

Nieuwsbrief 9

Stadsboerderij Caetshage



AGENDA:

Zomervakantie:
winkel iedere dinsdag en
zaterdagochtend open

27 juli: Caetskeuken

31 aug.: Caetskeuken

8 sept.: Open Monumentendag
watertoren beklimmen
en rondleidingen land

28 sept.: Caetskeuken

6 okt.: Oogstmarkt

nov.: lamsvlees

: Caetskeuken

IN DIT NUMMER:

Lieve Clemens

Maak kennis met ... Winnifred

Een vreemde vogel

Rondleidingen op Caetshage

Pet

Recepten met ...

Venkel recept

Eten zonder pakjes

Nieuwe bestuursleden



Caetshage 1
4103 NR Culemborg
telefoon 0345-505304
www.caetshage.org

Lieve Clemens,

Deze nieuwsbrief is speciaal voor jou. Maar we geven 'm ook aan onze vaste lezersgroep. We hebben erg ons best gedaan om weer leuke verhalen te maken. We hopen dat je er van zult genieten en dat het je helpt om in gedachten op Caetshage te zijn: rustig slenterend, handen op de rug, de geuren en kleuren in je opnemend en natuurlijk ondertussen genietend van alle mensen en mensjes.

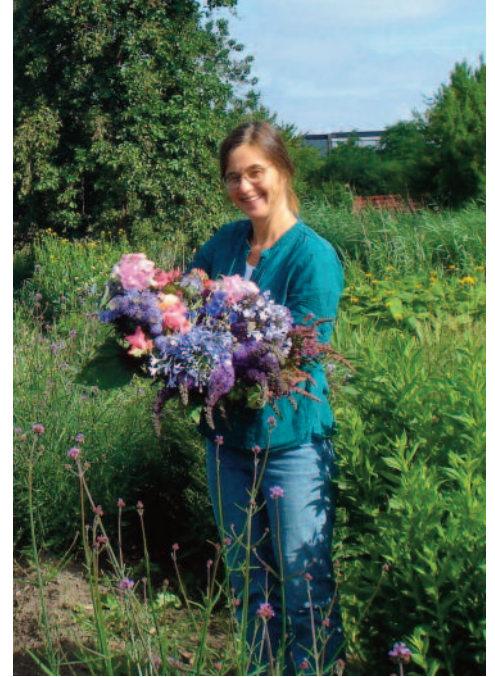
We missen je heel erg en we hopen dat je snel weer bij ons zult zijn. Hildes soep - niet meer zo pittig hoor! - zal vast aan je herstel bijdragen.

Beterschap en veel liefs van het Caetshage-volkje.



Maak kennis met Winnifred

Zeg je Winnifred, dan zeg je bloemen. Een jaar of twaalf houdt Winnifred zich daarmee bezig als vrijwilliger bij Caetshage. De portocabins werden net opgebouwd toen ze kwam. Ze woonde toen nog maar net in Culemborg. Door een auto-ongeluk kon ze haar werk in de sociaal pedagogische hulpverlening niet meer uitvoeren. Haar zoon zat bij de zoon van Hilde in de klas, en via Hilde kwam ze bij Caetshage terecht. De eerste keer dat ze langskwam was Hilde bramen en frambozen aan het plukken. "Ik ging meehelpen plukken. Het was zo'n mooie plek, zo fijn. Ik wist meteen: dit is mijn plek." In het begin deed ze allerlei verschillende dingen in de proeftuin bij Rutger en Nelleke. Todd en Boudien waren er toen nog niet. Met de komst van Todd en Boudien kwamen de bloemen wat meer in de schijnwerpers. "Toen ik Todd die prachtige bossen zag maken dacht ik: dat is mooi! Heel anders dan de bloemen bij de bloemisterij." Na een tijdje is Winnifred zich onder begeleiding van Todd ook met de bloemen gaan bezighouden. "Het was veel moeilijker dan ik dacht. Vooral het moment van plukken komt heel precies. Sommige bloemen gaan bijvoorbeeld niet verder open op vaas. Terwijl je andere bloemen al kunt plukken als er een bloemblaadje is afgerold" Maar ook de techniek van het bossen was minder makkelijk dan ze had verwacht. "Het bleek een kwestie van vaak doen, uren maken. Maar zoveel uren draaide ik niet, dus duurde het lang voordat ik het onder de knie had." Ze moet lachen als ze terugdenkt: "Hoe ik zat te prutsen met elastiekjes om zo'n grote bos die ik nauwelijks in model kon houden, terwijl Todd heel snel bossen maakte."



Winnifred vertelt dat ze het aantal soorten geogste bloemen wel eens heeft bijgehouden en toen in één jaar 120 soorten telde. "Ik werd heel gelukkig als ik 's ochtends het land op liep: oh, die bloem is aan de beurt, en die en die. Het is nu iets meer routine geworden, maar die geluismomenten zijn er nog steeds. Het geeft een heel rijk gevoel. Het mooiste moment vind ik als ik met mijn armen vol geplukte bloemen van het veld afkom." Haar liefde voor de bloemen is genetisch bepaald. "Mijn moeder is een enorme plantengek. Ze kent heel veel soorten. Mijn opa en oma hadden ook een grote bloementuin. En als ik phloxen ruik, moet ik altijd aan hen denken." Ook in haar smalle, diepe tuin aan de Tulpstraat probeert Winnifred zo lang mogelijk in het jaar van bloemen te genieten. Ze is graag buiten, maar omdat ze op Caetshage al veel in het groen bezig is, blijft het tuinwerk thuis wel eens liggen.

Op maandagochtend oogst ze de bloemen. Op dinsdagochtend maakt ze daar de boeketten van. Vrijdagochtend oogst ze samen met Todd, dan voor de boeketten voor de verkoop op zaterdag.

"Buiten zijn vind ik heerlijk. Binnen in de schuur bossen maken is ook weer fijn, omdat ik dan meer contact heb met de anderen. Ik geniet echt van de kruiwagens vol oogst die vers vanaf het land de schuur binnengereden worden. Het is een leuk bedrijf, met fijne mensen en een goede sfeer. Ik hou van de beweging van het bedrijf: vanuit het plein waaiert iedereen uit over het land en komt daar ook weer terug. Al die bedrijvigheid visualiseer ik weleens vanuit een helicopterview. Het is leuk dat Caetshage ook een zorgboerderij is. Dat maakt het levendig." Winnifred heeft in het verleden ook met medewerkers gewerkt. Maar met het werk in de bloemen is dat wat moeilijker. "Ik hou me in principe niet bezig met het zaaien en planten. Dat doet vooral Todd. Het is voor mij elk jaar toch weer een verrassing wat er allemaal opkomt. Onkruid en slakken zijn mijn grootste frustraties. De slakken eten de prachtigste planten op. En het onkruid is niet bij te houden. Tijdens rondleidingen heeft Todd het altijd over de grote 'onkruiddruk' van de vaste planten."

"Mijn grootste uitdaging? Dat is de houdbaarheid van de bloemen na de oogst." Ze vindt het belangrijk dat de klanten waar voor hun geld krijgen. "Schone emmers en elke bloem op het juiste moment oogsten. Dat is wat we in ieder geval altijd doen." Winnifred probeert verder allerlei dingen uit, maar de resultaten wisselen. "Hilde en ik hebben een keer twee dezelfde bossen in dezelfde situatie thuis gezet om te kijken wat er gebeurt. De ene bos ging langer mee dan de andere. Er zijn zoveel dingen van invloed", verzucht ze met een lachje.

Gelukkig is Winnifred van plan om dit nog jaren te blijven doen. Dan kan zij blijven genieten van de bloemen en wij van haar prachtige boeketten.

Gerda

Een vreemde vogel

Dit voorjaar liep er regelmatig een vreemde vogel over het erf. Dat is nou niet zo bijzonder, want die lopen er hier wel meer. Maar met deze vogel was echt iets héél bijzonders aan de hand. In de eerste plaats was het een échte vogel, je weet wel, met van die veren, twee vleugels en een staart. Die staart was bij dit exemplaar bijzonder lang en maakte deze vogel direct herkenbaar als ekster. Ook niets bijzonders, zou je zeggen, want die beesten zitten hier overal. Deze ekster was echter superslim. Steeds zag hij mensen met allerlei lekkere groentetjes naar buiten komen. Hij was zó nieuwsgierig dat hij op een dag zijn aller stoutste schoenen aantrok en naar binnen wipte. Waanzinnig!, dacht de ekster, het is hier écht een groentehemel, alles ligt klaar en gesorteerd voor het pikken. En dat deed ekster. Hij had het hapje sla nog niet ingeslikt, of zijn blik werd alweer getrokken door glimmende eieren. Dit beviel prima! Ekster beloofde zichzelf elke dag een lekker hapje. Zo gezegd, zo gedaan... Het enige waarmee hij rekening moest houden was die vrouw met haar hond. Kennelijk hadden ze 'm door. Als de vrouw naar binnenging, vloog ekster snel mee. Soms raakte hij haar bijna met zijn vleugels. De vrouw en de hond waren de ekster wel een beetje zat. En op een dag, zonder dat ze dit hadden afgesproken, grepen ze ekster bij zijn kladden. Daarna werd het donker voor ekster. Het enige wat hij hoorde was het dichtslaan van een paar autoportieren en toen een tijdlang heftige punkmuziek. Toen dat allemaal stopte werd hij weer vrijgelaten. Hij wist niet hoe snel hij zich uit de vleugels moest maken. "Tot gauw", wilde ekster nog roepen naar de man die hem nakeek, maar er kwam alleen wat zwak gekras uit zijn keel.

Op Caetshage hebben we 'm nooit meer gezien. Zou hij zijn lesje hebben geleerd?

Gerda



Rondleidingen op Caetshage



Ongeveer tien tot vijftien keer per jaar geef ik een rondleiding over de stadsboerderij. Daarnaast hebben we met de lagere schoolklassen hulp van Jacqueline van Staveren, als ZZP-er. De leukste tijd voor rondleidingen is het groeiseizoen, maar dan hebben we er zelf niet altijd tijd voor. Rondleidingen geven, vooral aan landbouw/ondernemerschap-geïnteresseerden, is een van mijn favoriete bezigheden en vaak loopt het uit de klauwen qua tijd. Dan moet Hilde me weer bellen dat de lunch allang klaarstaat. Ik vraag altijd waar bij de mensen de interesses en vragen liggen en merk dat jongeren startend in de landbouw mij het meest enthousiasmeren.

Ik vertel altijd iets over de verre geschiedenis van deze grond omdat dat mij zo boeit. Altijd is er wel een deelnemer die meer weet dan ik over een bepaald onderwerp, en daar leer ik ook weer van.

Het is ook best lucratief. Onze grootste uitschieter was een groep Koreanen die ik in het Engels rondleidde. Nadat ik vertelde dat mijn vader in Korea gediend had dankten ze mij als had ik dat zelf gedaan en gaven mij zowat een heel dagloon! Niet iedereen heeft een groot budget, maar daar houden we rekening mee.

Het is het echt waard om onze idealen te laten horen en mensen bewust te maken of op weg te helpen.

Er komen veel lagere scholen, via leskoffers van de NME. Met Lek en Linge en KWC hebben we jaarlijks een tweede klas in een projectweek over duurzaamheid. De tweetaligen vinden het extra leuk om naar mijn Amerikaans accent te luisteren. Verder hebben we de landbouwschoolstudenten, zowel mbo, hbo als universitair. De Warmonderhof heeft hier zelfs twee dagen per jaar een hele dag les. Vaak komen ook groepjes uit Wageningen met bepaalde opdrachten. En tot slot komen allerlei beroepsgroepen als groene groenvoorzieners, gemeenten, andere beginnende stadslandbouwers, plattelandsvrouwen, groepen ouderen etc. etc. Zo op een rij best gaaf wat hier allemaal over de vloer komt!

Todd

Pet

Een paar maanden geleden schreef ik nog over mijn muts. Nu in deze zomer wegduiken in een muts, dat liever niet! Graag bescherm ik mijn lichtblauwe Friese ogen nu met de klep van een pet. Ben niet de allergrootste fan van een pet. Todd daarentegen heeft er bijna altijd eentje op z'n krullebol. Een paar jaar geleden waren we in zijn geboortedorp in Amerika in de plaatselijk wel heel oubollige supermarkt die echt niets was veranderd. Daar heeft hij een petje gekocht met de naam van de winkel, "Dan & Whit's", echt jeugdsentiment. Hij heeft 'm nog steeds iedere dag op. Met witte zout-zweet randen boven de klep. We moeten er echt wat van zeggen als hij 'm gewoon opdoet als we richting Amsterdam gaan of iets dergelijks: 'dat kan echt niet pap'.

De aanhoudende warmte en droogte is onderwerp van gesprek. Wij gaan niet klagen, we houden er best wel van, zolang we maar lekker kunnen zweeten. Todd zweet geen peentjes, maar hartjes, zoals je op de foto kunt zien. Dan komt hij de kas uit en iedere keer voel ik weer de liefde stromen als er zo'n vol hart op z'n buik is gezweet. En met de pet ernaar gooien, daar doen we hier niet aan. Nog steeds voelen we ons fanatiek, zitten er bovenop en gelukkig ook alle mensen die hier meehelpen. We hebben afgelopen jaar zo'n geluk met onze stagiair Arnoud, van de biologische landbouwschool de Warmonderhof. Hij is groot en sterk. Ik voel me echt een kaboutervrouwje als ik hem vraag die hoge snijboon te plukken als ik er niet bij kan en hij met een ferme zwier z'n arm omhoog zwaait en de boon met gemak plukt. Hij inspireert ons ook vaak met al het nieuws wat hij op school leert. Zo proberen we de laatste tijd bijvoorbeeld heel bewust 'te werken met aandacht'. We zien Arnoud snoeien, oogsten en verzorgen met veel liefde voor de planten. Hij doet alles voor 't eerst, ook rijden op de trekker of werken met machines. Zijn motto is "Ik doe 't gewoon", ook als het een beetje spannend is. Zo gaat Arnoud in ons huis bivakkeren en de hele boerderij verzorgen als wij op vakantie zijn. Petje af!

Boudien



NIEUWE BESTUURSLEDEN STICHTING CAETSHAGE

Het bestuur van de Stichting Caetshage zoekt versterking! Wil je je inzetten voor de verdere ontwikkeling van de stadsboerderij, dan verwelkomen we je graag. De stichting richt zich op de stadsboerderij in de brede zin, met oog voor alle vier doelstellingen:

1. Biologische voedselproductie
2. Zorgboerderij met zinnige dagbesteding
3. Educatie en voorlichting
4. Ontmoetingsplaats en stadspark

Het bestuur vergadert ca. eens in de 6 weken en vraagt daarnaast niet veel extra tijd. Momenteel bestaat het stichtingsbestuur uit:

Clemens Mulders (voorzitter), Arno Seinstra (penningmeester),
Cissy Pater (secretaris) en Basjan Dane (ad interim).

Er is ruimte voor verschillende functies en voor wat je zelf het liefste inbrengt.

Spreek dit je (mogelijk) aan? Meld je dan via cissypater@gmail.com/tel. 06-11481500. In september organiseren we een kennismakingsavond voor geïnteresseerden.



Gegrilde venkel met Parmezaanse kaas



Ingrediënten:

2 grote venkelknollen,
3 el olijfolie, 1 el balsamicoazijn,
3 el verse tijmblaadjes,
100 gr Parmezaanse kaas,
zout en peper



Bereiden:

Venkelknollen van
boven naar beneden
in plakken snijden.

Plakken venkel enkele
minuten koken.

Venkel uit laten lekken.

In een schaal olie met
balsamicoazijn door elkaar
kloppen. Venkelplakken door de
dressing halen.

Venkel op de bbq of de grill aan
iedere kant ongeveer drie minuten
grillen. Daarna met overgebleven
dressing bestrijken.

Venkel op een schaal leggen en
bestrooien met tijm, kaas, zout en
peper. Warm of lauw serveren.

Recepten met

Wanneer we precies met de recepten in de winkel zijn begonnen weet ik eigenlijk niet. Maar ik stel me zo voor dat ik het een jaar of tien geleden weer eens over lekker eten had en dat Boudien zei 'Joh, zet het op papier, dan kan het met de groentepakketten mee'.

Ik hou namelijk van lekker eten en koken en eigenlijk alle medewerkers ook. Dat komt goed uit, want als er van een bepaalde groente veel van het land komt, dan probeer ik er een leuk recept bij te zoeken om het vervolgens in te gaan maken voor de winkel. Meestal weet ik aardig in te schatten of een recept lekker is. Maar een enkele keer, bijvoorbeeld met de ingemaakte radijsje, is het niet voor herhaling vatbaar!

Een aantal medewerkers vindt het ook heerlijk om in de keuken te helpen, dus gaan we op maandag en donderdag de keuken in. Dat zijn de dagen dat er altijd wordt ingemaakt.

Ik experimenteer thuis graag met verschillende producten en daar komen dan weer leuke recepten uit, vaak geschikt voor de winkel, soms alleen voor thuis. Ook haal ik recepten uit kookboeken. Vaak verander ik die, heel eigenwijs, naar smaak. Ik vind een recept geschikt voor de winkel als er niet te veel verschillende ingrediënten in gaan. Daar wordt een gerecht alleen maar onnodig duur van.

De ene groente spreekt vanzelfsprekend meer aan dan de andere. De ene groente is veelzijdiger dan de andere. Het ene seizoen is leuker dan het andere en ga zo maar door. Toch proberen we door het jaar heen met recepten te komen. Onze klanten zullen waarschijnlijk wel merken wat favoriete groenten zijn. Andijvie bijvoorbeeld, daar heb ik zelf niets mee. Probeer dan maar eens aan een goed recept te komen. Met deze groente kom ik zelf niet verder dan een gewone stampot. Dus als je zoekt naar een ander recept met andijvie in onze receptenmolen in de winkel, dan is het waarschijnlijk niet te vinden.

Jacob helpt Boudien al jaar en dag met het inpakken van de groentepakketten. De laatste tijd leek hij wat minder enthousiast dan voorheen.

Maar toen Jacob een aantal weken geleden de recepten in de kratten mocht doen was zijn enthousiasme meteen terug. Jacob komt ook regelmatig met een recept uit het AD, de krant die hij leest. Hij houdt niet van koken en in de keuken helpen, maar hij houdt wel van recepten.

Ik sprak eens een vrouw en die zei 'Ik hou helemaal niet van koken, maar wel van kookboeken lezen', grappig toch? Zo zie je, recepten zijn voor veel mensen fijn. De een houdt er van om ze te verzamelen, de ander gebruikt ze ter inspiratie en er zijn mensen die het heerlijk vinden om niet over het eten na te hoeven denken en volgen gewoon het recept.

Leuke recepten - niet alleen van andijvie hoor! – zijn altijd welkom, mail ze naar: zorg@caetshage.org

En hierbij natuurlijk een typisch zomergerechtje voor op de bbq!

Fijne zomer, Hilde



Eten zonder pakjes en zakjes

Monique de Man heeft een koksopleiding gedaan én voedingskunde & diëtetiek gestudeerd. Een perfecte combinatie om een heerlijke en verantwoorde maaltijd neer te zetten. En dat doet ze dan ook, onder andere bij 'Caetskeuken'. Elke laatste vrijdag van de maand kookt ze voor een steeds wisselende groep. Iedereen mag aanschuiven, na veertien aanmeldingen is het vol. De laatste vrijdag van juni ben ik één van de gasten. Maar eerst heb ik een gesprek bij Monique thuis.

"Caetskeuken is ontzettend leuk om te doen. Ik kook graag wat ik zelf lekker vind".

Haar kast staat vol met kookboeken. Daar laat ze zich graag door inspireren. Door haar achtergrond weet ze wat er in de pan gebeurt, bij verschillende bereidingswijzen. "Mensen reageren vaak met: Goh, kun je het ook zo klaar maken. Het eten spreekt voor zich. Ik heb er niet zozeer een boodschap mee, mensen moeten het maar ervaren."

Monique vertelt dat ze op haar 20e ook al in Culemborg woonde. Ze werkte toen in een vegetarisch eethuis, in de Tollenstraat tegenover natuurwinkel de Wende, wat later Natuurijn werd. "Dat was mijn eerste kennismaking met vegetarisch eten en voedsel van hier." Toen ze zestien jaar geleden weer in Culemborg kwam wonen voelde ze zich meteen betrokken bij Caetshage. Het was in die periode dat de eerste 'Caetskeuken' het licht zag, in de proeftuin bij Nelleke en Rutger. "Ik kookte toen alles thuis en bracht het hier naartoe. Er was toen nog geen gebouw of keuken op Caetshage."

Monique heeft haar diëtistenpraktijk 'Goed Gevoed' aan De Raaf, op drie minuten fietsen van haar huis in de Ecowijk. "Het valt me op in mijn praktijk dat een deel van de mensen niet meer weten hoe ze moeten koken. Er wordt veel kant en klaar gekocht. Als je je hele leven lang toevoegingen eet, kun je dat op een gegeven moment gaan merken. Je darmen zijn je poort van het buitenleven naar je binnenleven." Ze benadrukt dat het niet andersom is: soms kun je ook gewoon 'pech' hebben met je gezondheid.

Monique ziet veel mensen met darmklachten. "Het liefst zou ik tegen al die mensen zeggen: eet meer groenten, ga naar Caetshage." Over onze eetgewoonten vertelt ze verder: "Huishoudelijk en ambachtelijk werk zoals koken wordt ondergewaardeerd en tegelijkertijd hebben mensen meer te besteden. Eten moet ook snel klaar zijn. Op dit moment is eten wel 'hip', maar naar mijn smaak met te weinig lokale producten. Teveel avocado's, quinoa en gojibessen uit Zuid-Amerika, Afrika en China." Ze is dan ook heel blij met Caetshage. "Het is belangrijk dat het eten van hier is, lokaal. Ik geniet er heel erg van. Ik zie gewoon mijn preitjes groeien."

Monique kiest ervoor om geen geld te vragen voor haar inzet voor Caetskeuken. De gasten betalen een kleine bijdrage. De kosten worden daarmee gedekt en wat er overblijft schenkt Monique aan Artsen zonder Grenzen. "Het gaat om zo'n 50 tot 80 euro per keer. Artsen zonder Grenzen doen belangrijk werk: ze ondersteunen ondervoede kinderen in crisisgebieden. Ik heb voor 2018 als doel om 1000 euro voor ze op te halen".

Vrijdag 29 juni: Terwijl Monique in de keuken van Caetshage staat te koken ontmoet ik steeds meer gasten bij de aanschuif tafel. We eten buiten, het is een heerlijke zomerse dag. Bij het opdienen en later ook bij het afruimen helpen we allemaal een handje mee. Eenmaal aan tafel raken we met elkaar in gesprek.

Bij elk gerecht vertelt Monique waarvan het gemaakt is. De soep bijvoorbeeld zit vol verse lentegroenten van Caetshage, zoals peultjes en doperwtten. Het is een lekkere start van de maaltijd. De bietensalade en de aardappeltjes zijn ook heerlijk, evenals de omelet met snijbiet. We sluiten af met hangop, getooid met allerlei zomers fruit, ook weer van Caetshagebodem. Op de fiets naar huis geniet ik nog na van de gerechten en het gezelschap. Dat smaakt naar meer!

Ook een keer genieten van de kookkunsten van Monique?
Geef haar een berichtje via moniquedeman@xs4all.nl.

Op www.goedgevoed.info
is meer te lezen over Moniques praktijk

Gerda

