

Oproep!

Hulp nodig op woensdag 14 september.

We hebben 15 kuubskisten courgette geoogst vandaag! Daar moet over precies 2 weken het zaad uitgeleefd worden!

Een hele klus. Normaal gebeurt dat machinaal, maar dit jaar moet het met de hand. Dat gaat ons alleen maar lukken met hulp van jullie.

We trekken er woensdag 14 september de hele dag voor uit. Kom en help ons!!

Tussen 8 en 17 uur, alle hulp welkom. Neem een lunchpakketje mee als je er rond 13 uur (nog) bent.

We zijn zelf met ca. 7 personen, hebben er zeker nog 7 extra nodig! Of 14 als ieder een halve dag blijft, of 28 als ieder 2 uurtjes blijft...

Geef je op via de mail!

Beste Deelnemers (Tineke, 31 augustus)

Na een warme droge zomer is de vakantieperiode zo'n beetje voorbij.

Bij ons nog niet helemaal omdat we zoveel mogelijk gespreid op vakantie gaan en de maanden mei en juni (voor ons het hoog-hoogseizoen) daarbij proberen te mijden.

Deze week zijn de stagiaires Josine en Roos op vakantie bijvoorbeeld. Ikzelf ben weer terug na een heerlijke en goed verlopen vakantie in Noorwegen. Lekker in de 14 graden terwijl hier een hittegolf heerste ☺ ... Ook Lotte is weer op honk na een welverdiende kampeervakantie met haar gezin. Tijdens onze afwezigheid heeft het team onder leiding van Famke een mooi stukje samenwerking laten zien met prima resultaat. En dat in die hittegolf. Bijzonder toch. Toch ook een unieke ervaring om het even zonder 'de baas' te doen. Dikke complimenten aan het hele team.

Hoewel het nog warm is gaan onze gesprekken en planningen alweer over de herfst: bijvoorbeeld over het oogstfeest en het bouwetentje. Zelfs over de teeltplanning voor aankomend jaar, de wijzigingen, goede ideeën etc. In de werkbezetting komt ook weer verandering,

never a dull moment. Maar daarover volgende maand meer. Voorlopig flink druk met oogsten. Wat een rijkdom! Geniet weer van de weelde! Toen ik terug uit Noorwegen kwam was deze weelde aan verse groenten van eigen land echt overweldigend. De rijkdom aan smaken en kleuren, het stralende van al die versheid... Het raakte me en ik wist van gekkigheid bijna niet wat ik eerst of laatst zou eten: bonen, venkel, mais, tomaten, paprika, sla of alles tegelijk! Hoop dat jullie ook weer allemaal op honk zijn en weer kunnen genieten van deze pure eerlijke groenten, geteeld door een bevlogen club mensen.

Tot slot: kijk ook even naar het aanbod van Tanne verderop in de nieuwsbrief. Zij gaat weer met een mindfulness beginnen. En ook een oproep van onze BSO voor parttime- en invalkrachten!

Bericht van het land (Famke, interview door Eva op 26 augustus)

Augustus begon voor mij met een weekje vakantie. Het eerste weekend daarvan zijn we met familie naar Gulpen geweest. Super, heerlijk, gezellig - ik was er wel aan toe! Daarna zijn we doorgereden naar de Duitse Ardennen, de Eifel, mijn vriend en mijn hond en ik. Dat was ook superleuk, maar helaas nam het toch een andere wending: het begon mooi, heerlijk gewandeld, maar na twee dagen werden we allebei ziek en hebben met flinke koorts op bed gelegen, ontzettend balen. Het hield langer aan dan ik gewend was met griepjes, flinke hoofdpijn, lang snotterig, dus zaterdag een testje gedaan, en ja hoor: allebei corona...

De twee weken erna zou ik op de Oosterwaarde de leiding hebben, Tineke en Lotte gingen dan allebei op vakantie. Dus dat was wel even extra rottige timing. Ik had Lotte vrijdag nog aan de telefoon gehad voor de overdracht, maar toen zaterdag bleek dat ik corona had, moest er een noodplan komen. Gelukkig voelde ik me maandag aardig goed, nog wel een beetje hoofdpijn, maar officieel mocht ik nog niet uit quarantaine. Ik ben

wel naar werk gegaan, op afstand van iedereen gebleven en in de kas in mijn eentje mijn werk gedaan. Dinsdag was ik klachtenvrij en kon ik weer helemaal meedoen. Zo is het allemaal goed gekomen. Dat was wel een avontuur! Inmiddels ben ik gelukkig weer helemaal de oude.

Die maandagochtend waren de strobaaltjes geperst, en ik was eerder naar huis gegaan, via de Polder om wat luzernekorrels voor bemesting op te halen. Ik had tegen de rest gezegd: kijk maar hoe ver jullie komen met het opladen van die strobaaltjes. Dat is best een klus.

's Avonds kreeg ik filmpjes van het opladen met z'n allen, vrijwilliger/deelnemer Ben was er ook bij. Toen dacht ik: dit gaat deze twee weken helemaal goedkomen, met die motivatie van iedereen! Uiteindelijk hadden we alsnog een goeie start!

We hadden gepland om die dinsdag aardappels te rooien samen met deelnemers en ons eigen team. Dat is best een georganiseer, dus ik was blij dat ik toen weer beter was. Iedereen was heel gemotiveerd om het met elkaar voor mekaar te boksen. We hebben ook veel meer aardappels gerooit dan ik had gedacht. Uiteindelijk hebben we de week erop zelfs nog een extra middagje aardappels gerooit en geraapt, nu zitten alleen nog de Alouette aardappels in de grond. De Agria's zitten sinds vorige week in de aardappelaandelen!

De allereerste mais van het seizoen bleek ook klaar te zijn om te oogsten. Dat is altijd groot feest, die is zo lekker! Toen zat er natuurlijk niks anders op dan dat te vieren met een maisbarbecue hier met het team! Een supergeslaagde avond, met allemaal groenten van eigen land, wat een rijkdom! Zo verliep de eerste week heel mooi.

Het weer was zo extreem die week dat we ervoor kozen om woensdag en donderdag om 6:00 te beginnen en zo op tijd te kunnen stoppen. Dat betekende voor mij om 4:30 opstaan... Dat was wel even schrikken. Ook schrok ik even dat het nog zo donker was, de dagen worden natuurlijk alweer korter, dat had ik even niet bedacht, haha. Gelukkig was het tegen de tijd dat ik op de boerderij was alweer licht genoeg om aan de slag te gaan. We hebben het plukken van de tomaten wel maar even uitgesteld totdat het licht genoeg was om goed te zien of ze rood genoeg waren.

Het weekend erna ging mijn auto stuk, kapotte koppeling, en de reparatie zou zeker anderhalve week duren. Hoe moet ik zonder auto vanuit Kampen naar mijn werk? Dat was na corona mijn volgende uitdaging. Gelukkig kon ik Tineke's autootje lenen en later een autootje van mijn opa en oma, die ben ik bij hen boven

Amsterdam gaan ophalen. Zo, alles geregeld. Zo zal je altijd zien dat die dingen precies allemaal tegelijk gebeuren. Uiteindelijk gaf het me vertrouwen dat je veel meer kan dan je denkt, samen met anderen. Dankbaar voor de ervaring.

Toen ik op vakantie was is het graan gedorst. Balen dat ik er niet bij was, want dat is altijd een hele happening. Gelukkig had ik het vorig jaar wel gezien. Ik hoorde dat het goed was verlopen. Gek genoeg had het graan waarvan we een mindere opbrengst verwachtten het beter gedaan, en andersom. Door de droogte waarschijnlijk. Ook daardoor zijn de opbrengsten in totaal minder. Dat geldt des te sterker voor het graan, want daar kunnen we niet beregenen.

Mijn tweede week als teamleider. De oogst was overvloedig, de porties waren groot, de producten divers. Het doet het allemaal heel goed, mede dankzij het beregenen en de vele zon, een goeie combinatie, alles groeit lekker door. Zeker de bonen hebben ook weer een recordoogst opgeleverd. En daarmee ook een record aantal plukuren.

Lotte had van tevoren gezegd: hou maar in de gaten of er bij 'Eko de Eerste' in de Noord-Oost-Polder een aanbieding komt voor aubergine. Dat is leuk om in het pakket te doen, aubergine staat ook genoemd in het lijstje van te verwachten groente. Die aanbieding kwam inderdaad, maar we hadden zelf zo'n overvloed: prei, venkel, bonen, bosbiet, bijna duizend kolven mais - als die aubergines er nog bij komen, verpietert onze eigen oogst. Uiteindelijk met Lotte overlegd, en inderdaad, toch maar niet gedaan. Wie weet binnenkort nog een aanbieding....

Ik kijk met een goed gevoel op het teamleiderschap terug, kreeg mooie feedback uit het team. Nooit gedacht dat het iets voor mij was om leiding te geven, maar ik had het niet willen missen. Ik ben trots op het team! (redactie: en wij trots op Famke).

In mijn tweede teamleidersweek had Wouter zijn laatste dag. Hij is hier vijf-zes jaar geweest. Het was wel emotioneel. Je weet dat het eraan zit te komen, en ineens is het zover. Wouter is zo een deel van de Oosterwaarde, zo'n sfeermaker. Het dringt nog steeds niet helemaal tot me door. Gelukkig blijft hij hier nog wel een tijdje wonen, maar we gaan hem zeker missen op de boerderij. Hij gaat in Zwolle een versnelde MBO-studie Zorg doen. We wensen hem alle goeds op zijn eigen weg. Binnenkort vieren we met z'n allen een afscheidsfeest.

Iets over de fruittuin. We zijn nu bramen en frambozen aan het plukken. De bramen gaan goed, maar hebben wel veel last van dazen, wespen en hoornaars. Gelukkig is er nog wel genoeg te plukken. Van de frambozen was er deze week al redelijk wat, ze komen langzaam maar zeker goed op gang. Alle struiken hebben wel een klap gehad van de droogte. Met de berekening lijken ze er gelukkig weer aardig bovenop te zijn. Alle fruit wordt geplukt door een groepje vrijwilligers vanuit de deelnemers, dat werkt heel goed. Een ontzettend grote hulp! We zouden nog wel wat afnemers van het fruit kunnen gebruiken. Er was zoveel fruit, de hele vriezer zit vol. Het is gewoon bijna te veel. We maken jam en saus. Maar mensen kunnen ook bevroren fruit komen kopen. Lekker voor in de smoothie bijvoorbeeld! Of limonade-siroop, taart, sap, ijsjes...

We kijken alweer uit naar het oogstfeest, 24 september. Of 25. Hopelijk is dat deze week duidelijk, dan sturen we gauw een mail met de juiste datum. Jullie horen er dus nog meer over. En we zijn het jaarlijkse bouw-etentje aan het plannen voor degenen die ons financieel steunen.

Mindfulnessstraining op de Oosterwaarde (Tanne)

Na de zomer start ik weer met een **mindfulness-training en -oefenavonden** op de zolder van de Oosterwaarde. De zolder is een ruime en stille plaats die heel fijn is voor dit doel. En bij goed weer kunnen we in het begin ook nog delen van de training buiten doen.

Na de zomer zijn de oefenavonden weer gestart op **woensdag 31 augustus**. Deze zijn om de twee weken van **19.30 uur tot 21 uur**. Ze zijn toegankelijk voor iedereen die de basis (MBSR) training gevolgd heeft. Er is nog plaats in deze groep.

Op **dinsdag 20 september** start er weer een mindfulness (MBSR) training. Acht dinsdagavonden van 19.00 uur tot 21.30 uur. En een verdiepings-/oefendag op zaterdag 29 oktober. Voor deze training kun je je nog aanmelden.

Ik ben gecertificeerd mindfulnesstrainer, dat betekent onder andere dat de training door sommige zorgverzekeringen vergoed wordt uit de aanvullende verzekering. Kijk voor meer informatie op mijn site www.tanneverhulst.nl of neem contact op met mij via info@tanneverhulst.nl of telefonisch 06-14111904. In de winkel liggen ook flyers met informatie.

Parttime kracht gezocht voor onze buiten-BSO de Oosterwaarde! (Janny)

Inmiddels starten we op BSO de Oosterwaarde alweer met ons vijfde seizoen! De tijd vliegt als je plezier hebt... en plezier hebben we!

De kinderen en wij genieten van de seizoenen op onze mooie buitenplek; van de lente als de kinderen weer vol enthousiasme aan de slag gaan met zaadjes en plantjes in de kindermoestuinen en de populieren weer in blad komen en hun rustgevende geruis geven,

van de zomer met de schaduw van de hazelaar die een fijne klim- en speelboom is geworden en natuurlijk al het rijpe fruit en het helpen bij het vangen van Coloradoevers bij de aardappelen,

van de herfst als we weer fijn vuurtjes kunnen stoken en tamme kastanjes gaan poffen...

en van de winter als we de zolder weer helemaal herontdekken om te spelen, te knutselen en op te warmen om daarna weer buiten op avontuur te kunnen!

De BSO is open op maandag, dinsdag en donderdag en we hebben voor alle dagen op dit moment een wachtlijst.

We zijn op zoek naar nieuwe invallers, omdat Annakarina haar eigen BSO is begonnen en Céline een vaste baan heeft gekregen bij de Vrije school.

En zulke fijne, leuke collega's zouden we heel graag weer vinden!

Het zou voor 6 maanden om de week een maandagmiddag betekenen en/of invalwerk bij ziekte.

Werken op een BSO kan met heel veel MBO/HBO opleidingen op sociaal gebied. Voor interesse, vragen of meer informatie kun je mailen naar Mees en Janny op oosterwaardebso@gmail.com

Oosterwaarde meel is niet zomaar meel!

Graag leggen we iets uit over de ambachtelijke manier van malen, die alles uitmaakt voor de smaak maar ook voor de voedingswaarde.

Maar eerst even het begin: Recentelijk hebben we weer een nieuwe lichte tarwegraan van ons land gehaald. Dit jaar hebben we een klein beetje van het ras Eminent en een hele akker van het ras Saludo. Het is altijd weer spannend als het moment van dorsen dichterbij komt. Is het graan al rijp genoeg? Gaat het niet regenen? Toch nog even uitstellen? Gelukkig helpt onze collega uit

Olst, Herman Menkveld van NatuurlijkMenkveld, ook mee om de rijpheid te beoordelen.

Nadat de dorsmachine is geweest drogen we de graankisten door er een grote ventilator op te zetten. Om er vervolgens mee te kunnen bakken moet je meel of bloem maken van het graan. Korenmolen de Leeuw doet dat nu al een aantal jaar voor ons. Deze samenwerking is voor ons heel belangrijk, omdat het ambachtelijk malen van graan het verschil maakt in smaak en voedingswaarde ten opzichte van graan dat in de fabriek gemalen wordt.

Een klein inkijkje in het proces: een graankorrel bestaat uit een kiem, de meelkern en de zemel (het vliesje aan de buitenkant). Het grootste deel van de voedingswaarden, vitamines, mineralen en oliën zitten in de kiem en zemel van het graan. Door het verwijderen van de kiem in de fabriek wordt het meel en bloem langer houdbaar gemaakt, maar verliest het dus ook heel veel van zijn kwaliteiten. In de molen wordt de hele korrel gemalen op steen, waardoor je niet alleen een veel voedzamer maar ook een veel smaakvoller product overhoudt. Meel is de hele gemalen korrel. Bloem maak je vervolgens van hetzelfde meel, maar dan gezeefd. Hierbij verlies je de zemelen maar de oliën, vitamines en mineralen van de kern blijven behouden.

Lekker en gezond, dat is voor ons een goede reden om een ambachtelijk product als molengemalen meel en bloem te blijven maken en verkopen.

Enthousiast geworden? Kom wat halen in de winkel of bestel wat. 5 Kilo-zakken kunnen als eenmalige bestelling bij het oogstaandeel geleverd worden. We hebben nog steeds wat meel. En straks dus weer van de nieuwe oogst!

Dit zijn de prijzen:

Tarwemeel volkoren	2,90/kg	12,00/5 kg
Tarwemeel bloem	3,20/kg	13,20/5 kg
Roggemeel	2,05/500 gr	3,10/kg
Speltmeel volkoren	3,75/kg	15,00/5kg
Speltmeel bloem	4,15/kg	18,75/5 kg

5 kg-zakken graag tevoren per mail bestellen. Dan zetten we het klaar.

Teeltplan september

Volgens het teeltplan worden er de komende maand de volgende producten geleverd:

Andijvie	Bietjes	Bonen
Bospeen	Chinese kool	Courgettes
Herfstraapjes	Mais	Paksoi
Paprika	Pompoenen	Prei
Raapsteel	Rucola	Sla
Snijbiet	Tomaten	Uien
Venkel		

En natuurlijk aardappelen en eieren. Niet alle producten zijn de hele maand leverbaar. Sommige alleen in het begin, andere alleen aan het eind van de maand. De producten zijn ook in de boerderijwinkel verkrijgbaar. De boerderijwinkel is geopend op dinsdag- en vrijdagmiddag van 14 tot 18 uur en op zaterdagochtend van 10-13 uur.

Colofon: Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Oosterwaarde, Sallandsweg 6, 7431 PX Diepenveen.

Aan deze nieuwsbrief werkten mee: Famke Dil, Eva den Hartog, Tineke Bakker, Janny Kerssies, Tanne Verhulst, Erik Buiskool (red.).

De Oosterwaarde is een pergola-associatie (CSA) voor 245 deelnemende huishoudens in Deventer en omgeving die wekelijks een aandeel in de oogst ontvangen.

Alle producten van de Oosterwaarde dragen het Bio- en Demeter-keurmerk.

Boeren en vaste medewerkers zijn: Tineke Bakker, Lotte Middelkoop, Famke Dil, Suze Commandeur, Wouter Gepken;

Roos Köbben, Josine Buijs, Charlie Jansen, Roby Lalkens (stagiaires);

Tanne Verhulst (deelnemersadministratie), Paul Botter (klussen en onderhoud).

e-mail: info@oosterwaarde.nl Website: www.oosterwaarde.nl

De Oosterwaarde is ook te vinden op Facebook met actuele foto's en berichtjes.

Facebookgroep recepten: Oosterwaarde Oogstrecepten.

Info over onze buiten-BSO zie Facebook: Buiten BSO de Oosterwaarde
of mail naar oosterwaardebso@gmail.com

