dit is zijn verslag.

Als we op deze schitterende oktoberochtend in de auto stappen om met z'n drieën naar de Bokashi Werkplaats te gaan, moet het ijs nog van de autoruiten worden gekrabd. Met Dimitri en Nicky maken we een prachtige rit door de Mieden en Trynwâlden met een opkomende zon over de mistige weilanden. Onze dag kan niet meer stuk.

Als we bij de dorpstuin van Hurdegaryp aankomen, blijken we de eersten in de tuin te zijn en kunnen we op onze elfendertigste naar de groenten en bomen kijken. Geleidelijk schuifelen de mensen naar binnen en vormt zich een groep rond de picknicktafel met hete thee en koffie. Frans Mooij en Simone Vos van Agriton steken van wal met een inleidend verhaal over de oorsprong, betekenis en werking van Bokashi.

Hierna verhuizen we naar de Hurdegarypster Bokashibult aan de rand van de tuin en trekken daar het plastic weg. De gefermenteerde Bokashi die hier ontstaan is wordt door Frans bekeken en besproken. Het is klaar om als mulch te worden verwerkt.

Nu is het als studenten onze beurt om met de zojuist opgedane theorie een nieuwe bult te



Bokashi

maken. Gelukkig heeft de dorpstuin van Hurdegaryp een goede aanvoer van natuurlijk moestuinafval, zodat er een mooie stapel kan worden aangelegd. Om en om wordt er een laag organisch materiaal, gebluste kalk en kleimineralen aangebracht en daarna overgoten met in water opgeloste *Microferm*. Dit is een vloeibaar mengsel van actieve micro-organismen (bacteriën, schimmels en gisten) dat de fermentatie

bevordert. Door het zelf te doen en de gelegenheid om vrijuit te vragen wordt het dit proces langzaam duidelijker.

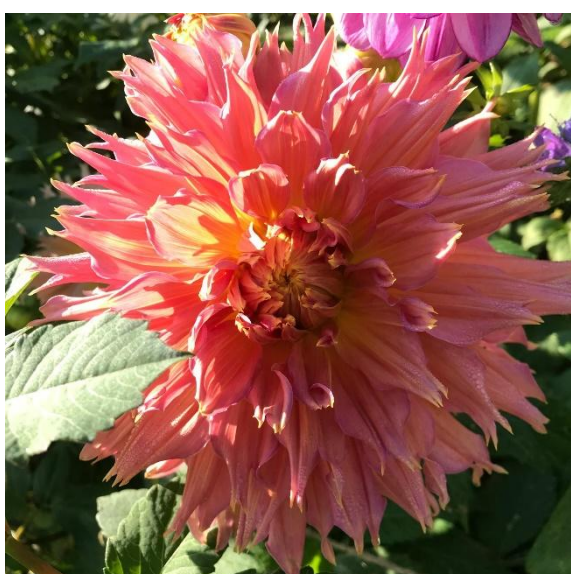
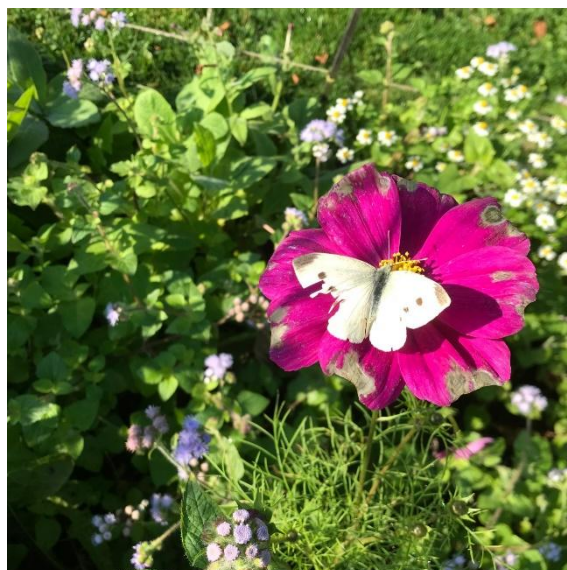
Met de klimmende zon en het stevig aandrukken van de verschillende lagen wordt ons lichaam weer een stukje warmer. Met een hoofd vol nieuwe ideeën voor onze dorpstuin stappen we weer in de auto.

Bedankt Eliza voor de uitnodiging en de gastvrije ontvangst. Wie weet nemen we deze winter contact op met Mulder Agro of Agriton om elkaar beter te leren kennen. Er zijn genoeg terpen in onze omgeving, we kunnen er nog wel een paar toevoegen.

Op 26 oktober bezocht een groep van 5 vrijwilligers op uitnodiging de Pluk- en Theetuin Vreedebest in Bornwird om inspiratie op te doen en 'tips and tricks' te krijgen voor onze pluktuin. Jeannette aptte hierover:

“Het was heel mooi en leerzaam! Ook zien we dat we op onze tuin zelf alle mogelijkheden hebben om de pluktuin verder te ontwikkelen. We ontdekken dat we veel bloemen al zelf hebben en krijgen zaden en een maggiboom mee terug naar de dorps tuin, waar we het boompje gelijk geplant hebben, dichtbij het kruidenrondje. Opnieuw een prachtige ochtend!”

Hieronder een paar mooie foto's die Wietske daar maakte:



Zie ook: <https://www.facebook.com/share/7kt5VPe1ntPn67Dy/?mibextid=LQQJ4d>

In de media

De Dorpstún heeft sinds kort een eigen Facebookpagina. Hierop kun je de fotoreportages zien, die Dimitri Gazan op de tuin maakt: <https://www.facebook.com/DoarpstunHallum>

Wekelijks staat een overzicht met nieuwe foto's van de afgelopen week op onze [website](#)

Ook is er een [YouTube kanaal](#). Hierop staan onder meer filmanimaties die Dimitri Gazan heeft geproduceerd, waaronder een voor de dankstond in de Hoeksteen die daar voor een volle zaal werd vertoond en gewaardeerd.

Bloemlezen

Dimitri Gazan schrijft maandelijks een gedicht geïnspireerd door de tuin en haar jaargetijde.

TinTin in alle staten

Poëzie je me dan of zie je me nog niet staan?
Ik kan wel duizend bommen en granaten janken!

Ik ben het, Kuifje!

Ik zie nog geen windmolentje aan de lucht hoor
Maar een ferme joodse herfststorm lijkt me nu wel nabij!

Alles wat dan afsterven zal, komt terug als nieuw loek in de lente
Zo gaat dat al eeuwen, zo zal het vergaan, en dan keert de jonge aanwas weder

Lees meer op: <https://www.dimitrigazan.nl/poetry/oud-lood/>

Agenda

In de agenda informeren we jullie over diverse activiteiten die we in of namens de doarpstún organiseren. Het kan gaan over workshops, lezingen, excursies, enz. Heb je hiervoor zelf een idee of voorstel, laat het dan weten.

Tot en met november is de tuin open voor bezoek en werkzaamheden op:

- **Donderdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur**
- **Zaterdagmorgen van 10.00 – 12.00 uur**

Vanaf december is de tuin dicht vanwege de winterstop.

Contact

De nieuwsbrief valt onder de verantwoording van de werkgroep Doarpstún Hallum. Het zou leuk zijn als jullie hier aan bij dragen met tips, ideeën en andere weetjes.

Alle nieuwsbrieven staan ook op onze [website](#).

Ons contactadres is: info_doarpstunhallum@kpnmail.nl

