Konkelboek
September 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 GROEIT EN HET GROEIT
Genieten jullie ook zo van de tuin? Af en toe water geven en een regentje op z'n tijd doet de rest! Dat heet groeizaam weer. De pomp is niet vaak aan geweest dit jaar, er is genoeg gevallen. Ook hebben we een helse zomer storm gehad op 5 juli, Poly genaamd. Op de tuin viel de schade gelukkig mee. Het enige probleem die we hadden was een omgevallen boom die de weg naar de tuin versperde:

HULP IN DE TUINCOMMISSIE
De tuincommissie is gelukkig uitgebreid met op dit moment 6 personen, dit is geweldig dat er animo voor is. Zo kunnen alle lopende zaken uitgevoerd worden.
Het is leuk om te zien dat er tegenwoordig veel animo voor het tuinen is, het is een hot item en daarom zien we ook veel verjonging op de tuin. Leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en te leren kennen.
De maanden augustus en september zijn vooral maanden om te oogsten, op te ruimen en de wintergroente te zaaien. Ik wens iedereen daar veel plezier mee en hoop voor iedereen op een grote opbrengst.

Alex Langendijk, voorzitter.

Geachte medetuinders

Naar aanleiding van 3 keer een tuinkeuring ronde te hebben gedaan, deze mail.
We zien tijdens die ronde veel dingen die niet toegestaan zijn volgens de reglementen.
Nu kan het komen door het koude voorjaar, vakantie of andere zaken.
Maar als Tuincommissie willen we toch weer orde op zaken.

Veel voorkomende overtredingen.
Dat zijn b.v. 1. veel beplantingen op de erfgrens (30 cm vrijhouden)
2. Overhangende takken over de erfgrens.
3. Slecht onderhoud bij de slootkant. (riet)
4. veel verwildering op de tuinen.
5. kanten afsteken langs de tuinpaden als het gras gemaaid is.

Onderstaand zijn punten die overgenomen zijn uit het reglement.

7d. De aan zijn/haar tuin grenzende graspaden en tegelpaden, houtwallen, slootkanten en waterlopen vrij te houden van onkruid en afval van welke aard ook. Ten minste eenmaal per jaar in de maand oktober (najaar-slootschouw) de aan zijn/ haar grenzende slootkant/helft vrij te houden van begroeiingen zoals: riet, planten en dergelijke

8b. Het is niet toegestaan op de tuin gewassen te kweken op zodanige wijze dat deze, boven- of ondergronds, groeien binnen 30 cm van de grens van de eigen tuin. Het is voorts niet toegestaan gewassen, bomen of struiken te kweken of te houden op een zodanige plaats dat deze het onderhoud aan de paden hinderen, dan wel gedurende de periode van 1 mei tot 1 september tussen 10 uur voormiddag en 5uur namiddag het directe zonlicht op de tuin van een ander lid belemmeren. Op de tuinen mogen bomen, geen vruchtbomen zijnde, niet hoger zijn dan 2,50 m

8m. Leden, van wie de tuin aan een slootkant grenst, zijn gehouden medeleden recht van overpad te verlenen voor het putten van water. Leden die van dat recht gebruik maken zijn gehouden voorzichtigheid te betrachten en te voorkomen dat enige schade wordt aangericht. Onverhoopt toch ontstane schade wordt door de veroorzaker vergoed. Bovendien worden deze leden geacht de tuinder door wie het recht van overpad is verleend, bij te staan bij het onderhoud van de sloot en de slootkant.

Wij hopen dat deze punten weer worden toegepast op de tuinen, zodat alles er weer netjes uit komt te zien.

Gr de Tuincommissie.

Is dit Haagwinde? En hoe kom je er vanaf?

Hoewel de bloei van haagwinde eigenlijk best mooi is, kan je haagwinde toch maar beter uit je tuin proberen te houden…
Haagwinde (ook wel bekend als pispotjes en soms onvolledig winde genoemd) is een woekerend onkruid en lijkt, eenmaal in de tuin vrijwel altijd weer terug te komen.
Het is heel lastig om haagwinde compleet met alle wortels en uitlopers te verwijderen. Meestal breekt deze af bij het uittrekken en ontstaan er al snel nieuwe uitlopers. Dit onkruid is in staat je hele border over te nemen.

Haagwinde herkennen

Als haagwinde nog klein is, valt het meestal niet erg op, zeker niet in een vrij groene tuin. Na verloop van tijd zie je echter afwijkend blad tussen je planten verschijnen, of zelfs de opvallende witte bloei (als je ze echt pas laat spot).
Dit onkruid wind zich om de stengels van opgaande planten en constructies in je tuin. Haagwinde verspreid zich voornamelijk door ondergrondse wortelstokken, die makkelijk afbreken bij (een poging tot) verwijdering. Deze lopen vervolgens weer opnieuw uit. Het lichtgroene blad is langwerpig, driehoekig of eirond. De voet van het blad is pijlvormig en de top spits. De bloei is opvallend, met witte (en eigenlijk best mooie) trompetvormige bloemen.

Haagwinde bestrijden

Haagwinde is erg moeilijk te bestrijden. Het gebruik van bestrijdingsmiddelen heeft niet onze voorkeur en dood al snel meer dan de bedoeling is.
Eigenlijk zit er maar één ding op:
Blijf steeds alle uitlopers uittrekken en probeer zoveel mogelijk wortels mee te nemen.
Na verloop van tijd zal de plant uitgeput raken en minder actief worden. Dit kan echter wel jaren duren, voordat dit voldoende effect heeft. Reden te meer om haagwinde telkens te verwijderen, zodra je dit ziet groeien in je tuin!

Haagwinde voorkomen

Haagwinde komt meestal in je tuin via ondergondse wortelstokken, bijvoorbeeld uit naastgelegen tuinen op (gemeente)perken. Ook schijnt het voor te komen dat er sporen van deze plant in (te) goedkope compost of tuingrond zit.
Let in elk geval op dat je grond met veel haagwinde niet omspit. Zo verspreid je deze woekeraar alleen maar. Pas ook op met het gebruik van deze grond op andere plekken in je tuin, of in potten en bakken. Grote kans dat je onbedoeld haagwinde meeverhuisd naar de nieuwe border, pot of bak.
Hoe mooi de bloemen ook zijn, voorkom verdere verspreiding, door de plant tijdig te verwijderen.

De beste manier om haagwinde te bestrijden is om nieuwe uitlopers al in jong stadium te herkennen en zo snel (en volledig) mogelijk te blijven verwijderen.

Bron: kleinetuinen.nl

Onkruid te lijf, zonder gif.

Gif in de tuin is slecht voor insecten, vogels, zo'n beetje alles en iedereen eigenlijk, daarvan bent u inmiddels vast overtuigd. Maar, wat zijn de alternatieven ?

Onkruid is een raar woord. Het betekent namelijk voor iedereen wat anders. Zo is akelei voor de meeste mensen een prachtige bloem, maar voor een spinaziekweker is het onkruid, want het moet niet op een bord pasta belanden. U trekt hondsdraf misschien vlijtig uit uw tuin, terwijl een ander het als bodembedekker gebruikt.

Denk anders over onkruid
Met dat gedachtensprongetje, kunt u veel planten die uit zichzelf opkomen ineens gebruiken in de tuin! Als u ze mooi vindt, zijn ze geen onkruid, maar tuinplanten. Ze groeien er toch al en overleven blijkbaar goed. Laat dus gewoon eens iets staan dat u niet herkent. Tip: mocht u het afschuwelijk lelijk vinden, trek het dan wel uit voor het zaad vormt.

Inheemse soorten voor insecten
Bijkomend voordeel van planten die zomaar opkomen: vaak zijn het inheemse soorten. Dat zijn soorten die hier ook in de natuur groeien en waar insecten blij mee zijn. Enkele voorbeelden van planten die u - naast hondsdraf - prima als bodembedekker kunt laten staan zijn bosaardbei, gele dovenetel, Robertskruid, penningkruid, speenkruid of zenegroen.

Het onkruid afweren
Mooie bodembedekkers zijn briljant. Ze woekeren vaak een beetje (maar laten zich weer makkelijk uittrekken) en bedekken alle kale stukken grond – zoals het woord al zegt. De planten die voor u onkruid zijn, maken zo geen kans. Het mogen natuurlijk ook bodembedekkers zijn die u in het tuincentrum koopt (maagdenpalm, vetkruid). Ook uitheemse soorten zijn welkom, als er maar genoeg inheemse soorten zijn.
Een tuin zonder gif is goed nieuws voor insecten en dus ook voor vogels!

Mos is mooi!
Mos werkt volgens hetzelfde principe. Laat mos dat zich aandient gemoedelijk tussen de voegen van uw stenen groeien, en er zal geen plant meer opkomen. Een soort voegbedekkers eigenlijk, in plaats van bodembedekkers. Durf het aan! Ga voor de mostuin en kijk uw ogen uit als het mos begint te bloeien.

Wieden: kennismaken met uw tuin
Genoeg over bedekkers. De volgende stap in de strijd tegen uw onkruid is wieden, ofwel uitrukken. Wieden heeft een slechte naam, maar is eigenlijk een fijne manier om uw tuin en tuinbewoners beter te leren kennen. Even op de hurken, van dichtbij kijken wat er allemaal gaande is en eruit trekken wat u lelijk vindt. Het hoeft ook geen uren achter elkaar. Af en toe vijf minuten als u op de vaatwasser wacht werkt net zo goed.

Herken uw (on)kruid
Leer ten slotte uw onkruid kennen als u het te lijf wilt gaan. Verschillende soorten, vragen namelijk een verschillende aanpak. Google biedt uitkomst, zoek op 'onkruid herkennen' en u bent een eind.
Eenjarig of meerjarig 'onkruid' (brandnetels, kleefkruid, nachtschade) trekt u zo uit de grond. Als het zich niet uitzaait, heeft u volgend jaar een stuk minder werk. Pak het plantje laag vast, net onder de grond, dan trekt u de wortels mee. Dit gaat het beste na een regenbuitje. Kunt u meteen de naaktslakken wegvangen.
Wortelonkruid (zoals paardenbloemen of distels) moet u diep uitsteken, met wortel en al. Gebruik een onkruidsteker, of oud aardappelschilmesje.

Bron: Vogelbeschermng.nl

Sperziebonenovenschotel.

Dit recept is voor 2 personen en kent een bereidingstijd van 30+ minuten.
Ingrediënten:
500 gram sperziebonen - 700 gram aardappelen - 1½ dl halfvolle melk - Nootmuskaat - 1 ui - 3 tomaten - 2 eetlepels rozijnen - ½ eetlepel kerrie - ¾ eetlepel vloeibare margarine 200 gram mager rundergehakt.
Bereiding:
Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Kook de sperziebonen gaar.
Schil de aardappelen en kook ze gaar. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en een beetje zout een puree. Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Was de tomaten en snijd ze in parten. Was de rozijnen. Fruit de ui met de kerrie, peper en weinig zout in de margarine goudbruin. Bak het gehakt mee gaar en rul. Voeg de tomaten en de rozijnen toe en smoor het enkele minuten. Schep de sperziebonen in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover. Dek dit af met de aardappelpuree.
Laat er in een hete oven of onder de grill een bruin korstje opkomen.
Voedingswaarden per persoonNaar het begin van dit item

Recept

Energie	660 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	7 gram
Vezels	15 gram

Bron: Voedingscentrum

Janine (Petersen Kouwenaar) is na circa 16 jaar gestopt met haar wekelijkse kantinedienst en geeft graag het stokje door aan een nog te vinden vrijwilliger.

Wie oh wie ?
Aanmelden kan bij Nathalie Peters,
tel: 06 54967148
of mail: vtvwbk.penning@gmail.com

Fruitvliegjes: zo kom je ervan af

En ineens zijn ze er weer: die minuscule maar oh zo vervelende vliegjes die van de ene op de andere dag de fruitschaal hebben overgenomen. Gelukkig zijn er genoeg manieren om de fruitvlieg gauw je huis weer uit te krijgen.

De vrouwtjesvlieg kan zo'n honderd eitjes per dag leggen en dat doet ze dan het liefst in rottend fruit of etensresten. De levensduur van de fruitvlieg is kort: van zo'n twee weken tot iets langer dan een maand, afhankelijk van de temperatuur. Hoewel het soms lijkt alsof de fruitvliegjes in de fruitschaal ontstaan, zijn ze toch echt gewoon van buiten naar binnen gevlogen. Het zijn altijd geuren waar fruitvliegen op afkomen.

Fruitvliegjes voorkomen

- Het bestrijden van de fruitvlieg begint heel simpel: zorg ervoor dat je geen etensresten laat liggen en gooi overrijp fruit meteen weg. Let ook op het vaatdoekje en de s chuurspons: vervang deze minimaal een keer per dag, want ook dit zijn ideale broedplaatsen.
- Ruim de vuile vaat direct weg en laat de vaatwasser met vuile vaat niet open staan. Doe af en toe een scheutje soda in de vaatwasser om de machine en de afvoer goed te reinigen.
- Houd aanrecht en gootsteen goed schoon en zorg er ook voor dat de afvoer schoon is. Om de afvoer goed te reinigen, spoel je er een kopje soda met heet water doorheen.
- Bewaar fruit zo mogelijk in de koelkast of in een goed afgesloten plastic bak.
- Spoel lege bier- en wijnflessen goed om voor je ze wegzet: fruitvliegjes komen namelijk op alcohol af.

- Fruitvliegjes houden niet van sterk geurende kruiden zoals basilicum en lavendel. Een lavendel- of basilicumplant in de keuken maakt je huis dan ook heel wat minder aantrekkelijk voor de fruitvlieg. Een paar kruidnagels of wat teentjes knoflook tussen het fruit doet het ook goed.
- Vuilnisbakken zijn zeer aantrekkelijk voor fruitvliegjes. Houd deze daarom goed schoon: verwijder restjes van deksel en randen en verschoon de vuilniszak iedere dag.
- Wikkel fruitresten eerst in krantenpapier voor je het in de GFT-bak gooit.
- Laat je huis dagelijks lekker doortochten: fruitvliegvliegjes hebben een hekel aan tocht en je houdt de boel ook meteen lekker fris.

Fruitvliegjes vangen

- Neem een glas, doe daar een scheutje rode of witte wijn en een stuk fruit in. Dek het glas af met plasticfolie, doe daar een elastiekje om en prik met een cocktailprikker gaatjes in het folie. De fruitvliegjes komen hierop af en eenmaal in het glas kunnen ze er niet meer uit en verdrinken ze.
- Neem een bakje of kom en doe daar wat fruitazijn en een paar druppels afwasmiddel in. De fruitvliegjes komen op de fruitazijn af en verdrinken door het afwasmiddel.
- Als je de fruitvliegjes met de stofzuiger te lijf wilt gaan, strooi dan eerst wat vlooienpoeder in de stofzuigerzak. Doe je dat niet, dan kruipen de vliegjes later weer uit de stofzuiger. Wat lavendel in de stofzuiger schijnt overigens ook goed te helpen.

Pepers

Pepers (ook wel Spaanse pepers of chilipepers genoemd) zijn familie van de paprika. Het zijn pikante smaakmakers, die niet alleen scherp smaken maar ook zorgen voor een lekker aroma aan gerechten. De scherpte komt door het stofje capsaïcine dat vooral in de zaadjes maar ook in het vruchtvlees zit. De hoeveelheid capsaïcine verschilt per pepersoort, maar over het algemeen geldt hoe kleiner de peper, hoe scherper en hoe rijper (rood of geel) hoe milder van smaak.
Kleine groene pepertjes zijn dus het scherpst..

Er zijn veel verschillende soorten pepers te koop. De meeste bekende zijn de rode en groene Spaanse pepers. Deze lange slanke pepers zijn ongeveer 5-6 cm lang. De rode is iets zoeter van smaak dan de groene. De Madam Jeanette ziet er uit als een minipaprikaatje en is behoorlijk pittig. De peper met de meeste pit is echter de rawits, dit slanke pepertje van ca 2-3 cm is er in rood en groen.

Wat kan ik met pepers?
in reepjes gesneden meebakken of stoven in gerechten die pittig gekruid moeten zijn.
door de nasi of bami, in Indiase curry's, in Indonesische stoofschotels,
bij Mexicaanse gerechten zoals wraps en chili con carne
in Thaise gerechten zoals de pittige kokossoep, fijngesneden in pittige salsa's

Waar let ik op bij het kopen van pepers?
Verse pepers moeten een mooie frisse kleur hebben en niet gerimpeld zijn.

Hoe bewaar ik pepers?
Verse pepers zijn op een koele plek (ca. 12-15 C) nog 2-4 dagen goed houdbaar. Gedroogde pepers kun je maandenlang bewaren.

Waar let ik op bij het schoonmaken en bereiden van pepers?
Was de pepers, verwijder het steeltje. Als je de peper eerst in de lengte opensnijdt en de zaadjes verwijderd, ben je een groot gedeelte van de scherpte kwijt. Let op met het snijden van pepers. De capsaïcine lost niet in water op en blijft op je handen zitten. Capsaïcine irriteert de ogen en slijmvliezen! Gebruik van handschoenen en een open keukenraampje bij het koken met pepers is daarom aan te raden!

Wanneer zijn pepers verktijgbaar?
Pepers zijn er het hele jaar door. Van juni tot en met oktober komen de pepers uit eigen land.

Bereidingstijden pepers
Bakken: 3-4 minuten

Wat zit er in pepers (Voedingswaarden per 100 gram)?
Rode peper
Kcal: 40
Vitamine C: 144!
Bètacaroteen: 534 ug
Kalium: 322 mg:

Oogst op de tuin.

De laatste weken is het zomerweer niet echt geweldig voor de vakantieganger, maar de regen in combinatie met toch redelijk warm weer en het zonnetje draagt er aan bij dat in de moestuin alles goed groeit en dan heb ik het gelukkig niet alleen over het onkruid want dat profiteert er ook van.

In de kas zijn het vooral de druiven, komkommers en tomaten die ervan groeien.

Ook de kruiden doen het goed vooral de Munt waarvan je heerlijke thee kan zetten moet wekelijks gesnoeid worden.

Zelfs buiten waar de grond wel doorweekt lijkt groeit het fruit en de groentes prima, de appels en peren zijn nog wat hard maar deze rijpen thuis wel af.

In de natte grond zijn de aardappels en zeker de rode bieten goed gegroeid en liggen te wachten tot ze worden opgegeten.

Helaas de pruimen zijn alweer op, maar ze waren heerlijk en er is ook jam van gemaakt zodat we er lang van kunnen profiteren.

Een heerlijke voorraad al zeg ik hetzelf.

Tom en Gerda.

Elk jaar is weer een spannend jaar voor de volkstuin.

Is het te koud, te warm, te droog of te nat. En niet vergeten veenmollen en ander gespuis en hardnekkig onkruid zoals zevenblad, heermoes enz.
Maar de doorzetter wint en het leuke van de natuur is dat elk jaar weer andere verrassingen brengt.

Dit jaar heel erg tevreden over de stokbonen
sjabloon soort cobra en soort helda. Geweldige opbrengst (de buurt eet mee) en echt lekker.

De courgettes en pompoenen zijn bijna teveel om mee te nemen net als de kaskomkommers en dankzij buurman Peter Visser (dank) veel en verschillende soorten tomaten.
Pruimen (Opal) en Aalbessen ook prima.
Uiteraard lukte niet alles bijvoorbeeld de aardbei maar volgend jaar weer nieuwe kansen.

En op de tuin altijd mede tuinders met goede tips en anders hebben we Google nog.
veel tuinplezier
bert

Bataat: zoete aardappel
Exoot op tafel

De aardappel die hoort bij de Hollandse pot verschijnt steeds minder op tafel. Hij wordt vervangen door pasta, rijst of couscous, maar ook door een meer exotische aardappelvariant. De zoete aardappel, ook wel bataat genoemd. Dit knolgewas zou vele malen gezonder zijn dan de ouderwetse aardappel.

De zoete aardappel komt oorspronkelijk uit Mexico. Het is een exotische vrucht die onder de grond groeit als de knolvormige wortel van een slingerachtige plant. De bataat is een groente, in tegenstelling tot de gewone aardappel. Die wordt in Nederland niet als groente gezien. Toch bereiden we de zoete aardappel vaak op dezelfde manier.

De vorm varieert van rond tot langwerpig en de kleur van lichtgeel tot purperrood. Als je eenmaal zoete aardappel gegeten hebt, zal de smaak je bijblijven. Het is zoet, maar ook wat kruidig.

De oranje zoete aardappel is waarschijnlijk de bekendste soort, aan de buitenkant is deze meestal bruin, rood of roze van kleur. De binnenkant kan echter ook geel of wit zijn en er zijn ook paarse bataten te koop. In de Verenigde Staten zien ze de yam ook als zoete aardappel, maar in Nederland zien we deze variant meer als een cassave.

Kopen en bereiden

Net als de gewone aardappel is de zoete aardappel heel geschikt om te koken en te bakken. Zoete aardappelfrieten uit de oven zijn een echte aanrader, net als puree of een stoofgerecht. Ook in een soep of als rauwe snack met een dipsaus kun je van de zoete aardappel genieten.

Let er bij het kopen van zoete aardappelen op dat je kleinere of middelgrote stevige exemplaren aanschaft, die hebben de meeste smaak. Als de schil verkleurd is of als de bataat uitlopers heeft dan is hij niet meer vers. Bewaren doe je het beste op een koele plaats. Ze zijn dan zeker een week houdbaar.

Je kunt de zoete aardappel geschild en ongeschild bereiden. Het is hoe dan ook zaak om hem goed schoon te borstelen. Net als de gewone aardappel kook je de bataat in 15 tot 20 minuten gaar. In de oven hebben ze vaak iets langer nodig.

Gezonder?

Aan de zoete aardappel worden nogal wat gezondheidsvoordelen toegeschreven. Daarbij wordt gezegd dat hij gezonder is dan de normale aardappel. Zo zou bataat minder effect hebben op de bloedsuikerspiegel. Het klopt dat de glycemische index van de zoete aardappel lager is dan die van de gewone aardappel, maar een glycemische index van 50 is nog steeds niet heel laag.

De bataat is in ieder geval rijk aan bètacaroteen, ook wel bekend als provitamine A. Het gaat hier dan wel om de zoete aardappel met het oranje vruchtvlees. Ook vitamine C is goed vertegenwoordigd. De gewone aardappel bevat rauw echter iets minder kilocalorieën en koolhydraten dan de zoete aardappel. Qua hoeveelheid vezels zijn beide aardappelen sterk vergelijkbaar.

Diabetespatiënten

Er zijn aanwijzingen dat de zoete aardappel erg geschikt is voor diabetespatiënten. Zo worden de suikers uit de bataat, raffinose, pas verteerd in de dikke darm. Dit is een van de redenen dat de suikerspiegel minder schommelt, maar het heeft soms wel winderigheid tot gevolg.

Daarnaast wijst onderzoek uit dat bepaalde stofjes in de bataat het niveau van het eiwithormoon adiponectin in het bloed verhogen. Dit hormoon is belangrijk bij het aanmaken en afbreken van insuline. Vervolgonderzoek zal hier meer duidelijkheid over moeten geven. Mogelijk heeft de zoete aardappel nog meer gunstige effecten - bijvoorbeeld op het gewicht en de stemming - en hangt dit ook samen met het adiponectingehalte in het lichaam. Dit is echter wetenschappelijk onvoldoende bewezen.

Bron: Gezondheidsnet.nl

Curry met zoete aardappel en spinazie.

Aantal personen:
4

Bereidingsduur :
30 minuten

Ingrediënten:
600 gram zoete aardappelen
1 ui
Currypasta
Blik kokosmelk (400 ml)
300 ons verse spinazie
Zout en peper
Naanbrood
Komkommersalade
Volle yoghurt

Bereiding:
Schil voor vier personen 600 gram zoete aardappelen en snij ze in flinke stukken. Kook de zoete aardappel in vijf minuten beetgaar. Snipper een ui en fruit deze in wat olijfolie. Bak 1-2 eetlepels currypasta mee.
Voeg de zoete aardappel toe en een blik kokosmelk (400 ml) en laat even sudderen. Voeg 300 gram verse spinazie toe en laat even slinken. Breng de curry op smaak met zout en peper. Lekker met naanbrood of rijst, komkommersalade en dikke yoghurt.

Dit recept is van Karine Hoenderdos.