



# De Tuinvriend



Beste mensen,

Het was een bewogen jaar met onzekerheden door de wisselende (on)vrijheden als gevolg van de huidige pandemie. Binnen onze vereniging lagen er mooie plannen klaar voor activiteiten. Helaas kon het merendeel hiervan niet doorgaan. Alles wat wél lukte werd goed bezocht en gaf een 'boost' naar de toekomst toe.

Ook al zien we elkaar minder maar het enthousiasme is er nog steeds om onze Vereniging voort te sturen in een levendige vorm. We houden u en elkaar als bestuur op de hoogte en jullie kunnen altijd bij ons terecht met vragen of ideeën. We kijken uit naar een goed nieuw tuinjaar. Wij wensen iedereen een gelukkig nieuwjaar!

Namens het bestuur VAT-Zeist

## Afscheid Tuincommissie lid

Na zich jaren te hebben ingezet als Tuincommissie-lid van de Grifhoek, nam Wil Stuivenberg tijdens de laatste tuindienst afscheid. Wil heeft zich altijd met hart en ziel ingezet en heeft veel voor onze locatie gedaan. Of het nu om de tuindienst-dagen ging of hulp bij het opruimen en of wegbrengen van (snoei)afval, Wil stak altijd als één van de eersten zijn handen uit de mouw. Voor de vereniging was hij een betrokken commissielid, dacht in vergaderingen mee en bracht ideeën in. We wilden Wil hiervoor dan ook speciaal bedanken. Bij 'zijn' laatste tuindienst, als commissielid, werd hij in het zonnetje gezet door de voorzitter wat vergezeld ging met een geurig kopje koffie met gebak én een bloemetje voor Atie zijn vrouw. Wil, nogmaals dank!



## Ingezonden recept

Mijn laatste pompoen heb ik deze week met onderstaand recept klaargemaakt. Het is een recept dat ik gekregen heb van een vriendin maar ze weet niet wie de bedenker ervan was.

### Hartige taart met pompoen, spinazie en belegen kaas

#### Benodigdheden:

- 500 gram pompoen, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 1 rode ui, in halve ringen gesneden
- 200 gram bladspinazie
- 6 plakjes hartige taartdeeg
- Paar takjes tijm, enkel de blaadjes
- 125 milliliter slagroom
- 75 gram belegen kaas, geraspt
- 5 eieren
- 1 of 2 teentjes knoflook
- Olijfolie
- Klontje roomboter
- Peper en zout
- Hartige taartvorm 24 centimeter doorsnee



#### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Vet een ovenschaal in met olijfolie en doe hierin de pompoen, rode ui, tijmblaadjes, knoflook en peper en zout.

Laat de knoflook in de schil zitten. De knoflook geeft zo wel zijn lekkere smaak af, maar verbrandt niet. Zet in de oven voor 15 minuten.

Verhit een scheutje olijfolie in een wok en bak hierin de spinazie. Als de spinazie geslonken is haal je deze uit de wok en laat je de spinazie uitlekken in een vergiet of zeef tot al het vocht eruit is.

Kluts de eieren samen met een beetje peper, zout, slagroom en een handje geraspte kaas in een kom.

Vet een hartige taartvorm in met een klontje roomboter en bekleed de vorm met de hartige taartdeeg.

Haal de pompoen uit de oven. Bekleed de bodem van de hartige taart met het grootste deel van de pompoen. Haal de teentjes knoflook eruit.

Leg bovenop de pompoen, de gewokte spinazie.

Doe nu de resterende pompoen bovenop de spinazie en schenk het eiermengsel eroverheen.

Verdeel de geraspte kaas over de taart.

Zet de taart in de oven voor 50 tot 60 minuten.

De taart is klaar als de kaas licht bruin kleurt en het eiermengsel gestold is.

Eet smakelijk!!

*Wie stuurt het volgende recept?*





Herfst  
Ondertussen zijn de herfstdagen voorbij en het vele blad verdwenen van de bomen.

Er zijn altijd 'onzichtbare' helpers die zonder vragen zich inzetten om onze complexen mooi verzorgd te houden.

Hier zien we Henk van Boeschoten het laatste blad wegblazen bij het verenigingsgebouw de Grifthoek.

Dank aan alle 'onzichtbare' vrijwilligers die zich hebben ingezet op hun complex!



## Zaden voor Voedsel

Eet je wel eens pompoen, meloen, paprika, enz? Dan gooi je de zaadjes daarvan waarschijnlijk in de vuilnisbak. Als je de zaden wast, droogt en opstuurt naar Zaden voor Voedsel bezorgen wij ze aan mensen overal ter wereld die honger lijden.

In arme regio's hebben mensen soms dagen geen maaltijd of zijn ze afhankelijk van voedselpakketten die enkel een korte termijn oplossing bieden. Goede voeding is de basis van alles. Met een lege maag kan je je niet goed concentreren op school, zonder voedsel heb je niet de energie om te werken en als je ondervoed ben ben je vatbaarder voor ziektes.

Wij willen de mensen zelfredzaam maken door gratis zaden aan te bieden waarmee ze hun eigen groentetuin kunnen aanleggen. Uit elke oogst worden nieuwe zaden gewonnen. Uiteindelijk zullen er zaden overblijven die kunnen worden doorgegeven aan naburige dorpen zodat ze ook daar groentetuintjes kunnen beginnen. Zo

heeft één groentetuin een uitdijende werking en wordt buitenlandse hulp overbodig.

We kunnen alle zaden gebruiken behalve deze

- Appel
- Avocado
- Groene paprika (andere kleuren wel)
- Peer
- Citrusvruchten (citroen, sinaasappel,...)
- Steenvruchten (kers, perzik,...)

Zaden uit de winkel waarvan de vervaldatum verstreken is zijn ook welkom. Dit betekent dat ze minder kiemkracht hebben. Maar zelfs als er maar een plant uit vijf zaadjes groeit zijn we al tevreden.

Je kan de zaden naar een van de volgende adressen sturen:

Maud de Kok  
F. Dietrich Kahlenbergstraat 134  
1087 LL Amsterdam

Paco en Lara Greven (Zaden en Zo)  
Langezand 31  
8223 WC Lelystad