



Beste túnkers en freonen

In september werden we getraakteerd op een fantastische nazomer. Het was genieten; de tuin was op z'n mooist en het was heerlijk werken. Inmiddels is de herfst echt begonnen. Voor het tuinmoment op de maandagavond is het nu te donker en daarmee zijn we gestopt. Misschien komt er nog een andere tijd voor in de plaats. Op de donderdagmiddag en zaterdagmorgen gaan we voorlopig gewoon door. Jullie zijn dan van harte welkom!

Túnnijs

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.

Voor de werkzaamheden in de tuin was het een hele drukke maand. Eind augustus hebben we de aardappelen gerooid. Ondanks het moeten afbreken van de groei (zie de vorige



De aardappeloogst van deze zomer

nieuwsbrief) was het een prachtige oogst. Ook moesten de aardappels met de hand gesorteerd en ingepakt worden. Met vele handen was het veel, maar licht werk. Er waren vitabellas, maar vooral cayman. Een heleboel mensen hebben kunnen genieten van de delicate nieuwe krieltjes, maar ook grotere exemplaren waren er volop. Voor het eerst konden we opbrengst van de tuin voor een mooi prijsje te koop aanbieden. Het

aardappelveld is direct schoongemaakt en weer ingezaaid met wintergroenten.

Verder konden we o.a. spinazie, snijbiet, lavatera, tomaten en pompoen oogsten. Vooral de stelen van de snijbiet inspireerden verschillende doarpstúnkers tot lekkere gerechten.

Er zijn 3 nieuwe moestuinbedden in gereedheid gebracht. De aardbeienplanten zijn gescheiden en de nieuwe uitlopers in het water gezet, zodat ze straks weer uitgezet kunnen worden.

Van de vlasaren zijn door een aantal túnkers in een mini workshop kransen gemaakt. Het was leuk om te doen en het resultaat was ernaar.

De bruine bonen zijn gerooid. De zaden van verschillende gewassen zijn verzameld en in bossen te drogen gehangen in de schuur en zullen later weer gebruikt worden voor nieuw zaaigoed.



Krans van vlasaren in uitvoering

We zijn 4 fruitbomen rijker. Het zijn halfstambomen uit Franeker: Marijke Meu, Rode Jonathan, Lange Rode Framboosappel en Dokkumer Nije.



De appelbomen worden opgehaald



Nieuwe aanplant rond de vijver

In en rond de vijver is het een leven van belang. Zo zie je er libelles, kikkers en salamanders. Het water is heel helder, wat betekent dat de planten die er nu in staan, goed hun werk hebben gedaan. Er is nog heel veel Duizendknoop (*Persicaria*) bijgeplant en bij de vlonder 4 bandwilgen (*Salix* 'Sekka'). En aan de andere kant van de duizendknoop op de bult, is *Hypericum* geplant. Ook zijn er Teunisbloemen en herfstasters geplaatst rond de vijver.



Wordt de boer de dokter van de toekomst?

Onder deze titel gaf Theo Mulder op maandagavond 16 september voor ongeveer dertig belangstellenden een lezing op de Doarpstún. Theo is mede-oprichter en bestuurslid van [Symphony of Soils](#). Deze stichting stelt zich tot doel bodemvruchtbaarheid onder de aandacht te brengen van een breed publiek en de relatie duidelijk te maken tussen bodemgezondheid en de gezondheid van plant, dier en mens.

Daarnaast is hij met het familiebedrijf [Mulder Agro](#) uit Kollummerzwaag actief als toeleverancier aan agrarische ondernemers en particulieren. De visie die het bedrijf uitdraagt onderscheidt zich op het gebied van duurzame land- en tuinbouw met oog voor mens, natuur en milieu. Het gebruik van natuurlijke producten, mineralen en een goede kringloop zijn hierbij een belangrijke basis.

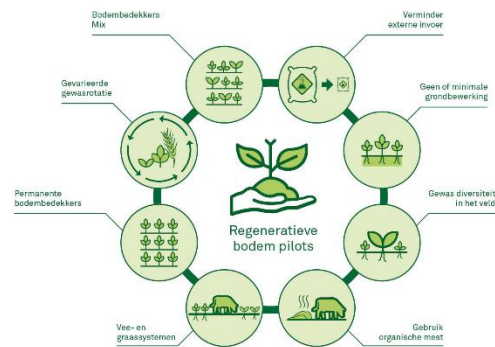


We maakten eerst een rondje door de tuin, waarbij Theo en de ongeveer dertig belangstellenden uitleg kregen over de opzet en het doel van de tuin. Hierbij liet Theo in een praktische inleiding o.a. de structuur van de bodem (een grasland op zware klei) en onze zelf geproduceerde compost zien.

Theo deed zijn verhaal in een gezellig volle tuinschuur. Zijn boodschap is helder: Je moet de essentie van het bodemleven volledig begrijpen. De bodem is een levend en kwetsbaar organisme dat moet worden beschermd en gevoed, om duurzame productiviteit en stabiliteit te verzekeren. Een gezonder gewas, en daardoor ook een gezonder leven begint bij een gezonde bodem.

Bodemvruchtbaarheid en bemesting zijn een essentieel onderdeel van alles wat groeit. Het type bodem, de structuur, het gehalte aan lucht en water, de doordringbaarheid en draagkracht zijn zaken die een bodem kenmerken.

Bodem, plant, dier en mens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vruchtbare grond is nodig om voedsel te verbouwen, dieren leveren waardevolle mest en zorgen voor bevruchting van gewassen. Deze kringloop is de basis voor een gezonde land- en tuinbouw.



Gezond voedsel van gezonde bodems draagt bij aan een goede gezondheid. Preventie speelt een sleutelrol bij het terugdringen van de zorgkosten. Artsen schatten dat 60% van de medicijnen niet nodig is. Hiertoe riep Hippocrates 2000 jaar geleden al op met zijn uitspraak: *“Laat voeding uw medicijn zijn!”*

Boeren, burgers en overheden staan voor grote uitdagingen: CO₂, stikstof, water, klimaat en gezondheid. De kranten berichten er dagelijks over. Boeren en natuur worden bedreigd in hun bestaan, het klimaat verandert, burgers zien oplopende prijzen en een lagere kwaliteit van het voedsel. Als we de bodem centraal stellen kunnen we meerdere problemen werkenderwijs en gelijktijdig oplossen. Theo durft te stellen dat zo ook de voedselzekerheid gewaarborgd is, waarbij burgers, boeren én de natuur allemaal winnen. De levende bodem verbindt!

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 Dimitri Gazan.



Het is mij niet vreemd dat mijn naam mij zo snel voortsnel onder de gelederen, dat ik de kans nog niet heb kunnen benutten om mijzelf voor te stellen. Mijn voornaam klinkt Grieks of Russisch. Waarom? Dat moet je mijn moeder maar vragen. Mijn achternaam verklapt wel dat ik Joods ben, maar daar doe ik helemaal niets mee. Wel draag ik uiteraard de erfenis van WOII met mij mee.

Ik ben multidisciplinair kunstenaar en ook autodidact in het bouwen en onderhouden van websites (<https://www.dimitrigazan.nl>).

Mijn dagelijkse bezigheid is het ontwikkelen van een landelijke database van alle Nederlandse verzetsmensen in Nederland en de koloniën gedurende WOII. Het [Neerlandsch Verzetsmonument](#) is de grootste database van namen van deze personen in Nederland. Ik werk op landelijk niveau ook samen met diverse werkgroepen en instanties.

Toen ik begin 20 was, werd bij mij MS (multiple sclerose) vastgesteld. Vanwege toenemende fysieke beperkingen werd ik genoodzaakt mij meer te richten op fotografie. Zo heb je nu wel een verklaring waarom je soms denkt dat er een zware alcoholist door de tuin zwalkt. Dat ben ik dus.

Gedreven door mijn ADHD doe ik wat ik niet laten kan totdat ik niet meer kan. Dan moet ik mijn batterij weer op laden totdat ik weer verder kan. Vroeger sprong ik wel graag uit de band met alcohol en drugs, niet wetende dat de MS allang actief was. Nu ligt die periode al ver achter de rug en ben ondertussen het gezonde levenspad ingeslagen met een gedisciplineerd veganistisch eetpatroon samen met mijn lieve vrouw Nicky.

Wegens lekkage die telkens maar niet werd getraceerd door onze verzekering moesten wij noodgedwongen ons huis in Enkhuizen na anderhalf jaar verkopen. Gedurende deze lekkage verkasten wij in Corona-tijd van het ene vakantieverblijf naar het andere, tot we besloten een B&B te huren in Vrouwenparochie. Hier hebben wij zes maanden gewoond. Na 18 zeer stressvolle maanden besloten wij ons huis te verkopen en naar Friesland te verhuizen. Toevallig vonden wij een prachtig huis in het prachtige Hallum en zijn daar erg blij mee!

De Doarpstún geeft mij een podium voor mijn kunsten met direct contact en de waardering van mijn mede tuingenoten. Ik deel dit met alle liefde met de mensen die dit kunnen waarderen en hoop dat mijn foto's bijdragen aan de positieve sfeer en verdere ontwikkeling van deze fantastische tuin en haar tuinders.

De fotoreportages van de Doarpstún door Dimitri staan op onze [website](#).

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 deze bijdrage van *Annijje Bakker* gaat het over de **weegbree** (*Plantago Lanceolata*).*

Aanvankelijk is mij gevraagd iets over thee uit eigen tuin te vertellen. Het is echter iets uitgebreider geworden dan thee alleen. Ik heb ervoor gekozen om iets te vertellen over de Weegbree. De reden hiervoor is omdat deze plant het hele jaar door vrijwel overal te vinden en te gebruiken is.



De smalle weegbree is een bijzonder kruid omdat het veelzijdig is, qua voedingswaarde en geneeskracht. De plant heeft een antibacteriële en reinigende werking en valt onder de natuurlijke antibiotica. Plantaardige antibiotica hebben als voordeel boven de kunstmatige vorm dat hun antibacteriële werking niet verloren gaan door resistentie en dat alleen de "slechte" bacteriën worden aangepakt en de goede blijven zitten. Weegbree bevat ontzettend veel vitamine B en C en alle mineralen. Omdat deze vitaminen en mineralen in de plant als complex samenwerken met andere ondersteunende stoffen, werken ze veel beter dan een supplement.

Inwendig kan Weegbree ingezet worden bij bronchitis, astma, hooikoorts en andere keel, neus en oorklachten. De slijmstoffen die in de Weegbree zitten beschermen bij ontstoken

slijmvliezen in de luchtwegen en in de longen, verdunnen in de longen opgestapeld slijm (zo kan het makkelijker afgevoerd worden), werken ontstekings en infectie remmend, helpen slijm ophoesten, bouwen het bindweefsel in de longen op en helpen longen zo te herstellen. Deze ontstekingsremmende en verzachtende werking heeft weegbree niet alleen op de slijmvliezen van de luchtwegen, maar ook op de slijmvliezen van maag, darmen en urinewegen. Weegbree is daarom ideaal bij urinewegontstekingen en chronische darmaandoeningen met geïrriteerd en ontstoken darmslijmvlies.

Het weegbreezaad werkt vergelijkbaar met lijnzaad, het neemt water op; in de maag, waardoor je sneller een vol gevoel zult hebben en minder zult eten, en in de darmen, waardoor je darminhoud voller wordt en een vlottere doorgang heeft. Weegbreezaad werkt ook lichtjes cholesterolverlagend.

Naast verzachtend en infectie remmend door de aanwezige looistoffen, werkt weegbree ook samentrekkend en bloedstollend. Daarnaast bevat het antihistaminicum aucubine, dat allergische reacties remt. Het kan *uitwendig* ingezet worden bij aften en tandvleesontsteking, keelpijn, oorontsteking, oogontsteking, huidontstekingen, allergische reacties, insectenbeten, splinters, schaafwonden, brandwonden, bloedende wonden, slecht genezende wonden, zweren, eczeem, acné, puistjes, psoriasis, open benen, aambeien, koortslip en gordelroos.

Energetisch werkt weegbree aardend. Het helpt om gebeurtenissen te overzien zonder je emoties te verliezen. Op deze manier zorgt het voor moed en doorzettingsvermogen om oude patronen en gedragingen te doorbreken.

De bladeren zijn goed rauw te eten, zo krijg je alle voedingsstoffen optimaal binnen. Snijd dan wel de bladeren in dunne reepjes, want de nerven van het blad kunnen taai zijn. Ook kun je weegbree net als andere bladgroenten en kruiden verwerken in soepen, sauzen, curry's, enz. Je kunt er olie, tinctuur en zalf van maken. En uiteraard het allerbelangrijkste: Je kunt 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 doarpstún past kun je insturen. We zullen niet alles in deze nieuwbrief kunnen plaatsen, maar we beloven contact met je op te nemen.

De Doarpstún Hallum heeft subsidie gekregen van het *Iepen Mienskipsfûns* van Streekwurk Fryslân en is op de kaart gezet ([Projectenkaart – Streekwurk](#)).

Streekwurk werkt aan het leefgeluk in de streek, door gebiedsgerichte projecten en initiatieven te ondersteunen en te vergroten. Ze denken mee, maken mogelijk en verbinden de juiste mensen, middelen en organisaties aan een project. Zo komen ideeën van de mienskip sneller van de grond en dragen ze bij aan de ontwikkeling van de streek.



Het doel is samen werken aan een streek waar het leeft, waar het bruist. Waar het goed wonen, werken en recreëren is!

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.

De tuin is open voor bezoek en werkzaamheden op:

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

Woensdagavond 16 oktober om 19.30 uur is er een **Doarpstúnkers bijeenkomst**. Dit vindt plaats in OBS Op 'e Dobbe, Finne 42. We blikken terug op het afgelopen tuinjaar en vast vooruit op het volgende. Doe en denk mee!

De [Bibliotheek Hallum](#) organiseert op **woensdag 13 november 2024** van **19:30 - 21:00** een **Demonstratie Fermenteren**.

Fermenteren is een aantrekkelijke en smakelijke manier om groenten te conserveren. Zuurkool is bijvoorbeeld gefermenteerde witte kool en veel mensen zijn hier gek op. Door het fermenteren ondergaat het voedsel al een voorvertering. Hierdoor worden vitamines en mineralen uit je voedsel makkelijker opneembaar voor je lichaam. Zo zijn gefermenteerde producten ook nog heel gezond.

Tijdens de demonstratie vertelt Tine (van Roeach) wat fermenteren precies is. Zij gaat in op welke gefermenteerde producten wij al eten. Dit laatste gebeurt vaak zonder dat we het weten. Wist je bijvoorbeeld dat koffiebonen ook eerst worden gefermenteerd voordat ze worden geroosterd?

Tine gaat dieper in op hoe het fermentatieproces precies verloopt en waar je op moet letten wanneer je het zelf doet. Tijdens de demonstratie maakt ze een kleine hoeveelheid zuurkool om zo te laten zien welke handelingen er bij een fermentatieproces komen kijken.



Voor bezoekers die zelf thuis aan de slag willen, bestaat de mogelijkheid om die avond een reader aan te schaffen met alle informatie die wordt verteld deze avond.

Aanmelden kan [hier](#), bij de balie van de bibliotheek of door te bellen met onze klantenservice 088-1656123.

Contact

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

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.

Ons contactadres is: info_doarpstunhallum@kpnmail.nl

