

Keuterjournaal

Nieuwsbrief van de Keutergroep Westerwolde

Voorjaar
2026

Nummer 5

Verschiijnt 4x per jaar

foto: Maroesja Veken



Inhoud

• Van de redactie	4
• Tip van het seizoen	5
• Terugblik activiteiten	6
• Komende activiteiten	6
• Ecomenu	7
• Tiny Houses	8
• Fotorubriek	10
• Column Els 't Jong	12
• Het heft in eigen hand: beheer van de berm	14
• Mijn favoriete boek – Ariadne Schilt	16
• Keuterportret van Miriam Goedbloed	18
• In de keuken van Yvonne Welzen	22

foto: Marcel Konstapel

Van de redactie

Het voorjaar is dit jaar erg vroeg begonnen en meteen staat alles vol aan. De planten schieten werkelijk de grond uit, de vogels zingen en beginnen met nestbouw en alle werkzaamheden roepen tegelijkertijd. De grond klaarmaken, bemesten, zaaien! Het vuur in ons wordt weer ontstoken. En zoals de sapstromen door de bomen gaan, zo stroomt de energie ook door ons heen. In deze voorjaarseditie kunnen we ons onder andere laten inspireren door artikelen over tiny houses, het zelf maaien van de berm, de terugkeer van de vogels, een goed boek, koken met het mooie recept van Yvonne en ook door Miriam, die een groot avontuur begint. We hebben weer wat moois samengebracht met elkaar in dit blad. Dus tussen al het buitenwerk door: veel leesplezier!



foto: Marcel Konstapel

Tip van het seizoen

De groene deelderij

Annemiek Nieuwpoort

De Groene Deelderij is een lokale voedselcoöperatie die biologische producten levert. Ze bestaat uit een enthousiaste groep groen-denkende mensen in en rond Westerwolde.

In de basis zijn we allemaal makers (zij die eerlijk, biologisch verbouwd voedsel produceren) en opmakers (zij die al dit heerlijk consumeren). Daarnaast delen we onderling onze individuele groene kennis en talenten, stekjes, zaden en recepten.

Of je nu het wonder van een bruine boon op een nat watje gadeslaat of dagelijks een smoothie draait van groenten en fruit uit je eigen voedselbos... Of je je kapotte veters vervangt door een weckelastiek of sneakers draagt van paddenstoelenleer... Zolang je intentie is om eerlijk en puur om te gaan met wat de aarde ons te bieden heeft, ben je van harte welkom bij De Groene Deelderij in Westerwolde.

Voor meer informatie:

<https://voedselcoop.eu/groenedeelderijwesterwolde.html>



Terugblik activiteiten

Er waren weer mooie keuterochtenden deze winter. De laatste keuterdag van 2025 was bij Annemiek in Gasselternijveen.

Op pagina 8 staat haar verslag over de Tiny House Noabers.

Komende activiteiten

De komende maanden zijn er weer mooie keuterochtenden!

5 april bij Henk en Lianne.
3 mei bij Albert en Anna.
7 juni bij Martijn en Anouk.
5 juli bij Wilco.



foto: Marcel Konstapel

Ekomenu

Ingezonden door: Annemiek Nieuwpoort

**Uit: de Krant van de Aarde, jaargang 20 winter 2025-2026.
Frans van der Beek**

Het ekomenu is een onderneming die maaltijdboxen levert. Het is erop gericht om de klant op ieders wenken te bedienen, zolang het maar gezond en biologisch eten betreft waar je blij van wordt. Het accent ligt op lokale producten met een korte transportduur en ruime keuze uit recepten die aansluiten op de specifieke wensen van de klant. En dat kan van alles zijn.

Het werkt volgens een eigen software met een eigen ETNA platform. Environment True Cost and Nutrition Assessment. Biologisch heeft zoveel aspecten! Dat kan het klimaat zijn, stikstofuitstoot, bodemkwaliteit, relatie met de boer of de gezondheid; zo heeft iedereen bepaalde behoeftes. De klant inspireren met deze diversiteit werkt beter dan alleen maar te roepen: 'koop biologisch'.

Ekomenu is eigenlijk een educatiebedrijf, omdat het mensen op een prettige manier iets kan leren over omgaan met een gezonde manier van leven.

Kijk op www.ekomenu.nl



Tiny House Noabers Gasselternijveen

Annemiek Nieuwpoort

Deze keer kregen we een excursie naar het Tinyhousedorp aan de Markescheiding aldaar. Annelies en Coen zijn 2 bewoners van naast elkaar liggende huisjes. We werden verwacht van 11.30-12.30 uur in het grote Tiny house van Coen. Helaas was Coen onverwacht verhinderd, dus Annelies nam de rondleiding en uitleg waar. Vanwege de vele regen van de laatste tijd, was het terrein erg blubberig. Maar er was een praktische oplossing: een aangelegd pad gemaakt van houten pallets! Dat voerde ons naar de ingang van het eerste huisje, nou ja, zeg maar gerust HUIS. Daarnaast een natuurlijke doorgang, gemaakt van takken uit het naastgelegen Schreiersbos. En een kippenhok met verschillende kippenrassen. De aanblik van het hele terrein is te zien op bijgevoegde foto's. Na een hartelijk welkom konden we onze geschenken van planten en bomen geven. Die werden in dankbaarheid ontvangen.

Annelies vertelde over het ontstaan en over de samenstelling van de bewoners. Er is veel aan vooraf gegaan voor het eenmaal gebouwd kon worden. Op dit moment zijn er 8 huisjes. De bedoeling is dat er in 2026 nog 3 huisjes bijkomen. In de zomer komt er een kant en klaar huisje. De andere twee worden gebouwd. Rogier is al bezig en Arjen moet nog beginnen. De basisvoorzieningen zijn aangesloten: water, riool en elektriciteit.

Bewoners zijn druk bezig de interieurs af te werken en sommige richten hun tuinen al in met bloemen en planten. Op het terrein zijn ze ook volop bezig:

- een washok met twee wasmachines en een droger is in gebruik en wordt nog afgewerkt;
- de zonnepanelen zijn gemonteerd;
- er ligt een houtvoorraad klaar voor de winter;
- er zijn wadi's aangelegd om regenwater op te vangen;
- er zijn plannen voor twee schuren voor gereedschap en fietsen.

Natuurlijk konden we allemaal onze vragen kwijt en zijn een stuk wijzer geworden.

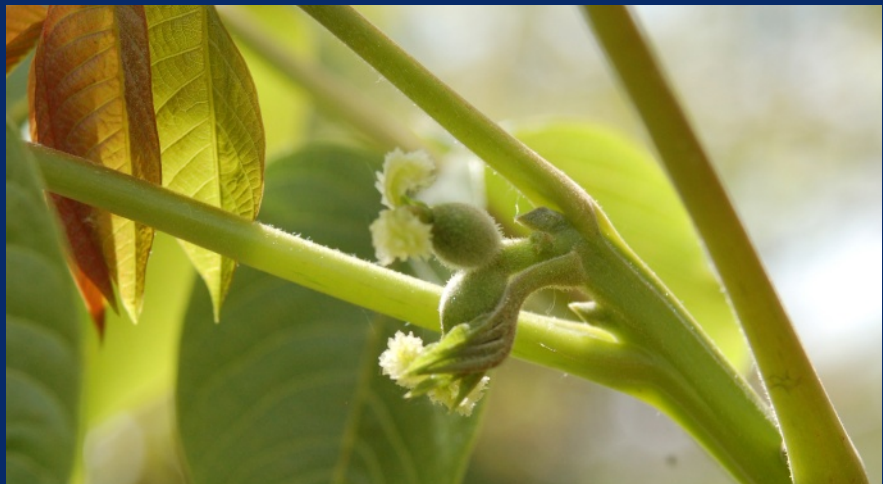
Aan het einde zei Annelies dat ze onze keutergroep een mooi initiatief vindt, waar ze graag deel van uit wil maken.



[Link: Gemeente Aa en Hunze. Pilot Tiny Houses in Gasselternijveen](#)

[Link: Dorpsportaal Gasselternijveen. Nieuws van Tiny House Naobers Nieveen](#)

Fotorubriek



foto's: Maroesja Veken, Coen Eulderink

Column Riedels en rollers

Els 't Jong

De eerste lentedag na een ouderwetse winter vol sneeuw en ijs. Wat heerlijk! De zon straalt, de sneeuwkllokjes bloeien en de eerste vlinders en hommels vliegen al rond. Wat verder opvalt: de vogeltjes zingen! De meesjes wisten al eerder dat de lente er aan komt: half januari zongen ze al. En de roodborst zingt de hele winter. Maar nu horen we ook groenling, heggemus, geelgors, houtduif, lijster en vink. Geen gek begin. Merel en winterkoninkje zullen wel snel volgen. Dan begint het wachten op de eerste vogels die de winter elders hebben doorgebracht. In maart arriveert als eerste de tjiftjaf. Maar die gaat ook niet verder dan Spanje of Portugal of hoogstens Noord-Afrika. Toch nog een hele reis voor een beestje van net 8 gram; dat is drie pingpongballetjes. Hoe vaak moeten die kleine vleugeltjes wel niet slaan om zo'n afstand af te leggen?

Als de tjiftjaf eenmaal is gearriveerd, gaat het hard. De gekraagde roodstaart, zwartkop en braamsluiper komen nu binnen vanuit Afrika en zorgen voor een aanzienlijke versterking van het vogelkoor. Ik denk wel eens aan al die kleine vogeltjes die bezig zijn naar ons toe te komen. Waar zouden ze nu zijn? En welke gevaren moeten ze trotseren voor ze weer vrolijk in onze tuin zitten te zingen en te broeden? De droogte van de Sahara! Jagers in het Middellandse Zeegebied! Roofvogels! Stormen, hagel- en onweersbuien! Hoe is het mogelijk dat zo'n vogeltje überhaupt zo'n tocht overleeft? Vervolgens komt de grasmus, ergens tussen half april en half mei. Moeilijk te herkennen qua zang en laat zich ook niet vaak zien. Ik heb heel wat door de uiterwaarden gelopen en me afgevraagd wat voor een vogeltje dat was dat in alle meidoornstruiken zat te zingen. >



Maar bij ons in de tuin worden ze heel vertrouwelijk. Vaak vergezelt de grasmus me door de tuin: zit ergens te zingen in een struik, springt er al zingend bovenuit, duikt er weer in en vliegt met me mee naar een ander deel van de tuin waar alles zich herhaalt. Gezellig dat je er zo bij hoort als mens!

Dan wordt het spannend. Komt er dit jaar weer een spotvogel? De meeste jaren hebben we wel een paartje in onze tuin; een klein feestje. Dan gaat het los met een onnavolgbare mix van imitaties, riedels, rollers en ronduit bizarre snerpende geluiden. O yeah! Als de spotvogel de hele dag zingt, word je er hartstikke gek van. Maar meestal zingt hij maar een paar dagen. Wat wel begrijpelijk is, want het moet wel heel veel energie kosten om zo wild te zingen en bovendien val je zo wel erg op. Vervolgens weet je een hele tijd niet wat er gebeurd is: heeft hij nou een vrouwtje gevonden of niet? Maar meestal hoor je dan in de weken daarna nog af en toe een klein riedeltje, zodat je weet dat het allemaal weer is goed gekomen.

Kneu, spreeuw en tuinfluiter broeden ook regelmatig in onze tuin en heel soms ekster en fazant. Afgelopen jaar kwamen er zelfs een bonte vliegenvanger en een nachtegaal even kijken (en zingen), maar die hebben waarschijnlijk niet gebroed. In de omgeving broeden dan nog wielewaal, fitis, kraai, veldleeuwerik, groene specht en zelfs een scholekster. Zo leuk om naar buiten te lopen en dan even te luisteren wie er allemaal zijn. Vogelzang kun je tegenwoordig determineren met een app. Maar er gaat natuurlijk niets boven je eigen oren.

Wil je leren vogelzang te herkennen: ergens in mei, op een mooie dag, organiseren Coen en ik een workshop. Houd het keuterforum in de gaten! ■

Rubriek Het heft in eigen hand

Henk Kiers

Beheer van de berm om mijn perceel

We zien en horen het allemaal steeds weer elke zaterdag: de Westerwolders maaien allemaal ook de gemeenteberm mee. En vooral nét als er wat bloemetjes dreigen te gaan bloeien. Na veel gedoe en uiteindelijk een gesprek met de wethouder, heb ik een officieel contract met de gemeente. Ik mag de berm om het voedselbos heen beheren. Met wat voorwaarden, zo moet de eerste meter wel laag blijven. Mijn plan is om de berm in te richten als voorbeeld voor de hele gemeente, wat zeg ik, heel Nederland! Maar daarvoor zal ik hem eerst moeten verschrallen, omdat voorheen alleen geklepeld is. Met klepelen wordt de vegetatie en al het leven daarin versnipperd en verkleind en laten ze het liggen. De schreeuwerige borden heeft de gemeente geplaatst, omdat ondanks de afspraak toch gemaaid werd. Misschien een idee voor andere keuters om de berm ook ecologisch te gaan beheren?



foto: Henk Kiers



foto: Henk Kiers



foto: Henk Kiers

Rubriek Mijn favoriete boek

Marith Kuiper

In deze rubriek wordt een Keuteraar gevraagd naar zijn of haar favoriete boek met betrekking op "natuurlijk leven".

Het favoriete boek van: **Ariadne Schilt**

Naam van het boek: Permaculture

Schrijver: Sepp Holzer

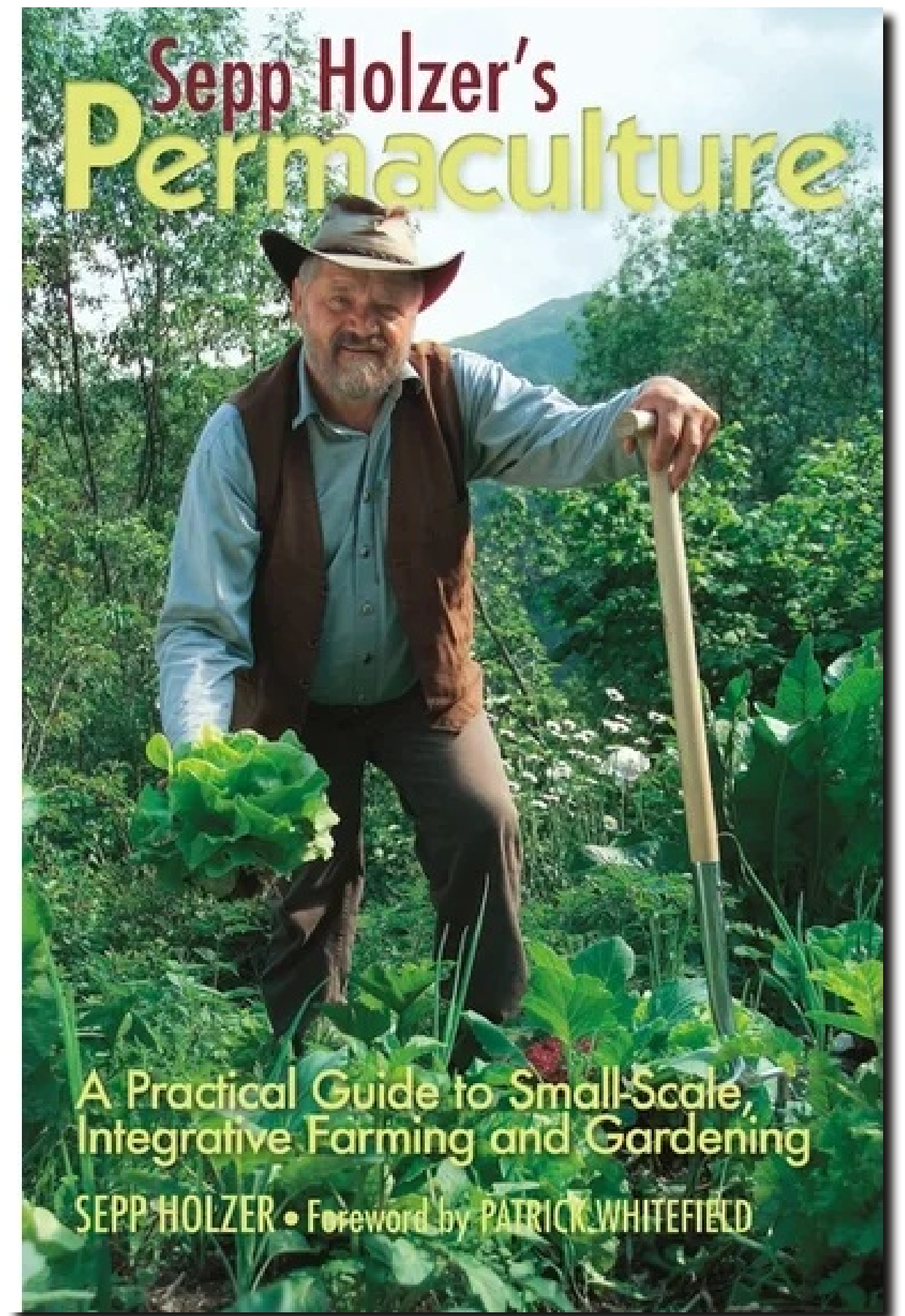
Hoofduitgeverij: Chelsea Green Publishing Co

ISBN/EAN nummer: 9781603583701

"Dit boek was voor mij een openbaring van de permacultuur en het voelde voor mij fundamenteel kloppend omdat het je leert samen te werken met de natuur.

Het voelde als eindelijk een antwoord op een manier van leven waar ik altijd naar verlangd had. Ik was online op zoek naar voedselgewassen voor bijen en mijzelf en toen kwam ik bij 'Permacultuur Nederland'. Daar begon mijn enthousiaste ontdekkingstocht naar permacultuur en zo kwam ik bij dit boek. Het is sinds omstreeks 2005 in mijn bezit.

Het boek kan een verrijking zijn voor anderen omdat het een nieuwe manier van kijken naar de wereld en denken over het leven geeft."



Keuterportret Miriam Goedbloed

Tekst: Annelot Lensing-Paauw
Fotografie: Marcel Konstapel

"Regeneratieve landbouw inspireert mij heel erg, het geeft me hoop voor de wereld."

Miriam woont met haar zoon en beestenboel in een klein maar knus oud huisje met weiland in het buurtschap Weende, net buiten Vlagtwedde vlak aan de N976 richting Sellingeren. De witte gevel gaat verscholen achter nogal wat struikgewas. Net op tijd trap ik op de rem en stuur rechtsaf het terrein op. Veel vrije ruimte is er niet; er gebeurt een hoop bij Miriam op het erf.

De woonkamer is verrassend licht en gezellig ingericht met kringloop, vintage en allerlei. Ik ga rap zitten, want ik heb een aantal brandende vragen voor Miriam. Aan de weg heb ik namelijk een 'te koop bord' gezien. Gaat Miriam vertrekken?

Waarom gaat ze weg en waar gaat ze heen? "Ja, mijn huis is inmiddels al verkocht en ik ga naar noord Spanje," zegt Miriam lachend, "Het huidige en toekomstige financiële klimaat in Nederland is voor mij ongunstig. Ik kan het bijna niet meer betalen. Als de huizenmarkt instort kan ik niet meer weg, dus nu was het goede moment voor mij om te gaan. Ik kan daar veel meer grond krijgen en het dagelijkse leven is goedkoper. Mijn droom om meer zelfvoorzienend te leven kan daar beter dan hier. De natuur is ook heel mooi in noord Spanje. Groen. Het lijkt me een fijne plek waar ik het ook leuk kan hebben.

Het avontuur aangaan past me, ik ben niet zo bang voor het onbekende." Jammer vindt ze het wel. Ze heeft hier 8 jaar met veel plezier gewoond en is dol op het Westerwoldse landschap en op de keutergroep.

Miriam is opgegroeid in een, naar eigen zeggen, saaie buitenwijk van Leiderdorp. Het is altijd haar wens geweest om in een buitengebied te wonen en beesten te houden. In Weende kwam die droom gedeeltelijk uit. >

"De eerste keer dat ik hier reed, voelde ik meteen dat ik hier kon wonen. Het is zo mooi," zegt Miriam, "en de mensen gaan leuk met elkaar om".

Vol inspiratie vertelt ze over haar plannen voor de 6 hectare die ze in Noord Spanje heeft aangekocht. Zo wil ze een kudde schapen toevoegen aan haar beestenboel. "Samen met mijn dieren wil ik in harmonie leven met de natuur en iets moois teruggeven aan het land. Planten en dieren gaan samen. Je kan geen kringloop hebben zonder dieren. Het management van het land moet wel goed gedaan worden. Ik haal daarvoor mijn inspiratie uit de natuur. De schoonheid, de intelligentie, het zelfhelende vermogen. Maar ook uit boeren die regeneratief werken. Goed voor mens, dier, plant en bodem. Iedereen wint. Roofbouw, gif spuiten, te zwaar ingrijpen, het hoeft niet. Het kan en moet anders! De mens bemoeit zich teveel. We moeten het meer laten gebeuren zoals de natuur het wil," sluit Miriam af. Bedankt voor het mooie gesprek, Miriam. De allerbeste wensen voor je spannende plannen! ■



In de keuken van Yvonne Welzen

Tekst en fotografie: Marcel Konstapel

"Wil je koffie of thee? En pak alvast een stuk taart." Ik word gastvrij ontvangen door Yvonne, die vandaag voor me gaat koken. Maar eerst dus koffie met gebak en daar zeg ik geen nee tegen.

Veganistisch roerei staat er op het menu, een gerecht dat Yvonne regelmatig aan haar gasten in de bed and breakfast serveert. "Weet je dat de meeste gasten helemaal niet weten dat we een veganistische b&b zijn? Dan schrikken ze soms wel even, maar met dit gerecht overtuig ik ze allemaal dat veganistisch eten ook lekker eten is."

Ondertussen zijn we in de keuken aanbeland en Yvonne strooit wat korreltjes op mijn hand. Ze vraagt me of ik weet wat het is. Ik ruik eraan. Het heeft een zwavelachtige geur die aan gekookte eieren doet denken. "Dit is Kala Namak zout en is mijn geheime ingrediënt. Een klein beetje is al genoeg om een gerecht een hint van ei te geven." De basis voor het roerei is ingevroren en vervolgens weer ontdooide tofu. Hierdoor wordt het iets steviger en benadert het daardoor de structuur van roerei beter. Yvonne heeft de tofu met een vork tot kleine stukjes gemaakt. Hier roert ze het Kala Namak zout doorheen. Ondertussen heeft ze een uitje gefruit en doet ze daar de tofu en een beetje kurkuma bij. De kurkuma zorgt voor de gele kleur, want je eet toch voor een groot deel met je ogen en je verwacht dat roerei nu eenmaal geel is. Er gaat ook nog een beetje prei, wat champignons, een takje tijm en wat stukjes tomaat bij. Dan brengt Yvonne het op smaak met een flinke draai uit de pepermolen.

Omdat het geheel nog even moet opstaan wil Yvonne me nog wat meer vertellen over de veganistische keuken. Ze loopt even de keuken uit om al snel weer terug te komen met een kookboek. Het beschrijft veganistische gerechten op restaurantniveau, waarvan ze er al een paar heeft gemaakt. De gerechten zijn niet eenvoudig; soms staat ze wel twee dagen in de keuken. Maar ze geniet er volop van. "Mensen vragen me vaak of je met een veganistisch dieet wel voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Dan laat ik ze dit zien. "Yvonne wijst naar een ingelijste tekening met daarop de verschillende voedingsstoffen en de plantaardige producten waar het inzit. In principe kun je alles binnen krijgen wat je nodig hebt via plantaardig voedsel.

>



Oh, weet je trouwens hoe je veganistische Parmezaanse kaas kunt maken?" Ik hoef geen antwoord te geven, want Yvonne heeft de ingrediënten al bij elkaar gepakt en neemt me mee naar de keukenmachine. Daar doet ze een handvol cashewnoten, een teentje knoflook en een flinke lepel edelgistsvlokken en een snufje zout in. Nadat de keukenmachine een tijdje heeft gedraaid laat ze het resultaat zien. Het is een fijne korrelige massa die erg lijkt op geraspte Parmezaanse kaas.

Ondertussen is de roertofu klaar en maakt Yvonne de borden op. Een bruine boterham met daaroverheen de roertofu en een beetje cayennepeper, afgemaakt met een takje groen. Ik pak mijn camera en begin met het maken van een aantal foto's. Yvonne is een beetje bezorgd, want nu koelt het gerecht af en ik moet het natuurlijk nog wel even proeven. We nemen de borden mee naar de woonkamer en roepen Jeroen, haar man, erbij. Ik verontschuldig mij tegenover hem en neem volledige verantwoordelijkheid voor het feit dat het eten koud is geworden. Maar het valt mee, de tofu is nog warm genoeg en het smaakt heerlijk. "Wist je trouwens dat je van kikkererwtenvocht meringues kunt maken?" vraagt Yvonne. En voordat ik het weet staan we alweer in de keuken voor een volgende demonstratie. ■



Recept scrambled tofu

Ingrediënten voor 2 personen

- half blok tofu
- 1 gesnipperd uitje
- 1 geplet teentje knoflook
- klein beetje prei
- 10 kerstomaatjes (gehalveerd)
- half bakje champignons in plakjes
- handje verse kruiden zoals peterselie of bieslook
- kurkuma
- Kala Namak zout
- peper
- zonnebloemolie of plantaardige boter
- eventueel chilisaus

Bereiding:

Knijp het water uit de tofu en verkruimel de tofu boven een grote kom.

Doe er de kurkuma, het Kala Namak zout en de peper bij en laat even staan.

Bak het uitje en de knoflook in een laagje zonnebloemolie of plantaardige boter. Als de ui glazig is, voeg je de tofu toe en je zet het vuur wat hoger.

Bak het geheel in ongeveer 3 minuten, terwijl je het omscheept.

Voeg op de helft van de baktijd de prei, de tomaatjes en de champignons toe en laat het even meebakken. Als het geheel een goudgele kleur heeft, voeg je de kruiden toe en haal je de pan van het vuur.

Voeg eventueel wat chilisaus toe voor extra pit. Lekker met geroosterd of donker brood.



Colofon

- Vormgeving: Jeroen Clemens, Coen Eulderink
- Foto's dit nummer: Marcel Konstapel, Henk Kiers, Coen Eulderink, Maroesja Veken, Joke Leenders
- Teksten dit nummer: Annelot Lensing-Pauw, Marcel Konstapel, Els 't Jong, Marith Kuiper, Annemiek Nieuwpoort, Maroesja Veken
- Eindredactie: Maroesja Veken

*Graag kopij voor de zomer editie aanleveren
voor 1 juni via maroesjaveken@gmail.com*

(De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te redigeren, in te korten of over te plaatsen naar volgende uitgaven).