



LETSkring 'de Linde' Tilburg

Winterboekje, januari 2013

Inhoudsopgave

Gedichtje	2
Voorwoord	3
LETS' Positoos	4
Agenda	5
Tip van Marianne	6
In gesprek met Peter Koeleman	7
Tip van Marianne	8
Van het secretariaat	9
Van onze natuurvoedingsconsulente	10
Simpele bespaartips	14
LETS'www	16

*Als ik ga winkelen met mijn lief,
shoppen wij altijd heel creatief.
Kringloop, vintage of bric-a-brac,
een volle tas en nog steeds geld op zak!*

(Giannina E. Rijsdijk)

ODE

Ik was enorm aangenaam verrast door de kerstbijlage van de krant. Daar zat een versie in van het aloude tijdschrift ODE. Ode heb ik altijd als lezenswaardig gevonden, maar een artikel over economie trok zeker mijn aandacht. Ik wil het graag delen, en kopiëren enzovoort, en zoals dat digitaal gaat nu gaat dat helaas niet.

Dus een korte samenvatting van het interview met oud-bankier Bernard Lietaer. Hij ziet dat een deel van de oorzaak van problemen in de economie komt door in de schaarste van geld. Dat is nu eenmaal het geldsysteem, je moet altijd meer "terug betalen dan je krijgt", en je hebt dus nooit eerlijke handel. Voor een aantal *zaken* is dat nog niet eens zo'n groot probleem, omdat deze zonder euro's, dollars of dergelijke nooit kunnen floreren. Dat is b.v. als men beloofd winst te gaan maken en zichzelf aan die belofte wil binden door een geldschieter mee te willen laten delen in de winst.

Maar in deze tijden moeten overheden en pensioenfondsen zowel meer betalen vanwege de schaarste aan geld, als dat er een groter beroep op wordt gedaan. Er is b.v. meer zorg nodig, er zijn meer pensioenen nodig. Allemaal bekend.

Dan komt het verhaal van deze bankier zelf, ooit uitgeroepen tot beste valutahandelaar en bekend als expert op het gebied van monetaire systemen. Het idee is dat lokale overheden voor zorg, onderwijs en groenvoorzieningen een belasting in Civics gaan vragen. Iedereen gelijk en niet meer dan nodig. Je kunt Civics verdienen door klussen te doen. Of door ze te kopen tegen euro's, zonder een vaste tegenwaarde: wat men er voor over heeft vraagt of betaalt men. De Civics verliezen niet hun waarde door rente of inflatie, want ze worden alleen uitgegeven voor werk dat ook daadwerkelijk wordt gedaan.

Griekenland kan weer onderwijzers gaan aanstellen, mensen opleiden en deze zo klaar maken voor een nieuwe beschaving. De werkeloosheid daalt, ook in alle andere landen waar dit systeem wordt toegepast.

OK, er zijn mensen wijzer dan anderen, maar als wijze mensen nu ook nog eens verstandige dingen gaan roepen, dan hebben de Maya's mogelijk toch gelijk: de wereld is aan het veranderen sinds eind 2012.

Jeroen Pruijt, voorzitter (lidnr. 196)



LETS' Positoos

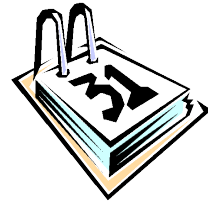
In het vorige boekje schreef ik voor het eerst over de Positoos. We waren toen net een paar maanden bezig met sparen met een klein aantal leden. De teller stond op € 4,22 toen ik het stukje schreef. De teller staat nu op € 27,54, te zien op het prikbord van onze website. Ik kijk bijna iedere dag wel even en het is erg leuk om te zien dat er elke dag wel wat bijkomt. In februari wordt dit bedrag - en alles wat er nog bijkomt - bijgeschreven op onze rekening. Daarbij: als de vereniging € 27,54 krijgt betekent dit, dat de leden zelf € 41,31 gespaard hebben!

Ik ben wel benieuwd wat jullie daarmee doen. Zelf spaar ik bijvoorbeeld voor iets leuks bij de juwelier; dat ik dan nog wel even moet sparen is niet erg.

Als je ook mee wilt sparen kun je een Positoos-pasje kopen bij een deelnemende, lokale winkel (€ 5,95) of er een kopen bij onze vereniging (6 kruiken). Dat kan bij alle leden van het bestuur of mail mij. Wil je meer lezen over Positoos kijk dan eens op www.positoos.nl.

Groetjes, en natuurlijk laat ik over drie maanden weten wat dan de stand van de teller is.

Marion (lidnr. 195)



Agenda

Er zijn nog geen data bekend van LETS-kletsen en -feesten.

Andere, wellicht interessante data:

- ✓ Repair Café, 26 januari en 23 februari 2013
- ✓ Het jaar 013: alle activiteiten staan op www.hetjaar013.nl
- ✓ Wandelingen/eetinitiatieven: www.transitiontowns.nl
- ✓ Gratis treinreis (Boekenweekgeschenk), 24 maart 2013
- ✓ Genoeg Jubileumdag, Amsterdam, 24 maart 2013

ETSY

Leuke site gevonden: www.etsy.nl. Er mogen alleen handgemaakte of tweedehands spullen worden verkocht. Ik heb er zo eens rond gekeken en het staat vol inspirerende ideeën Gewoon een tip. Je hoeft er natuurlijk niet meteen iets te kopen

“Wij willen mensen in staat stellen om de wijze waarop de wereldeconomie werkt te veranderen. Wij zien een wereld voor ons waarin kleine ondernemingen veel zichtbaarder zijn in de economie, waar lokale leefgemeenschappen overal opbloeien en waar mensen evenveel waarde toekennen aan auteurschap en authenticiteit, als aan prijs en gemak. Wij geven commercie weer een hart en we maken de wereld eerlijker, duurzamer en leuker”, aldus Etsy.

Marianne (lidnr. 227)



In gesprek met..... Peter Koeleman

Het Wethouder Traplein in Goirle met haar ruime, fraaie en rustieke plantsoen in het midden, omgeven door een ligusterhaag, koestert zich in een mild en opgewekt oktoberzonnetje als ik er op bezoek ga bij Peter Koeleman (33 jaar), onverwacht vergezeld van zijn moeder, die binnenkort haar 65-ste verjaardag mag vieren.

Als er iemand is die onze LETS-leden met computerwerkzaamheden en/of -problemen kan helpen, is Peter het wel. Werkzaam als hij is in de ICT-branche vormt de computer zijn grootste uitdaging, tevens hobby.

Zijn moeder wijst me desgevraagd op Peter's eigenschappen en kwaliteiten: hij is rustig, behulpzaam, probleemoplossend en betrouwbaar. Peter houdt van het sociale aspect van onze kring en vindt de LETS-kletsen gezellig. Zijn vraag in het kader van onze kring is gevarieerd; dit kan van situatie tot situatie verschillen.

Communicatie is belangrijk voor onze kring, vinden Peter en zijn moeder: "Hoe kunnen we meer bekendheid krijgen?" Vooral in tijden als de huidige crisistijd kan de kring een belangrijke functie vervullen en zijn mensen met vakkennis voor ons belangrijk.

(Nu ik dit schrijf, laat in november, tikt de regen tegen mijn ramen en de grote dag van de 65-ste verjaardag van Peter's moeder ligt

alweer achter ons. Maar de taart voor moeder was uit de kunst en vanzelfsprekend afkomstig van een LETS-lid...).

Ineke Broeckx (lidnr. 57)

Tip van Marianne

Het biologische busje

Misschien hebben jullie het wel eens zien staan. Voor mensen die hun kinderen op de Vrije School hebben zal dit bekend klinken: iedere vrijdag komt het biologische busje van Boerderij de Kraanvogel uit Esbeek naar de Buitenstraat (dit is de zij-ingang van de Vrije School) om groentepakketten af te leveren. Ook aardappelen en brood zijn te koop. Je kunt er tevens vlees, zuivel en eieren bestellen.

Klanten hebben zelfs inspraak in wat wordt verbouwd en worden actief betrokken bij het bedrijf. Een mooie manier om gezond, verantwoord, voordelig en bovenal lekker te eten!!! Voor meer informatie: www.boerderijdekraanvogel.nl of bel: 013-5169463.

Marianne (lidnr. 227)



Van het secretariaat

Nieuwe leden

(271)

Dinette Machielsen (272)

Gerard Aarts (273)

Bas van Hoppe (274)

Gestopt als lid

Ancient power (234)

Marcel van Stiphout (254)

Bernadette Jansen (253)

En ter opfrissing van jullie geheugen een uittreksel uit het Huishoudelijk Reglement van onze kring over de eurocontributie:

11. Elk lid betaalt, of zal betalen, een contributie van € 8,- per kalenderjaar als bijdrage in de geldelijke kosten van de vereniging. Indien iemand in het tweede, derde of vierde kwartaal lid wordt, betaalt men resp. € 6,-, € 4,- of € 2,-.

12. Elk lid krijgt aan het begin van het kalenderjaar een factuur ter hoogte van de jaarlijkse contributie.

13. De contributie dient binnen zes weken betaald te zijn op rekeningnummer 390462004 t.n.v. LETSkring de Linde, te Tilburg, onder vermelding van je naam, je lidnummer en de omschrijving "contributie" met het jaar waarover de contributie wordt betaald.

14. Indien de contributie niet tijdig betaald wordt zal het bestuur - na één schriftelijke aanmaning - overgaan tot het melden van de betalingsachterstand aan alle leden.

Eugene (lidnr. 146)



Van onze natuurvoedingsconsulente...

De voedsel- en landbouwtak van de VN heeft 2013 uitgeroepen tot het jaar van **QUINOA**. Dit supervoedsel is afkomstig uit het Andesgebergte (Chili, Peru, Bolivia). Deze eenjarige plant werd meer dan 5000 jaar geleden verbouwd door de Inca's en gebruikt om brood en pap van te maken. De zaden dienden ook voor de bereiding van een populaire alcoholische drank.

Quinoa is geen graan. Plantkundig gezien behoort het tot de ganzenvoetfamilie, waar ook de rode biet en de spinazie onder vallen. Quinoa is van nature glutenvrij en kan qua toepassing

graan of rijst vervangen. Het is een ideale plant voor de biologische teelt, omdat het van nature een harsachtige stof bevat die het zaad minder aantrekkelijk maakt voor vogels en insecten.

Quinoa heeft een nootachtige smaak en is heel gemakkelijk te bereiden. In water of bouillon aan de kook brengen (1 deel quinoa en 2 delen water) en daarna nog 10 à 15 min koken. Afgieten en even laten stomen om een droge korrel te krijgen. De korrels springen open en de kiem is goed zichtbaar. Het eiwitpercentage (15%) is hoger dan in elk ander graan, daarbij is quinoa rijk aan essentiële aminozuren, vitamines B1, B2 en E, relatief veel ijzer, calcium, kalium, magnesium en zink.



Quinoa (fair) van De Nieuwe Band kost € 3,59 (Natuurvoedingswinkel). Een goedkoper alternatief is voor mij persoonlijk: gierst.

Gierst is geen graan, van nature ook glutenvrij, het bevat in verhouding ook veel eiwit. Het kan verbouwd worden op arme zandgrond en heeft sterk vertakte wortelstelsels, die in staat zijn veel mineralen en kiezelzuur op te nemen. Kiezelzuur zorgt voor een gezonde huid, mooie haren en nagels.

De bereiding van gierst vraagt wat aandacht: de ene keer valt

het misschien iets gaarder uit dan de andere keer. Je doet per kopje gierst, twee kopjes water in een ruime pan. Het gebruik van een vlamverdeler is aan te raden. Aan de kook brengen met een drupje olie(minder kans op overkoken) en zo weinig mogelijk zout. Ongeveer 25-30 min laten koken op de laagste stand waarbij het water aan de kook blijft. De gierst laten droog koken. Wanneer je net te laat bent dan haal je de pan van het vuur, giet er een beetje water bij en laat alles even losweken. Er kan een stevige massa ontstaan, met een mes ga je erdoor heen om de boel los te maken. Je kunt gekookte gierst zeker 2 dagen in de koelkast bewaren of invriezen. Voor één-persoonshuishoudens heel praktisch!

Ik maak veel verschillende gerechten met gierst en ik zou op dezelfde manier te werk gaan met quinoa.

Mijn kookgeheim zit in het volgende ingrediënten:

- Waddenzee kruidenzout (het is heel fijn gemalen zodat je met weinig veel smaak krijgt),
- Italiaanse kruiden van Het Blauwe Huis (beste verwerking door fijne vermaling; basilicum, oregano, tijm, marjoraan, knoflook en bieslook),
- Indonesische wok kruidenmix (Piramide; zout, knoflook, korianderzaad, zw. peper, ui, gember, komijnzaad, geelwortel),
- verse peterselie.





Recept voor gierst en/of quinoa

Ingrediënten voor 1 kleine portie:

- 200 g spitskool
- 2 opscheplepels gekookte gierst
- 1 tl bouillonpoeder
- 1 tl italiaanse kruidenmix
- 0,5 tl Indonesische wokkruiden
- 2 el (sesam) olie
- crème fraîche
- half blikje zalm

In een wok stukken spitskool bakken in olie. (Op dit moment kun je spitskool goed combineren met broccoli, winterwortel of champignons, eventueel met uien en knoflook, etc.).

De gekookte gierst en een blikje zalm rustig mee laten warmen. zout goed verdelen over de gierst samen met Italiaanse kruiden en de wokkruiden. Als laatste peterselie en crème fraîche toevoegen.

Voel je vrij om toe te voegen en aan te vullen naar eigen behoefte, dat is voor iedereen verschillend.

Moniek (lidnr. 214)

Simpele bespaartips

Uierzalf – Wist je dat je echt geen dure sprays nodig hebt om leren schoenen, tassen en dergelijke glanzend en waterafstotend te houden? Wrijf ze goed in met uierzalf en je hebt hetzelfde resultaat. Om misverstanden te voorkomen: geen uiercreme gebruiken, maar de gewone uierzalf uit een grote, voordelige pot.

Tijdklok – Als je een boiler hebt (een grote, of een close-in) valt er gemakkelijk te besparen op electriciteit. Het apparaat is zo gebouwd dat het dag en nacht heet water levert, of dat nu nodig is of niet. Je kunt uitproberen hoe lang de boiler nog aanvaardbaar warm water levert als hij uit staat. Als je hem om 5 uur 's middags uitschakelt, geeft hij waarschijnlijk nog de hele avond voldoende warm water. Ook uitproberen: hoe laat hij dan weer aan moet om rond het tijdstip van opstaan weer warm water te hebben. Deze tijden kun je instellen op een tijdklok. Hoeveel hiermee te besparen is hangt af van de grootte van de boiler. De elektrische boiler is wel het apparaat in huis dat de allermeeeste stroom verbruikt, namelijk 1.850 kWh per jaar (op de tweede plaats staat de wasdroger met ruim 500 kWh per jaar).

Zelf wasmiddel maken – Maak zelf 2,5 l wasmiddel voor € 0,20.

Recept: 40 g Sunlightzeep; 40 g huishoudsoda; 2,5 l water.

Rasp de Sunlightzeep (40 g) in een steelpan. Voeg hier 0,5 l koud water aan toe. Verhit dit al roerende tot de zeep is opgelost in het water en voeg hierna de soda toe. Doe de substantie in een emmer en voeg 2 l warm water toe. Een dag of nacht laten staan tot de zeep een harde glibberige massa is geworden. Overscheppen in bakken met deksel.

Dosering: doe 200 ml voor een volle wasmachine in het doseerbakje.

Tips: Gebruik b.v. een groot theeglas om het wasmiddel te doseren en gebruik als wasverzachter een scheutje schoonmaakazijn.

In het groot: Neem vier keer het recept (omdat een stuk Sunlightzeep 150 g weegt). Rasp de zeep en voeg een restje toiletzeep toe. Breng dit in 2 l water roerend aan de kook en voeg 160 g soda toe. In een emmer met 8 l warm water doen. Laten staan. Een dag later is het een harde glibberige massa geworden waar een houten lepel in blijft staan. Doe een deksel op de emmer of verdeel over bakken met deksel.

Voordelen:

- Minder kilo's te slepen van supermarkt naar huis
- Je spaart het milieu
- Goed voor je portemonnee
- Je was ruikt fris
- Geen ontvetter voor je wasmachine nodig omdat soda alles ontvet
- Geschikt voor alle soorten en kleuren: wit, bont, zwart, fijne was en wol
- Het lost zelfs op in koud water, dus ook geschikt voor de fijne was
- Restjes toiletzeep kunnen mee geraspt worden.

Tip: vul een lege flacon afwasmiddel met de substantie en je hebt kant-en-klaar (pH waarde 8), oftewel een hele goede, hoge concentratie reiniger bij de hand op het aanrecht voor de extra vette klus of achterstallig onderhoud. Soda/Sunlight ontvetten immers prima!

(Dit recept is van Annemiek van Deursen).



LET'S' WWW ... Waar vindt je Wat op het Web

Voor deze ronde van LET'S WWW ben ik op zoek gegaan naar leuke gratis sites. Er zijn er vele. Op www.marktplaats.nl is het meest gekozen woord gratis, en er is natuurlijk www.gratisoptehalen.nl. Zeker de moeite waard als je iets zoekt en je hebt wat geduld. Zelf een advertentie plaatsen loont ook is mijn ervaring.

Kennen jullie al www.gratiswereld.nl, waar allerlei gratis acties goed worden bijgehouden. Zeker het bezoeken waard. Wij hadden met de Kerst een lekkere doos ijsjes, gratis aangeboden door de ijsfabrikant.

Waar ik ook graag kom is www.try-now.nl. Dit is de site van TNT post waar vaak gratis producten aangevraagd kunnen worden voor eenmalig gebruik. Het gaat van thee tot shampoo en van tijdschriften tot hondenvoer. Het wordt keurig thuisbezorgd.

Dit waren mijn tips voor deze keer, tot de volgende w-w-weetjes en-uh: tips zijn welkom!

Marion (lidnr. 195)

LETskring 'de Linde' -Tilburg

Secretariaat: Dr. Titus Brandsmaplein 19, 5025 WC Tilburg

Tel.: 013-535 8164

www.letskring-deline.nl

info@letskring-deline.nl

KvK: 40260587

Triodosbank: 39 04 62 004, t.n.v. LETskring 'de Linde', Tilburg