Konkelboek
Juni 2023.

Bestuur en commissies volkstuinvereniging "West-Beverkoog"

Voorzitter:	Alex Langendijk	alangendijk@outlook.com
Secretaris:	Jan Valkering	vtvwbk.secr@gmail.com
Penningmeester:	Nathalie Peters	vtvwbk.penning@gmail.com
Algemeen bestuurslid:	Duy Chuan Ha	
Algemeen bestuurslid:	Wil Wolken	wolken.wilhelmina@hotmail.com

NB per 01-01-2024:
Penningmeester Duy Chuan Ha - Algemeen bestuurslid Nathalie Peters

Ledenadministratie: **06-54967148**
Nathalie Peters vtvwbk.leden@gmail.com

Tuincommissie: **06-80112650**
Wil Wolken (1e contactpersoon)
Wout Benjamin
Sam Mosch
Rob Vrieze

Stroomcommissie: **06-12582402**
Andre Knol
Jos Olyhoek
Rob Vrieze

Beheer tuinwinkel: **06-33307824**
Harjen Baas info.tuinwinkelwbk@gmail.com
Medewerkers tuinwinkel:
Wout Benjamin

Beheer kantine: **06-54967148**
Nathalie Peters vtvwbk.penning@gmail.com
Medewerkers kantine:
Marian Benjamin
Mary de Graaf
Janine Petersen
Wil Wolken

Zaterdagwerkers(dienst): **06-54967148** vtvwbk.zaterdagwerk@gmail.com

Beheer website, Facebook en Konkelboek:
Ben Verschuren athj.verschuren@quicknet.nl
Medebeheerder Facebook:
Nathalie Peters vtvwbk.penning@gmail.com

Locatie volkstuinvereniging West-Beverkoog:
Janspad 1
1834 EM Sint-Pancras

Website: **www.vtvwestbeverkoog.nl**

Bankrekeningnummer: IBAN: NL66INGB0003485691

Bij calamiteiten:

Alex Langendijk	**06-40351162**
Harjen Baas	**06-33307824**
Nathalie Peters	**06-54967148**

Van de voorzitter.

HET VOORJAAR KOMT ER NU ECHT AAN... TOCH?

Het wil dit jaar maar niet opdrogen en opwarmen op het land. Ze hebben het over de opwarming van de aarde maar niet bij ons denk ik. Waar we andere jaren de aardappels soms al in maart konden poten was het dit jaar pas rond 20 april. Ook de andere teelten zijn een paar weken vertraagd. Niet zo erg zou je zeggen, maar we weten dat de natuur alles toch weer in wil halen. Het wordt dus knetterdruk de komende weken om alles te zaaien en planten en het extra onkruid weg te krijgen dat door alle nattigheid welig tiert.

DIVERSE VRIJWILLIGERS GEZOCHT:

HULP IN DE TUINCOMMISSIE

Zoals een ieder heeft gelezen in de nieuwsbrief van afgelopen 17 Mei zijn we nog steeds heel hard op zoek naar vrijwilligers voor in de tuincommissie. De taken zullen bestaan uit bijvoorbeeld het keuren van de tuinen op achterstallig onderhoud, het aansturen van de zaterdag medewerkers, en samen met de commissie bepalen welke klussen die gedaan moeten worden door de zaterdag medewerkers. Graag aanmelden via Wil Wolken maar bij mij kan natuurlijk ook. 06 40351162

AANBOD VAN PLANTEN EN ZADEN

Er is tegenwoordig een gigantisch aanbod van diverse zaden en planten. Fascinerend om zoveel gekke en vooral bijna uitgestorven rassen te ontdekken. Afgelopen 21 mei de Tuinen van Weldadigheid bezocht in Veenhuizen. Rond de prachtige boerderij Essererf liggen de Tuinen van Weldadigheid. Een groene oase met allemaal verschillende tuindelen waar ze een enorme verscheidenheid aan gewassen telen. Zeer leerzaam.
https://detuinenvanweldadigheid.nl

Alex Langendijk, voorzitter.

GEZOCHT:

Vrijwilliger voor de administratie van de Zaterdagwerkers
voor inhoudelijke vragen kunt u zich wenden tot Nathalie Peters 06-54967148)

NIEUWSBRIEF mei 2023

Beste medetuinder(-ster),

Bij deze een nieuwsbrief, vol met oproepen en verzoeken:
1 Verzoek van het bestuur om niet ongevraagd kruiwagens mee naar huis te nemen. U kunt er een lenen, maar vraag dat dan eerst aan leden van de tuincommissie of de tuinwinkel. Het lenen van een kruiwagen voor privégebruik kan niet op de zaterdag, omdat ze dan ter beschikking moeten staan aan de zaterdagwerkploeg.

2 Er wordt nog een lid gezocht voor de kascontrolecommissie 2023, die het jaarverslag van de penningmeester moet controleren. Daarnaast is er ook nog een reserve-controleur nodig. Als u de vereniging een dienst wil bewijzen, meldt u zich dan aan voor deze taak, die niet veel tijd kost.

3 Verder is ook de tuincommissie onderbezet. We zoeken met spoed mensen die zich met toezicht op de tuinen willen bezighouden. De taken komen nu terecht op de schouders van te weinig vrij-willigers. Ook de kantine zoekt nog medewerkers. N.B.: U hoeft zich niet meteen te binden aan een verplichte wekelijkse inspanning. U kunt ingeroosterd worden op tijden dat het u schikt.

4 Er wordt regelmatig afvalmateriaal gestort in de aanhangers bij de kantine. Die zijn daar niet voor bedoeld. U mag er niet van uitgaan, dat iemand anders dat voor u wegbrengt. Afval dient u zelf van uw tuin te verwijderen. Als u veel afval heeft, kunt u de aanhanger huren.

5 Een van de vrijwilligers houdt met een kantensnijder de paden zoveel mogelijk vrij van ingroei-end gras. Als dat gebeurt is het aan de leden om dit overgroeiend gras te verwijderen. Op die ma-nier houden we de paden netjes.

6 Berichten uit de bestuursvergadering van 6-5-2023:
- Naast de bovenvermelde zaken heeft het bestuur, bijgestaan door de terzake deskundige mevr. Schmitz, gesproken met een kandidaat- penningmeester dhr. Chuan Ha. Het bestuur is blij met deze kandidaat en hij gaat de huidige penningmeester, Nathalie Peters, met ingang van januari 2024 opvolgen. Tot die tijd zal hij worden ingewerkt. Hij zal al meteen deel uitmaken van het bestuur en zo is het bestuur ook weer op volle sterkte.

- Er zijn offertes aangevraagd voor een airco voor de verwarming van de kantine. Het bestuur neemt daarover binnenkort een besluit.

- Het beleidsplan is aan de orde geweest. Een belangrijk onderdeel is de financiële paragraaf. Het streven is om de komende jaren de besteedbare liquiditeit te verbeteren. Voor dit jaar €40.000,- en de jaren daarna een geleidelijke verdere verhoging van de financiële reserve. Wellicht zal op enig moment daarvoor de tuinhuur moeten worden verhoogd. Ook zal er, op aandringen van de leden tijdens de ALV, meer worden gelet op de uitgaven.

- De tuincommissie is begonnen met de controle op het onderhoud van de tuintjes. Verschillende leden hebben te horen gekregen, dat er sprake is van achterstallig onderhoud. Het bestuur gaat ervan uit, dat deze leden aan hun verplichtingen zullen voldoen.

Cursus reanimatie in de Konkelboet.

Na een jaar zoeken naar mogelijkheden, was het zaterdag 13 mei eindelijk zo ver.
Onder leiding van Cobi Kroeze leerde een groepje enthousiastelingen de fijne kneepjes van het reanimeren. Cobi is verpleegkundig specialist cardiologie en docent medische vakken.
In haar vrije tijd verzorgt ze op verzoek reanimatiecursussen.

We startten de training met een stukje theorie. Daarna hebben we alle fases van hulpverlenen doorlopen, te beginnen van het controleren van het bewustzijn van het slachtoffer,
het aansturen van omstanders en het zorgen voor een veilige omgeving.

Toen iedereen dit onder de knie had, gingen we verder met reanimeren; 30 borstcompressies gevolgd door 2x beademen en dat 2 minuten lang. Om de beurt hebben we dit op een pop geoefend. Best een pittige klus! We merkten dat het fijn is dat je dit af kunt wisselen met iemand anders. Het gebruik van de AED, een Automatische Externe Defibrillator, kwam natuurlijk ook aan bod.

Het was een enorm leerzame en gezellige middag. Alle 6 deelnemers hebben de cursus met succes afgerond en het certificaat deelname basiscursus basale reanimatie van Cobi ontvangen.

Op dit moment onderzoekt het tuinbestuur of een samenwerking met de kinderboerderij mogelijk is, daar hangt namelijk een AED.

Elles Potter en Joop Vlaming.

Overige foto’s op de volgende pagina.

Hallo, ik ben een paardenbloem.

Veel mensen noemen mij onkruid maar ik ben een vriend en kom je helpen!
Als je mij ziet, bedenk dan dat ALLEEN IK maar daar op dat plekje wil en kan groeien.
Want:
Of de bodem is te compact/hard/aangestampt en die wil ik met mijn wortels graag voor je losmaken.

Of er is te weinig calcium in de bodem welke ik met het afsterven van mijn bladeren weer wat voor je zal aanvullen.
Of de bodem is te zuur. Maar ook dat zal ik voor je verbeteren als je mij de kans geeft.
Of een mengeling van bovenstaande redenen natuurlijk.

Ik kom omdat je bodem mijn hulp nodig heeft dus het beste laat je mij ongestoord mijn gang gaan! Als alles hersteld is, zal ik vanzelf weer verdwijnen, beloofd! Probeer je me toch voortijdig met wortel en al te verwijderen, hoe secuur ook, ik kom met 2x zoveel terug! Net zo lang tot je bodem verbeterd is.

Je kan zelfs aan mijn groei zien in welk stadium mijn hulp zit. Liggen mijn bladeren plat op de grond dan ben ik nog lang niet klaar maar reiken ze allemaal omhoog dan ben ik al een heel eind op weg.

Iets heel anders is dat ik 1 van de eerste bloeiers ben in het voorjaar dus ik kondig het voorjaar/ de zomer voor je aan. Overdag als het warm is, zet ik mijn bloemen open maar s'avonds als het afkoeld doe ik ze snel weer dicht. Sterker nog, als het overdag niet warm genoeg is doe ik ze helemaal niet open!

Mijn bloemen zijn het eerste voedsel voor insecten na hun winterslaap en daar waar andere planten OF stuifmeel OF nectar hebben, heb ik ze allebei! En niet te zuinig ook!

Mijn bloemen zijn trouwens zelfs lekker voor jullie mensen, wist je dat? Ik werd vroeger “honing (of goud) van de armen” genoemd omdat ze zo lekker zoet zijn in bv jam, saus of salade.

Het internet staat vol met recepten! Maar wacht nog even tot eind Mei of later voor je begint met plukken en zelfs dan, pluk nog niet alles aub! De biodiversiteit en bijen zullen je heel erg dankbaar zijn!

En als laatste: zie je mij staan maar ipv gele bloemblaadjes heb ik allemaal witte pluisjes? Doe dan een wens.....en blaas heeeel hard.....als je al mijn zaadjes ineens hebt afgeblazen zal ik ook nog eens proberen je wens uit te laten komen!

Was getekend,
jouw vriend, de paardenbloem!

Wat maak je met paardenbloem? – 4 recepten

Een boterham kaas en paardenbloem

Pak de jonge blaadjes, was ze, snijd ze in stukjes en meng ze met een dressing van olie, azijn, iets mosterd, honing, peper en zout. Rooster een bammetje en bestrijk dat met een teentje knoflook. Doe daarop een plak kaas en daarboven de aangemaakte paardenbloemblaadjes.

Salade met paardenbloem

Hak voorzichtig de bloemhoofdjes van de paardenbloem en doe sjalotjes bij, heel iets bieslook, peper en zout en honing. Bak katenspek in een koekenpan en leg op de spek de bloempjes in olie. Eet er een gekookt ei.

Smoothiebowl met paardenbloem

Voor deze groene smoothiebowl heb je een handje paardenbloembladeren nodig, een handje spinazie, een bevroren banaan, een peer en een stukje komkommer. Snijd de ingrediënten in stukjes en doe ze in de blender. Giet je smoothie vervolgens in een kom en versier het met vers fruit en gehakte noten. Is je smoothie te dik? Voeg dan een beetje water toe.

Paardenbloemjam

Verzamel op een droge dag veel paardenbloemen. Knip de gele kop van de bloem en ga door tot je ongeveer 150 gram bloemknoppen hebt – als er iets groen aanzit is dat niet erg. Doe de bloemblaadjes in de pan met liter water, breng dat aan de kook. Zodra het kookt, zet je het vuur uit en laat je het een nacht trekken. Giet het water met de bloemen de volgende dag door een zeef, voeg hieraan het sap toe van een halve citroen en één kilo suiker. Breng dit weer aan de kook en laat het daarna heel zacht inkoken. Dit duurt best lang – ruim twee uur – en ga door tot je ongeveer een liter hebt. Regelmatig roeren ander brand alles aan! Doe de jam in potjes.

Bron: lekkergezond.nl

10 vragen aan Hannah Houben

1. Hoe ben je op VTV West-Beverkoog terecht gekomen ?
Ik kende het al lang als inwoner van Sint Pancras.

2. Tuinier je al lang ?
In de volkstuin ben ik een beginner, maar planten kweken (bijzondere vaste planten en eenjarigen doe ik al ruim 40 jaar.)

3. Hoeveel m2 tuin heb je ?
100 m2

4. Teel je volgens een bepaalde methode ?
Nee ik probeer en zie wel…

5. Hoeveel tijd per week besteed je aan je tuin ?
5-6 uur samen met mijn man Dorus Bleeker.

6. Welke teelt lukt bij jou het beste ?
Tot nu de pak soi en radijsjes :-))

7. Wat eet je het liefst ?
Groentes; mediterraan of Aziatisch

8. Heb je nog een goede tip voor je medetuinders ?
Nee alleen wil ik zeggen dat iedereen zo vrolijk en aardig is op de tuin!

9. Wat is / was je beroep ?
Docent kunstvakken op middelbare school; nu met pensioen

10. Heb je nog andere hobby's ?
Tekenen/ Schilderen

Met vriendelijke groet,
Hannah

Mijn tuin staat vol van zevenblad, wat is dat voor een kruid?

Zevenblad herken je aan de zeven blaadjes die het kruid meestal heeft. Soms speelt het een beetje vals en heeft het maar vijf of drie deelblaadjes. Toch behoudt het zijn naam zevenblad.

Zevenblad kan tot een meter hoog worden en heeft witte schermbloemen. De bloemen kan je mooi verwerken in bloemstukken, samen met kamille, korenbloemen, klaprozen en korenaren.

Aegopodium betekent geitenpoot en dat slaat volgens sommigen op de vorm van de kroonblaadjes. Maar waarschijnlijk komt de naam van een soort beenjicht (podagra), in de volksmond geitenpootje genoemd. Het zevenblad was vroeger een medicijn voor deze kwaal. In het Duits noemen ze de plant ook wel eens Gichtkraut.

Maar hoe dan ook... De goden mogen je bijstaan, als je deze plant in je tuin ontdekt. Hij heeft een hardnekkige wortelstok en is heel moeilijk weg te krijgen. Je kan hem uittrekken, iedere keer, als een blaadje zijn kop opsteekt. Maar zelfs als er maar een klein deeltje van de wortelstok blijft steken, heb je binnen de kortste keren weer prijs.

Het staat vast dat de plant het niet leuk vindt om iedere keer bij zijn kraag gevat te worden met de spitvork. Uiteindelijk zal hij zijn hebberig gedrag toch wel een beetje inbinden. Zeker als je ervoor zorgt, dat het kruid geen bladgroen kan maken. Dat is bijna de enige manier om hem binnen de perken te houden.

De eigenlijke boosdoeners zijn de Romeinen. Zij zijn komen aandragen met de plant toen ze onze contreien inpalmden. Ze gebruikten het kruid als een soort groente. In sommige streken noemen ze de plant dan ook wel eens Romeinse kervel.

Kan ik met Zevenblad iets anders doen dan me erop krenken?

Dus maak van de nood een deugd en snipper de jonge blaadjes in de sla. Trouwens, waar ligt de grens tussen kruid en onkruid? Zevenblad smaakt lekker en ruikt een beetje naar peterselie. Je kan de blaadjes fijn snipperen en aan de soep toevoegen. Of je kan de blaadjes, als ze wat groter zijn, drogen en fijnmalen. Hiermee kan je dan je rauwkostschotels kruiden.

Insectenhotel.

Foto: tuin 105A (met toestemming).

Hoe werkt een insectenhotel?

Je hebt vast wel eens een insectenhotel gezien, zo'n huisje met gaatjes waar bijen en andere insecten hun nest maken.
Insecten zoals wilde bijen zijn in het voorjaar druk met het leggen van eitjes. Ze kruipen in een buisje van je insectenhotel of de gangetjes die je in een boomstam of baksteen hebt gemaakt. Hier leggen ze hun eitjes in. Ze leggen meerdere eitjes in de buis, daarom zie je ze vaak druk heen en weer vliegen.

Bijenbroodje
Tussen elk ei leggen de bijen een 'bijenbroodje'. Dat is een soort balletje van nectar en stuifmeel. Hier eten de larven van als ze uit hun ei komen. De larven blijven nog een tijdje in het holletje en ontwikkelen zich tot pop in een cocon.

Op zoek naar bloemen
In het voorjaar kruipen de bijtjes uit hun cocon. Ze voelen dat het warmer wordt en weten dat de bloemen gaan bloeien. Die hebben ze nodig om hun eten vandaan te halen. Eén voor één kruipen ze uit het buisje of gaatje en gaan ze op zoek naar bloemen om van de nectar te snoepen. Daarna zoeken ze een partner om mee te paren. De nieuwe eitjes leggen ze vervolgens weer in een insectenhotel (of een ander gezellig holletje). Zo begint de hele cyclus weer van voren af aan!

Komkommer geënt.

De Komkommer geënt (Cucumis sativus) is een eenjarige, maar wel snelgroeiende plant. Deze komkommerplant is geënt, dit betekent dat er twee komkommerplanten zijn gecombineerd, namelijk een sterke plant en een plant die veel vruchten draagt. Hierdoor heeft u een hele sterke en veel vruchtgevende plant. De bladeren van de komkommerplant hebben kleine haartjes die bij sommige mensen irritatie aan de huid kunnen veroorzaken.

Omdat de komkommer een snelgroeiende plant is heeft hij ook veel water nodig, anders zal hij erg snel uitdrogen. het kweken van een komkommer plant gaat het beste onder glas, in de buitenlucht kan het ook maar zal de opbrengst een stuk lager zijn. De komkommerplant staat het liefste op een zonnige plek. Omdat een komkommer een klimplant is adviseren we om een stok of een rek langs te plant te plaatsen waaraan de komkommerplant kan groeien.

U kunt de komkommerplanten eind mei aanplanten, omdat ze erg gevoelig zijn voor de vorst is het niet aan te raden om dit eerder te doen. Omdat de komkommerplant erg groot wordt heeft hij ook veel voedingsstoffen nodig uit de grond, geef de plant daarom ook minimaal 1 keer per maand algemene moestuinmest voor een hogere opbrengst.

Wanneer u de komkommer kan oogsten is afhankelijk van het weer, het is belangrijk dat u de komkommer regelmatig oogst als de groot genoeg zijn(ongeveer 20cm). Als u namelijk regelmatig oogst krijgt de plant weer nieuwe bloemen en dus ook weer nieuwe komkommers.

Aanplant advies

1. Zorg ervoor dat u de komkommerplanten ver genoeg uit elkaar plant (ongeveer 100cm), zodat ze voldoende ruimte hebben om te groeien.
2. Graaf een gat dat diep en breed genoeg is en meng de grond met moestuingrond, hierdoor slaat de plant beter aan.
3. Voordat u de planten gaat poten is het aan te raden om de planten eerst te dompelen in water, hierdoor slaat de plant beter aan.
4. Geef de planten de eerst periode na het aanplanten voldoende water, vooral bij droge periodes.

Snoeiadvies

1. De komkommerplanten hoeven niet gesnoeid te worden. U kunt wel de geel geworden bladeren van de plant af knippen.

Bron: Bull tuincentrum

Zo gezond zijn spruitjes.

Minikooltjes vol vitamine C
Spruitjes zijn de schrik van de meeste kinderen, maar ook veel volwassenen houden er niet zo van. De hedendaagse spruitjesrassen smaken minder uitgesproken dan vroeger, dus lustte je ze als kind niet: geef de minikooltjes vol vitamines nog een kans!

Spruitjes zijn kleine kooltjes die uit een heleboel blaadjes bestaan. Ze groeien met tientallen samen aan een stam, in de oksels van de bladeren van de spruitjesplant. Spruitjes komen vanaf augustus tot en met maart van het land, maar ze staan in de winter het meest op het menu.

Gezond
Wist je dat spruitjes meer vitamine C bevatten dan sinaasappels? Daarnaast zijn ze rijk aan B-vitaminen, foliumzuur, magnesium, kalium en vezels.

In spruitjes en andere koolsoorten zitten ook glucosinolaten. Deze behoeden spruitjes voor insecten en zorgen voor de specifieke, bittere koolsmaak. Ze hebben een tweeledige werking. Je lichaam kan ze omzetten in schadelijke stoffen, maar het koken van de spruitjes voorkomt dat. Tegelijkertijd hebben ze juist een gunstig effect: glucosinolaten zouden het lichaam beschermen tegen kankerverwekkende stoffen.

Een minpunt van spruiten is hun uitwerking op de darmen. De dunne darm kan de in spruitjes aanwezige raffinose, een suiker, niet verwerken. Daarom moet de dikke darm de raffinose verteren en daarbij komen gassen vrij die winderigheid veroorzaken.

Wintergroente
Koop spruitjes die groen en stevig zijn, dan kun je ze ongeveer een week bewaren in de groentela van de koelkast. Een paar gelige of beschadigde blaadjes zijn geen ramp. Deze haal je er voor gebruik toch af. Snijd ook een plakje van het stronkje af.

Eventueel kun je panklare spruitjes kopen. Die zijn al schoongemaakt, maar blijven nog maar een dag of twee goed. Wil je je spruitjes lang bewaren, blancheer ze dan een paar minuten en vries ze vervolgens in.

Spruitjeslucht voorkomen
Kook spruitjes in ruim water, zo blijft de meeste vitamine C behouden. Na maximaal 10 minuten zijn ze beetgaar. Laat je ze te lang koken, dan ontstaat er een typische geur. Deze spruitjeslucht wordt veroorzaakt doordat spruitkool tijdens de groei zwavel opneemt uit de grond.

Tijdens het koken laten de spruitjes vluchtige zwavelverbindingen los en dat ruik je!
Vieze luchtjes kun je trouwens ook voorkomen door een scheutje melk of een stuk ui mee te koken. Of kook de spruitjes maar een paar minuten en verwerk ze daarna in een wokgerecht of hartige taart.

Bron: Gezondheidsnet.nl

Stamppot spruitjes met olijven.

Aantal personen: 2
Ingrediënten:
600 gram aardappelen - 400 gram spruitjes - 1 kleine ui
2 ansjovisfilets (blikje) - 1 eetlepel olie - 5 zwarte olijven zonder pit
100 ml halfvolle melk
Bereiding
Schil de aardappelen en halveer ze.
Maak de spruitjes schoon.
Kook de aardappelen 10 minuten in weinig water.
Voeg de spruitjes toe en kook dit in 10 minuten verder gaar.
Pel de ui en snijd hem klein.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Fruit de ui in de olie glazig. Bak de ansjovisfilets mee en laat ze in de olie smelten.
Halveer de olijven.
Giet de gare aardappelen en spruitjes af. Stamp dit grof en maak er met de hete melk een grove puree van.
Meng de ui en de olijven door de stamppot.
Menusuggestie:
Lekker met een ribkarbonade.
Hiervoor heb je nodig...
2 ribkarbonades - 1 eetlepel vloeibare margarine

Extra informatie
Allergie info:
Voor het gebruik van bouillon raadpleeg uw merkartikelenlijst of kijk op het etiket.

Ingrediënten over?
Ansjovis:
Ansjovisfilets worden voor het inblikken ingelegd in zout. Door het hoge zoutgehalte is ansjovis in de koelkast nog 2 dagen houdbaar. Bewaar de ansjovis niet in het blikje, maar doe ze over in een schaaltje en dek ze af.
Gebruik een kleingesneden ansjovisje als smaakmaker in de soep of door een salade. Voeg dan geen extra zout toe.

Voedingswaarden

Energie	410kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	60 gram
Vezels	15 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Zout	1200 milligram

Auteur: Voedingscentrum

Nachtschade.

De nachtschade is een groep planten uit de familie van de solanum. Nachtschadeplanten bevatten giftige stoffen, waarvan solanine de bekendste is. Het eten van nachtschade kan dodelijk zijn, maar fruit en groenten die je in de supermarkt vindt zijn eigenlijk veilig om te eten.

Dit komt omdat de hoeveelheid van deze giftige verbinding wordt verlaagd tot niet-toxische niveaus zodra de vruchten en groenten rijpen. De bladeren en bessen van de dodelijke nachtschadeplant zijn wel giftig en kun je niet eten.

Bekende nachtschade (Solanaceae) groenten en fruit:

- Aardappels
- Aubergine
- Chilipeper
- Gojibes
- Paprika
- Pepino
- Physalis (ook wel Peruvian ground cherry, ananaskers, incabes, Kaapse kruisbes of goudbes genoemd)
- Tabaksplant
- Tamarillo
- Tomaten

Zoals je ziet behoren, in tegenstelling wat vaak wordt gedacht, zoete aardappels en courgettes niet tot de nachtschades. Dit geldt ook voor koffie en zwarte peper.
Rijpe nachtschades kunnen kleine hoeveelheden alkaloïdes bevatten zoals solanine, capsaïcine, tomatine en nicotine. Tabak is niet dus de enige nachtschade die nicotine bevat.

In feite bevatten verschillende onrijpe nachtschadegroenten zeer kleine hoeveelheden nicotine. Uiteraard is het nicotinegehalte groter in de bladeren van de tabaksplant.

Minder bekende nachtschades:

- Jalapeño (middelgrote chilipeper)
- Habaneros (zeer hete chilipeper)
- Chipotle (gerookte jalapeñopeper)
- Cayenne pepers
- Naranjilla (Lulo)
- Pepino’s (vrucht)
- Poblano (milde chilipeper)
- Serrano (peper)
- Pimentos
- Bananenpepers
- Ashwagandha (Ayurvedisch kruid)
- Cocona (Orinoco-appel)

In veel kruiden worden nachtschades verwerkt:

- Cayenne poeder
- Cayennepeper
- Chilipoeder
- Chipotle chilipoeder
- De meeste Indiase kruidenmengsels (masala's)
- Garam masala
- Kerriepoeder
- Kipkruiden
- Paprika
- Rode peper
- Taco kruidenmixen

Ook sauzen en bindmiddelen kunnen nachtschades bevatten:

- Aardappelzetmeel in soepen, brood, korstjes, enz.
- Alle hete sauzen
- Alle rode en groene salsa's
- BBQ-sauzen
- Guacamole met tomaten erin
- Ketchup
- Rode pastasauzen

De gewassen uit de nachtschadefamilie bevatten zeer veel vitamines (zoals vitamine C), mineralen (kalium) en antioxidanten (bv lycopeen). Sommige mensen kunnen allergisch zijn voor nachtschades.
Klachten die bij een allergie voor nachtschades komen kijken zijn netelroos of huiduitslag, kortademigheid, piepende ademhaling, hoesten, benauwdheid in de keel, bleke huid of zelfs anafylaxie. Anafylaxie is een allergische reactie van het hele lichaam, waarbij dringende medische hulp noodzakelijk is.
Gelukkig komt is zeer weinig voor en kunnen de meeste mensen genieten van de smaak en gezondheidsvoordelen van nachtschades.

Bron: aHealthylife.nl