

IN DIT NUMMER

Studiedag Stadsgerichte Landbouw ..... 1, 2, 3  
Bouwpakket voor droogkast ..... 2  
Repareren levert verrassende inzichten op ..... 4, 5

Stormnieuws zorgt voor hartverwarmende reacties ..... 5  
Noten en zaden in het najaar ..... 6, 7

Nieuwe kleuren in onze zelfbouw-tegelwerkplaats ..... 7  
Geluid kun je isoleren! (Beter 1x zien...) ..... 8

## Studiedag Stadsgerichte Landbouw Uitdaging voor boer en burger

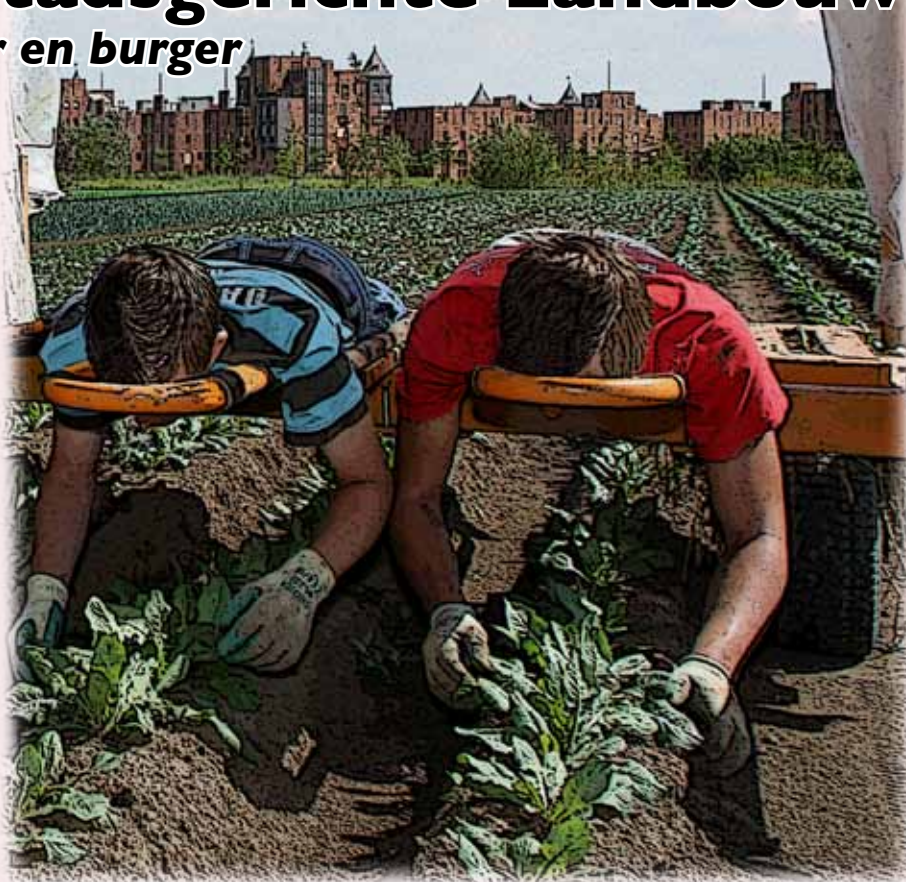
*Op vrijdag 25 november organiseert Stichting De Twaalf Ambachten, met steun van ZLTO en Rabobank in samenwerking met de Brabantse Milieufederatie een studiedag over stadsgerichte landbouw. Sprekers uit onder meer de wetenschap (WUR en LEI), de moderne organische recyclingindustrie (Orgaworld) en uit de dagelijkse natuurbeschermings- en land- en tuinbouwpraktijk.*

### Lieselot Leeflang

Participatie van stadsbewoners, nieuwe groene financieringsmogelijkheden op basis van grondverwerving en CO2-neutrale technische innovatie t.b.v. stadsgerichte landbouw naar menselijke maat: dit zijn de nieuwe sleutelbegrippen waarover sprekers vanuit verschillende disciplines het deze dag zullen hebben. Consequente doorvoering hiervan genereert een eerlijker beloning voor de duurzaam werkende boer en gezonde voedselzekerheid voor de stadsbewoner. In deze tijd van riskant korten op natuur biedt de biodiversiteit brengende kringlooplandbouw bovendien een zegenrijk perspectief voor mens en natuur.

Op deze dag, waarvoor we onze donateurs (met korting!) van harte uitnodigen, gaan we in op vier belangrijke, naar ons idee onlosmakelijk met elkaar verbonden, thema's:

**Moderne kringlooplandbouw** is historisch gebaseerd op het enige type



landbouw, dat 4.000 jaar achtereen standhield – tot de kunstmest kwam: de oude Chinese kringlooplandbouw. Nu is nieuwe stadsgerichte landbouw mogelijk dankzij ultramoderne recycling-technologie;

**Nieuwe groene financiering**, waardoor landbouwgronden rondom de steden vrij gemaakt kunnen worden voor stadsgerichte boeren en hun medewerkers;

**Stadsgerichte landbouw** versterkt lokale economie, brengt boer en consument dichter bij elkaar, arbeid uit de stad naar het platteland in de regio en gezond voedsel naar de stad.

**Technische innovatie** voor de stadsge-

richte boer en tuinder met als voorbeeld een nieuw, modern, lichtgewicht en CO2-neutraal elektrisch landbouw- en voertuig.

### Recycling

Aanleiding voor de studiedag is de presentatie van het in samenwerking met uitgeverij Eburon in 2<sup>e</sup> uitgebreide druk uitgebrachte boek *Vierduizend Jaar Kringlooplandbouw\**, waarvan het eerste exemplaar in de zaal zal worden aangeboden. Onze donateurs zijn ermee bekend: dit boek is de vertaling/bewerking door Sietz Leeflang van het legen-

*(lees verder op pagina 2)*

(vervolg van pagina 1)

darische *Farmers of Forty Centuries* van de Amerikaanse landbouwkundige F.H. King. Het origineel van dit boek verscheen in Amerika in november 1911 – deze maand dus **precies honderd jaar geleden**.

De door King tijdens een reis in 1909 bestudeerde en beschreven Chinese landbouw zou niet lang daarna door de komst van kunstmest en chemicaliën na eeuwen van succes verdwijnen. Deze werkelijk duurzame landbouw functioneerde 4.000 jaar en voedde begin vorige eeuw al honderden miljoenen mensen. De verklaring: deze landbouw was gebaseerd op volledige recycling van (ook menselijke) organische reststoffen. In onze maatschappij beschouwt men dit ten onrechte nog als afval. De nieuwe naam van deze oeroude, succesvolle biologische landbouw: kringlooplandbouw.

### **Moderne stadsgerichte landbouw**

Moderne stadsgerichte kringlooplandbouw, gebaseerd op burgerparticipatie, groene financiering en organische recycling vormen het thema van deze dag. We maken kennis met een landbouw die boer en burger verrassende de nieuwe mogelijkheden biedt, mede dankzij terugwinning uit menselijke mest van fosfaat en stikstof. De kringlooplandbouw erkent dat de mens, en dus zijn landbouw, deel uitmaakt van de natuurlijke kringloop. Enerzijds is dit de enige manier om af te komen van onze vervuilende en kostbare afvalbergen. Anderzijds zorgt een natuurlijke kringloop ervoor dat de voor de landbouw belangrijke organische voedingsstoffen niet langer verloren gaan. Op dit congres ook de kennisinbreng van een snel groeiende in Nederland ontstane industrie die in ons land en tot ver daarbuiten een nieuwe composteringstechniek introduceerde en die daarmee de basis legde voor de kringlooplandbouw.

### **Foute veronderstelling bracht landbouw veel schade toe**

De foute veronderstelling dat mensen zich kunnen onttrekken aan de natuurlijke kringloop – waar elk levend wezen toe behoort – heeft de landbouw, en tegelijk de positie van onze boeren, veel schade toegebracht. Onze industriemaatschappij degradeerde boeren tot vervuilers en landschapsverpesters. Boerenbedrijven werden opgekocht voor de ontwikkeling van nieuwe natuur ten behoeve van de rustzoekende stedeling. Zo kon het gebeuren dat reeds in de jaren zeventig en tachtig

van de vorige eeuw het platteland zijn belangrijkste functie: namelijk die van voedselvoorziening voor de directe omgeving, verloor ten gunste van asfalt en verstedelijking, recreatie en zogeheten nieuwe natuur. Zo maakten we de afstand tussen boer en burger steeds groter.

### **Verlies van zes boeren per dag**

Per dag verliest ons land 17 hectare landbouwgrond. Bestond aan het begin van de vorige eeuw nog 47% van de beroepsbevolking uit agrariërs en landbouwpersoneel, vandaag is dat nauwelijks 2,5%. In Nederland verliezen we elke dag 6 boeren door bedrijfsbeëindiging (cijfers FAO en LEI). Van de 270.000 bedrijven uit de jaren '50 zijn er nauwelijks meer dan 69.000 over. Voor de dagelijkse voedselvoorziening is ons oorspronkelijk agrarische land steeds meer afhankelijk geworden van import. Onze landbouw loopt gevaar en door onverantwoorde bezuiniging loopt nu ook onze natuur gevaar. Stadsgerichte kringlooplandbouw kan hierin een wending ten goede brengen.



*De Verkadefabriek in 's-Hertogenbosch, waar de studiedag wordt gehouden. (foto: LeeGer, Wikimedia Commons)*

**Een omslag naar een gifvrije, de boer bevrijdende landbouw is mogelijk als we de natuurlijke organische kringloop opnieuw respecteren. Vele mensenhanden, geholpen door nieuwe ultralichte landbouwwerktuigen en een nieuwe, niet op winstbejag gerichte, groene financiering, moeten werken naar menselijke maat mogelijk maken. Nieuwe landbouw is stadsgerichte kringlooplandbouw, die de boer dichterbij de burger brengt en een eerlijker beloning voor de boer en voedselzekerheid voor de burger genereert. De nieuwe landbouw berust op biodiversiteit en kan een zegen zijn voor mens en natuur. We hopen met deze studiedag dit niet onwaarschijnlijke scenario een stapje dichterbij te kunnen brengen.**

### **Programma**

(wijzigingen voorbehouden)

- 10.00 Zaal open.
- 10.15 Ontvangst met koffie.
- 10.35 **Welkom** door Lieselot Leeflang, dag voorzitter (dir. bezoekerscentrum en uitgeverij De Twaalf Ambachten).
- 10.45 **Het voorbeeld van vierduizend jaar kringlooplandbouw** door Sietz Leeflang, voorzitter Stichting De Twaalf Ambachten. *Toelichting op het nooit geëvenaarde succes van de Chinese landbouw en de kennis van recycling van de oude Chinese boeren.*
- 11.15 **Hedendaagse recycling in ultramoderne installaties** door Albert Dortmans van composterings- en energie bedrijf Orgaworld International. *Uitleg over inzameling en verwerking door een toonaangevend Nederlands wereldwijd opererend bedrijf voor recycling van alle organische reststoffen.*
- 11.45 **Nieuwe landbouw in en rondom de stad** door Jan Willem van der Schans, wetenschappelijk onderzoeker van de WUR en verbonden aan het LEI. *Van der Schans geeft aan waar de kansen liggen, welke soort ruimtelijk beleid en welke vormen van distributie nodig zijn.*
- 12.15 **Succesformule voor burgerparticipatie vanuit de dagelijkse landbouwpraktijk** door Gert Jan Jansen van het streekgebonden land- en tuinbouwbedrijf Hof van Twello. *Jansen spreekt over zijn succesvolle experiment als landbouwkundig onderzoeker met participatie van burgers: volkstuinders als zakelijk betrokken deelgenoten.*
- 12.45 **Paauze met biologische lunch** en tevens gelegenheid voor het inkijken van boeken en brochures.
- 13.30 **Stadsgerichte landbouw in de praktijk** door John Vermeer (namens de Brabantse Milieufederatie): *Opzet voor regionale voedselvoorziening in Landbouwhof Nieuwe Warande te Tilburg waarbij boeren, burgers en natuurorganisaties uit en om het gebied creatief betrokken zijn.*
- 14.00 **Landbouw en ecologische hoofdstructuur:** videopresentatie van Nederlands strijdbaarste natuurbeschermer: Jaap Dirkmaat van Stichting Das & Boom over stadsgerichte boerde rijen. *Kan de kringloopland- en tuinbouw bijdragen aan afronding van de ecologische hoofdstructuur en zorgen voor echte nieuwe natuur?*
- 14.15 **Een historisch/filosofische beschouwing over ons moderne denken over de landbouw** door Michiel Kort-hals, hoogleraar toegepaste filosofie (WUR). *De westerse filosofie heeft landbouw en voedsel nooit de betekenis toegekend, die zij voor ons leven hebben.*

- 15.00 **Presentatie van een nieuw ultralicht landbouwvoertuig** voor de kleinschalige stadgerichte boer/tuinder van de toekomst.
- 15.15 **Discussie & samenvatting** geleid door Peter van Veen, bestuurslid Stichting de Twaalf Ambachten, gevolgd door een opmerkelijke verkoop bij opbod.
- 16.45 Na afloop is er de mogelijkheid boeken en brochures in te kijken en nog wat na te praten bij een drankje, dat we u aanbieden in de serre.

*Meer informatie over de inhoud van deze studiedag:*

*Lieselot Leeftang, De Twaalf Ambachten. info@de12ambachten.nl, tel. 0411-672621.*

*Toegang (incl. lunch) € 60,00; studenten en donateurs De Twaalf Ambachten € 45,00.*

*Aanmelding door betaling: banknr. 3939393 t.n.v. De Twaalf Ambachten, Boxtel, o.v.v. Studiedag 25 november.*

## Donatie 2012

Een vraag van onze administrateur Jack van Beugen aan die donateurs die er nog niet aan hebben gedacht: houdt u er rekening mee dat het einde van het jaar nadert en daarmee ons verzoek weer komt of u zelf, voor eind december, uw donatie voor 2012 wilt overmaken? Het scheelt ons in de kosten en, uiteindelijk, u ook. Als wij u in februari een herinnering met acceptgirokaart moeten sturen, zullen wij daarvoor extra kosten in rekening moeten brengen. Bij voorbaat onze dank.

*Meer informatie over betaling en aanmelding: Jack van Beugen, De Twaalf Ambachten. administratie@de12ambachten.nl, tel. 0411-672621.*

*Voor informatie over de Verkadefabriek: tel. receptie: 073-6818150. Routebeschrijving Verkadefabriek via [www.verkadefabriek.nl/bereikbaarheid](http://www.verkadefabriek.nl/bereikbaarheid)*

\* de ASN Foundation heeft met een zeer gewaardeerde extra gift van 1500 euro de tweede druk van 'Vierduizend Jaar Kringlooplandbouw' voor ons financieel mogelijk gemaakt.

## Bouwpakket voor droogkast

Onze zonnedroogkast, drie jaar geleden met veel toewijding gebouwd door onze donateurs Betty en André Groenberg is helaas tijdens de elders in deze Nieuwsbrief vermeldde junistorm bezweken – hij kon het gewicht van een ontwortelde Amerikaanse eik niet aan. Tijd voor ons dus om opnieuw een droogkast te bouwen en om, dankzij een idee van medewerker Peter van de Laar, nieuwe mogelijkheden voor deze kast te onderzoeken. De bestaande

droogkast, waarvan de bouwtekeningen op onze website staan, blijkt voor veel mensen wat groot en bovendien niet gemakkelijk na te bouwen. Een kleiner model, waarvan de tekeningen bijna klaar zijn, willen wij binnen afzienbare tijd als bouwpakket gaan leveren, inclusief materiaal voor de onmisbare zonneshoortsteen. Inmiddels hebben wij de eerste bestellingen voor dit bouwpakket al binnen. Mocht u ook geïnteresseerd zijn, laat het ons weten. Zodra er meer



*Onze oude zonnedroogkast.*



over uitvoering en prijs bekend is leest u erover op onze website.

Overigens: niet iedereen vindt het moeilijk om de droogkast zelf te bouwen. De foto hiernaast toont de officiële opening van een zelfgebouwde zonnedroogkast, op kruidenteeltbedrijf Agnes in Maartensdijk. De kast is de afgelopen zomer al met veel plezier gebruikt voor het drogen van kruiden.

# Repareren levert verrassende inzichten op

## Internet blijkt bondgenoot

*West-Zeeuws Vlaanderen heeft nu, mede dankzij financiële steun van onze stichting De Twaalf Ambachten en met de effectieve hulp van acht actieve technisch ervaren Zeeuwse vrijwilligers een 'Repair Café'! Ons doel is drieledig. Het is allereerst een sociaal gebeuren, zoals zich dat nu ook op meerdere plaatsen in ons land voltrekt dankzij de inspanningen van de stichting Repair Café van journaliste Martine Postma. Het is ook een reactie op onze door commercie beheerste wegwerpmoedernij en ongetwijfeld zal dit initiatief nog worden versterkt door de langzamerhand voor velen voelbaar wordende economische crisis. Door allerlei reparaties te verrichten doen we gezamenlijk een nieuw soort praktische kennis op over allerlei soorten technologieën die voor de moderne consument steeds meer een gesloten boek zijn.*

### Sietz Leeflang

W e zien het inmiddels voor een stichting als De Twaalf Ambachten, die al vele jaren aandacht aan repareren besteedt, als een voor de hand liggende taak om hierover geregeld voorlichting te geven. Er bestaan in Bostel dan ook al plannen voor reparatiewerkshops.

Maar nu het repareren zelf. In dit artikel mijn eerste ervaringen als vrijwillig lid van het West Zeeuws-Vlaamse Repair Café met als basis de 'Bakkerij' zoals het filiaal van onze stichting in Breskens heet. De kelderwerkplaats onder in het kleine gebouw doet nu geregeld dienst voor het eerste bekijken of snel herstellen van de kleinere dingen zoals koffiezetapparaten, klokken en naaimachines. De grotere dingen zoals meubels, koelkasten (of kortgeleden: een jukebox) gaan naar een aanzienlijk grotere werkplaats in Nieuwvliet, waar een van onze leden het werkplaatsdeel van zijn grote moderne landbouwschuur ter beschikking heeft gesteld. Het aantal mensen dat een huishoudelijk apparaat, meubelstuk, tv-toestel of computer heeft staan, dat niet meer functioneert moet behoorlijk groot zijn. Vaak zijn ze al vervangen door iets nieuws, want op reparaties hoeft de klant van de populaire winkelketens met stuntaanbiedingen doorgaans niet te rekenen en al helemaal niet na het verstrijken van de garantieperiode.

### Hoe krijg je het open?

Een steeds groter wordend probleem: veel apparaten en toestellen worden zo geconstrueerd dat je ze nauwelijks meer geopend krijgt en als dat nog wel lukt dan stuit je steeds vaker op elektronica, die zijn geheimen niet gemakkelijk



*Inschrijving van reparatiespullen in de 'Bakkerij' door Monique. Op de achtergrond: Freek achter de computer op zoek naar gegevens van apparatuur op internet.*

prijsgeeft. Een enkele keer zijn er herkenbare componenten met nummercodes voorzien dan kunnen ze misschien worden vervangen (als je tenminste weet welke je moet vervangen!). Hier kan internet uitkomst bieden, soms met een schema, soms met – zoals ons overkwam met een niet te openen Zwitsers espressokoffieapparaat – een verwijzing naar een forum van doe-het-zelvers. Een Duitse forumwebsite bracht uitkomst: de 'klinknagels' waarmee het toestel zijn inwendige tegen de buitenwereld beschermde, op het eerste gezicht ronde spijkkopjes, bleken ovaal te zijn. Een forumdeelnemer legde uit hoe je van een ijzeren bout van 8 millimeter met een zwenkend bewogen boortje van 3,5 mm een ovaal gat in het boutuiteinde kon maken, dat precies paste over de 'klinknagels' die je daarmee snel los kreeg. Het internet blijkt vele sleutels te kunnen leveren, waarmee je de black box van de moderne apparatuur geopend krijgt. Van allerlei soorten huishoudelijke apparaten die niet ouder zijn dan 10, misschien 12 jaar kunnen vaak nog onderdelen worden besteld. Elektronische apparatuur (denk aan

dingen als tuner-versterkers en vergelijkbare toestellen waarin plaatselijk enige warmte wordt ontwikkeld) kan uitermate hinderlijke kwalen gaan vertonen door losgeraakte verbindingen. Die zijn dan het gevolg van telkens optredende spanningen, bijvoorbeeld in een printplaat, waardoor een printverbinding of een soldeerverbinding van tijd tot tijd wordt verbroken. Zulke mankementen zijn te repareren, maar vraag niet hoe! Alles van en rondom zo'n printplaat moet los, vele stekertjes, lintcontacten, tientallen schroefjes, enz. Ons advies:

maak eerst een foto of tekening van al die verbindingen. Om nog even bij de elektronica te blijven: kunnen we nog iets doen aan kapotte printers en computers?

Soms nog wel als het mankement het gevolg is van een stroomstoring en de piek, die het apparaat bij terugkerende stroom kan overvallen. Dan kan een voedingsgedeelte het hebben begeven, terwijl de rest van de apparatuur nog in goede staat verkeert. Wie een printer wil repareren moet eerst kijken of het ding, dat nog aangestuurd kon worden door een computer met Windows XP, ook nog werken wil met een computer voorzien van Windows 7.

### Een kwestie van vaak vele uren

Zelfs al zijn 'makkelijke' onderdelen, zoals schakelaars, goed via internet verkrijgbaar en valt de prijs mee, dan toch kan een reparatie gauw vele uren gaan duren. Hier wordt dus een wissel getrokken op de bereidheid van de vrijwillige reparateur! Wat motiveert iemand om al dit werk te doen zonder betaling en hooguit te worden beloond met een bijdrage in de 'pot' van de reparatieclub? Voor de een is het de



Werken door Jan en Sjaak aan een reparatie in de kelder van de 'Bakkerij'.

technische uitdaging met als beloning het opdoen van een snel kostbaarder wordende schat aan ervaring. Voor de ander is het de voldoening om een gerepareerd attribuut terug te kunnen geven aan een eigenaar of eigenaresse die hiermee echt geholpen blijkt te zijn. Nog mooier: als het voor iemand is die gewoon het geld niet kan missen voor iets nieuws. Maar dat zijn helaas ook vaak mensen die technische spullen hebben die soms te oud zijn om nog te repareren en dat geldt met name tv-toestellen en wasmachines. Daarom bestaat bij ons Repair Café de wens om in die schitterende grote Nieuwvlietse werkplaats, waar ook ruimte voor opslag is,

enige reservespullen te hebben die in zulke gevallen uitkomst kunnen bieden. Vervelend probleem: de plek waar zulke reservespullen als regel vrijwel dagelijks te vinden zijn, de gemeentelijke milieustraat, is vrijwel overal contractueel gebonden en dat betekent dat er niets dat eenmaal is weggebracht aan een ander dan de contractant (vaak een recyclingbedrijf – ook heel nuttig!) mag worden meegegeven. Je zou hiervoor in een van de wekelijks verschijnende, gratis verspreide huis-aan-huisbladen een oproep moeten kunnen plaatsen. Onze ervaring: zulke bladen willen dat best plaatsen, maar uitsluitend als royaal betaalde advertentie, want de sym-

pathie van de redactie is doorgaans gereserveerd voor de vaste adverteerders.

### **Apart probleem: kunststof**

Dan zijn er de voor hun behuizing van kunststof gemaakte producten, zoals stofzuigers waarvan externe delen, zoals wieltjes en hulpstukken het vaak al na 5 jaar door brosheid van het materiaal begeven. Dan wordt het een 'exoreparatie', zoals de stofzuiger die bij ons een 'plantendrager' met zwenkwiel-tjes ondergeschroefd kreeg. Raar om te zien, maar het werkt prima! Plastic tuinmeubels komen ook voor dat soort reparaties met een stang, een beugel of strip in aanmerking. Tip: controleer zo'n stoel of tafel eerst op brosheid. Plaats een drevel met een platte punt van enkele millimeters op een plek van een dragend deel en sla met een hamer op de drevel. Hoe groot is de ster, die er in het plastic verschijnt? Veel groter dan een centimeter? Dan kon repareren wel eens zinloos zijn!

Wat we vooral willen, is dat de mensen die reparatiespullen aandragen een bruikbaar advies kunnen geven, vooral als we ontdekken dat het niet meer functioneren te maken heeft met een verkeerde behandeling zoals overbelasting of gebrek aan onderhoud. Eerst kijken we of ze het zelf nog kunnen en willen repareren. Is echt herstel onmogelijk, dan kunnen we iemand misschien nog wel een bruikbaar advies meegeven!

## **Stormnieuws zorgt voor hartverwarmende reacties**



*Eind juni schrok ons vriendelijke bosperceel wild op van een korte, maar zware storm. Rondom onze gebouwen gingen meerdere, tientallen jaren oude bomen met wortel en al om, in hun vaart alles meenemend wat op hun weg kwam. De tuin, inclusief een deel van de nieuwe waterzuivering werd bedolven onder bomen, de tegelopslag voor onze kachelwerkplaats werd grotendeels vernield en de oprit naar het kantoor werd een ondoordringbare woestenij. In het bos zelf zijn in totaal circa vijftien bomen ofwel omgewaaid, ofwel zodanig beschadigd, dat ze alsnog moesten worden omgezaagd. De storm duurde hooguit een uur,*

*maar de schade was ongelooflijk.*

*Een oproep aan onze donateurs om financiële hulp (het opruimwerk heeft ons een grote achterstand in ons overige werk opgeleverd) was voldoende voor een grote stroom aan hartverwarmende reacties, wensen en geldbedragen. We zijn nog niet klaar met ons werk, maar dankzij uw steun zijn we nu in staat om vol goede moed verder te gaan. Zeker ook, omdat wij ons, opnieuw, gesteund weten door een grote groep medestanders. Bij deze danken wij onze donateurs dan ook hartelijk voor hun gulle giften en aardige reacties.*

# Noten en zaden in het najaar



*Met ingang van deze Nieuwsbrief beginnen we aan een nieuwe serie, geschreven door voedingsexpert en in 1977 oprichter van Graanpletterij De Halm, Harrie van Grinsven. In verschillende, op de seizoenen afgestemde, afleveringen gaat Harrie in op de geheimen van het bewaren van voedsel.*

## Harrie van Grinsven

**E**en najaar na een zomer met voldoende zon en neerslag brengt een rijke oogst aan noten en zaden. De hazelnoot en walnoot zijn de bekendste: aan menige keukentafel worden in het najaar en de winter noten gekraakt; onder het genot van een drankje en in goed gezelschap is het een dankbaar karwei. De hazelnoot en walnoot, de beukenoot en de tamme kastanje, maar ook lijnzaad, pompoenzaad, sesamzaad, pijnboompitten en zonnebloemzaad zijn de moeite van het goed bewaren meer dan waard.

## Geconcentreerde voedingswaarde

Zaden en noten (zaden met een harde schil) bevatten al het voedsel dat nodig is voor de eerste tijd van de groei van een nieuwe plant. Hierdoor hebben ze veel geconcentreerde, ook voor mensen waardevolle voedingswaarde: eiwitten, vetten, zetmeel, vezels, mineralen, vitamine B en omega 3 vetzuur (linoleenzuur), foliumzuur en, na kieming, ook vitamine C. Hazelnooten en amandelen bevatten iets meer vitamine E. De specifieke smaak van veel noten en zaden komt door de olie, die in kleine vetbolletjes verdeeld te vinden is. De olie geeft een volle, romige smaak, die door te roosteren versterkt wordt. De olie is enkelvoudig en meervoudig onverzadigd en samen met de overvloed aan antioxidanten en foliumzuur vermindert ze de kans op hartaandoeningen. In de olie is ook de energie opgeslagen. Ter vergelijking: de energie bij granen is in het zetmeel opgeslagen. Deze olie is voor ons heel belangrijk: regelmatig eten van de volle noten (mits men niet allergisch is!), granen en peulvruchten is de basis van onze gezondheid.

## Goed drogen

Om noten en zaden goed te kunnen drogen, is het handig om je aan de volgende stelregels te houden:

- Bij mooi weer kunnen noten en zaden in de zon, in een luchtdoorlatende bak, worden gedroogd. Tot eind september kan dit buiten, daarna is er teveel vocht in de lucht en kunnen we beter naar binnen gaan.
- Binnen drogen kan goed boven de cv ketel, radiator of boven een fornuiskachel. Deze geven een gelijkmatige warmte af, waardoor de oogst langzaam en goed droogt.
- De maximale temperatuur bij drogen is 35 graden C.
- Twee weken drogen is voldoende. Zet daarna de oogst droog, koel en donker weg, liefst in een katoenen of linnen zak.
- Warmte, zuurstof, vocht, beschadiging en licht versnellen het bederf van de olie door oxidatie en geeft een ranzige, bittere smaak. Door het hoge gehalte aan onverzadigde olie zijn noten kwetsbaar. Hoe hoger het onverzadigd vetgehalte, hoe sneller ranzig. De walnoot is daardoor kwetsbaarder dan de hazelnoot.
- Niet goed gedroogde noten kunnen bederven door schimmels en bacteriën. Sommige schimmels maken giftige stoffen aan, dus beschimmelde noten moet je weggooien. Ook bacteriën kunnen bij te veel vocht de noten aantasten.



## Bewaren en bereiden

Nog wat handige tips, voor het bewaren en bereiden van noten en zaden:

- Gedopte noten kunnen in de koelkast en zelfs in de diepvries bewaard worden. Omdat ze weinig water bevatten ontstaan er geen kristallen.

- Na het doppen moet de opslag geuren luchtdicht zijn. De kwetsbare olie in de noten neemt gemakkelijk geuren op. Let bij opslag bovendien goed op voorraadinsecten, die de noten kunnen aantasten.
- Noten en zaden zijn in ieder geval één, maar meestal twee jaar te bewaren, mits goed gedroogd. Goed gedroogd behouden ze ook hun voedingswaarde. In de natuur overleven ze ook in een droge periode; daarna kunnen ze gewoon weer kiemen.
- Het vliesje om het zaad van de noot is een bescherm laagje. Het smaakt wat wrang. Dit komt door de aanwezigheid van tanninen en fenolen (dit zijn waardevolle antioxidanten). Het verwijderen van het vliesje hoeft dus niet. Vanwege de kleur en de smaak wordt het vliesje toch vaak verwijderd. Bij verse walnoten gaat dit gemakkelijker dan bij gedroogde noten. Kort in kokend water leggen kan helpen. Bij hazelnooten laat het vliesje los bij het roosteren.

Door noten en zaden te roosteren krijg je een lekkere smaak en worden ze, na afkoeling, knapperig. Rooster enkele minuten bij een lage temperatuur (max. 150 graden C).

Van de droge noten en zaden kunnen we ook vrij gemakkelijk een boterachtige pasta maken, met behulp van een blender. De olie komt vrij, bedekt de fijngemalen notendeeltjes en maakt het geheel smerbaar. Denk aan pindaas, sesampasta. Het is lekker op brood in plaats van boter en voor extra smaak in soepen en stoofschotels.

Voor de bereiding van olie kun je een kleine oliepers gebruiken. Walnoten geven bijvoorbeeld een heerlijk geurige olie voor gebruik bij rauwkost.

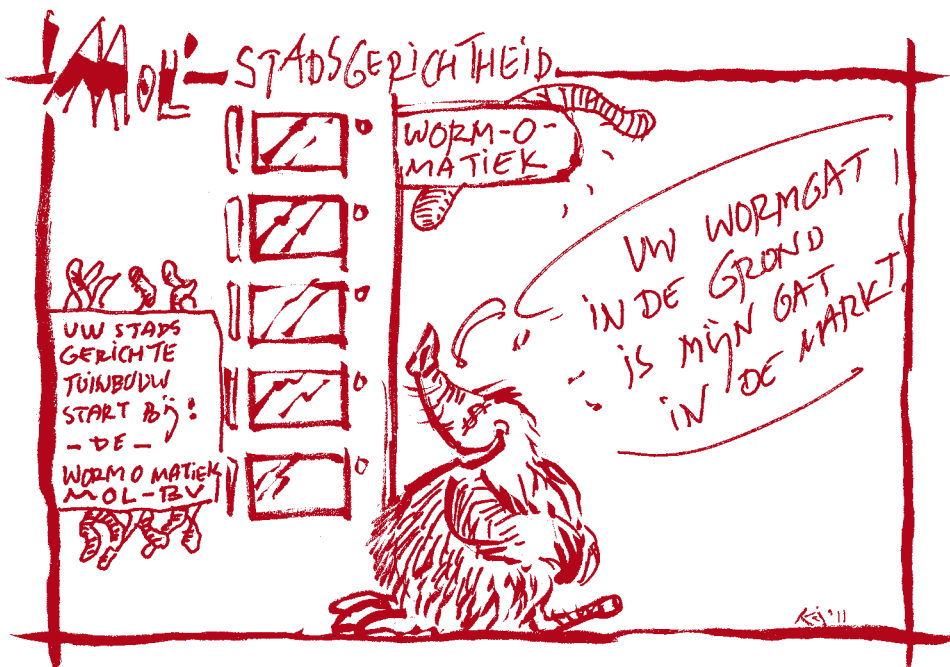
## Kastanje, lijnzaad, sesamzaad, pompoenzaad

De kastanje slaat zijn energie op in zijn zetmeel, in plaats van in de olie. Vandaar dat we kastanjes gaar koken of roosteren. Ze smaken melig en worden gebruikt als graan, in pap, brood, gebak of soep. Kastanjes waren lang een onmisbaar levensmiddel tot de aardappel en mais werden ingevoerd. Het Romeinse leger plantte kastanjabomen aan tijdens de veroveringstochten door Europa, om zo overal een zekere bron van voeding te hebben. Kastanjes bevatten veel water en zijn

dus bederfelijk. Bewaar ze in de koelkast of vries ze in. Laat ze vers enkele dagen bij kamertemperatuur liggen, waardoor er nog wat zetmeel wordt omgezet in suiker.

De rijkste bron van omega-3 vetzuren is lijnzaad. Het bevat verder 30% vezels. Gemalen lijnzaad geeft een dikke gel als het door water wordt geroerd (emulgator/stabilisator). Pompoenzaad bevat geen zetmeel maar wel 50% olie en 35% eiwit. De olie is veranderlijk van kleur, want het bevat caroteen en chlorofyl. Sesamzaad kun je heel gemakkelijk roosteren en in de blender vermalen tot sesampasta. Sesamolie is opmerkelijk goed bestand tegen ranzigheid vanwege de fenolen en vitamine E.

Reacties en vragen: [info@de12ambachten.nl](mailto:info@de12ambachten.nl)



## Nieuwe kleuren in onze zelfbouw-tegelmakingsplaats

Dankzij Susan Fila van het Venlose keramiekbedrijf Terra Design kunnen wij klanten voor onze tegelmakingsplaats binnenkort blij maken met een mooi, nieuw tegelaanbod. De veelgevraagde donkerblauwe tegel is weer terug van weggeweest, aangevuld met onder meer een warm blauw-groene en

een zachte roodtint. Susan is keramiste en komt oorspronkelijk uit Hongarije, waar ze het vak geleerd heeft. Zoals sommigen van u weten, is het nog steeds niet gemakkelijk voor ons om aan een voor onze kachels geschikte tegel te komen. De oude, zachtgebakken Kerkdrieltegel,

die perfect hecht aan ons vuurbeton, begint schaars te worden en een goede vervanging is lastig te vinden. Susan heeft voor ons geëxperimenteerd met een tegel met een 'rumf', ofwel een schuine, aan de achterkant van de tegel aangebrachte, rand, die voor een betere hechting zorgt. Dit blijkt goed te werken.

Binnenkort komen de eerste demonstratie tegels bij ons aan. Ze zijn iets duurder dan onze gebruikelijke tegels (ongeglazuurd terra cotta en grijs en geglaazuurd in bedekte kleuren en wit), maar daarmee heeft u dan ook een prachtige handgemaakte tegel in huis. Natuurlijk blijven wij ook tevreden met het aanbod van onze Kerkdrielse leverancier Biezeveld die binnenkort met een nieuw, rechthoekig model van de terra cotta tegel zal komen en die een paar weken geleden ook mooie kleine ongeglaazuurde tegeltjes heeft geleverd.

Nu ook onze experimenten met een kleine kookkachel, geschikt voor gebruik in een Ger (nomadentent), geslaagd lijken en bovendien onze nieuwe medewerkers Harrie Kanters (begeleider kachelmakings) en Paul van Luijn hard bezig zijn aan een ontwerp voor een lastenverlichtend takeltje in de werkplaats, mogen we wel zeggen dat onze tegelmakingsplaats opnieuw kleur en leven heeft gekregen! We nodigen u van harte uit voor een nieuwe kennismaking.

## Grijp uw kans: unieke veiling van 'Sjanghai'-Nonolet!

Op onze studiedag 'Stadsgerichte Landbouw', op 25 november a.s. in Den Bosch, zal een bijzondere veiling plaatsvinden. Gespreksleider Peter van Veen, die bij de viering van het 25-jarig bestaan van De Twaalf Ambachten al zijn diensten als bevestigde veilingmeester heeft bewezen, zal aan het einde van de dag het Nonolet dat enige maanden in een etalage van het Nederlands paviljoen op de Wereldtentoonstelling in Sjanghai heeft gestaan, per opbod verkopen. Dit Nonolet werd in mei 2010 door de architect van het Nederlands paviljoen, John Körmeling, persoonlijk in het paviljoen geplaatst, waar het door miljoenen Chinese bezoekers werd gezien. Inmiddels is het 'Sjanghai'-Nonolet terug in Bostel, enigszins verkleurd door de Chinese zomerson, maar voorzien van een fraaie versiering door John Körmeling zelf. Nu al een collectors item, dus!

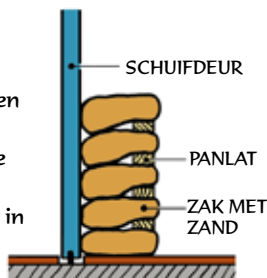


Wilt u kans maken op dit unieke toilet in uw huis, kom naar onze studiedag op 25 november.

Onze samenleving wordt nog steeds geplaagd door teveel geluid. Naarmate auto's stiller worden, lijken de berijders van scooters en motorfietsen zich extra in te spannen om voor extra decibels te zorgen (en dan hebben we het nog niet over de luchtverontreiniging van dit soort voertuigen). Toch is de geluidsoverlast binnen, in woningen, waarschijnlijk het indringendst en hinderlijkst.

Nu het nieuwe studietoestand weer is begonnen, kan dit vooral een ernstig probleem zijn in studentenhuurkamers. Soms is een eenvoudige schuifdeur de enige afsluiting tussen een kamerbewoner en zijn hospita of huisgenoot. Voor betrokkenen is de vraag: is isolatie van geluid in zulke situaties wel mogelijk, liefst voor heel weinig geld, en zonder het soort bouwkundige ingrepen die zelden zullen worden toegestaan in een huurruimte. Het antwoord kan gelukkig bevestigend zijn en dan noemen we maar meteen het isolatiemateriaal dat het goedkoopst is, het meest voorhanden, volkomen onbrandbaar en vermoedelijk het meest effectief mits op een verstandige manier toegepast: droog zand. Het heeft de zwaarte en het absorberend vermogen, dat maar heel weinig materialen bezitten.

Zo isoleerden we ooit op geoorloofde wijze onze huurkamer in Amsterdam op zo'n manier, dat beide partijen (de andere was de hospita) er beter van werden. We deden dit door een 'hulpwand' te maken, die helemaal uit panlatten was gevormd en die de ruimte voor de schuifdeur geheel afsloot. Tussen de horizontaal liggende latten onderling was een ruimte opengelaten van



# Geluid kun je isoleren!



of met rubber- of viltprofiel opgevuld. Een gordijn kwam bij ons voor deze zandstellige te hangen en daarmee was de voornaamste geluidslekage verholpen en waren gesprekken over en weer niet meer hoorbaar. Het gewicht van enige honderden kilo's van het geheel vereist natuurlijk wel een vloer(balk) op die plaats die de

zandzakjeswand kan dragen.

Deze toepassing, hoe goed ook, helpt beslist niet tegen het geluid van een forse geluidsinstallatie (vooral niet tegen de bijbehorende bassen) of een repeterende band. Dat geluid plant zich voort via bestaande muren, vloer en plafonds. Wie dat zou willen isoleren moet een hele kamer binnen de bestaande kamer bouwen met isolerende wanden, vloer, dubbele deuren en ramen...

Algemeen geldt dat wat met name in bouwmarkten voor geluidsisolatie wordt aangeboden vrijwel nooit geluid voldoende isoleert, maar hoogstens dempt. Wie een dubbele wand effectief zou willen isoleren moet dit (als het niet met zand kan) doen met enkele centimeters minerale wol. Tegen deze isolatiewol wordt doorgaans plaatmateriaal bevestigd, dat het geluid verder goed afsluit maar wel weer galm zal veroorzaken...

## Colofon

**De Twaalf Ambachten Nieuwsbrief** is een publicatie van het gelijknamige centrum voor ecologische technieken in Boxtel, dat zich al meer dan 30 jaar beijvert voor leven, wonen en werken naar menselijke maat en naar ecologische maatstaven. Prijs bij losse verkoop € 7,50.

**Redactie:** Sietz Leeflang, Caroline Leeflang, Peter van Veen, Wim van Overbeeke (ook vormgeving), Lieselot Leeflang (eindredactie).

**Donateurs** van de Stichting De Twaalf Ambachten ontvangen deze nieuwsbrief en krijgen korting bij rondleidingen in ons bezoekerscentrum in Boxtel, na telefonische opgave. Ook genieten zij 10% korting op onze eigen uitgaven en op de deelnameprijs van studiedagen. Minimum-donatie per jaar € 22,50. Buitenland binnen Europa: € 29,50; Buiten Europa: € 35,50. Deze bedragen overmaken op onze postgirorekening 3939393 of onze Belgische postchequerekening 000-0535252-06 t.n.v. De Twaalf Ambachten, Boxtel NL.

**Adres:** Stichting De Twaalf Ambachten, centrum voor ecologische technieken, Mezenlaan 2, 5282 HB Boxtel, NL. Tel. 0411-672621; e-mail: info@de12ambachten.nl; website: www.de12ambachten.nl.