

Maalderij De Gouden Engel

Nieuwsbrief december 2024

2024 is een bijzonder jaar geweest. We hadden veel te vieren! Op 19 juni, de dag dat de molen precies 15 jaar draait hebben we een feestelijke maaltijd georganiseerd voor alle vrijwilligers. De daarop volgende zondag hadden we een mooie markt rondom de molen. Er kwam veel publiek op af en door alle felicitaties van mensen die ons al jaren een warm hart toedragen, werd ook dat een hele feestelijke dag! Omdat je vrijwilligers nooit genoeg kunt verwennen, was er afgelopen maand ons jaarlijkse vrijwilligersuitje.

Een bezoek aan het Museum van de 20^e eeuw was een feest van herkenning en een mooie aanleiding om herinneringen uit te wisselen. Vincent had zich in de stad Hoorn verdiept en heeft ons na de lunch op een interessante rondwandeling door Hoorn getrakteerd. Bij de start van die dag hebben we Judith in het zonnetje gezet! Zij gaf precies 10 jaar geleden haar baan op en werd medevennoot zodat we een echt familiebedrijf zijn! Wat begonnen is als een proef met bakken van taarten in de Molenshuur is inmiddels een goed draaiende banketbakkerij onderin de molen geworden, dankzij haar talent en doorzettingsvermogen. Om een idee te geven: gemiddeld komen er per week zo'n 450-500 potjes koek uit de bakkerij! Dan bakt ze ook nog gevulde koeken,

kruidkoeken, kersen-taartjes en muffins. En dan minder leuk nieuws, dat is ook de reden dat we hebben moeten besluiten dit jaar geen oliebollen meer te bakken. De klus is te groot geworden voor de maat van ons bedrijf. We hopen dat jullie zelf gaan bakken, op de achterkant van de nieuwsbrief staan Judiths tips & trucs. Oliebollen bakken is echt leuk om te doen!!

Is biologisch gezonder/beter?

Overall verschijnen artikelen over onderzoeken waarom biologisch wel of niet de beste keuze zou zijn. Wat me steeds opvalt daaraan is dat er steeds maar deelaspecten zijn onderzocht. Bv. in tomaten is aangetoond dat er meer mineralen zitten in biologische tomaten dan in gangbare, maar zeggen ze dan: we weten niet of meer mineralen nodig zijn voor een goede gezondheid. Het lijkt wel of ze op die manier de consument toch gerust willen stellen dat je best goedkopere gangbare producten kunt blijven kopen. Onze mentale capaciteit om steeds de juiste keuzes te maken is een soort batterij die snel leeg loopt. Het is een natuurlijke manier van overleven daar zuinig mee om te gaan en te bewaren voor crisissituaties. Daarom volgen mensen graag het gedrag van anderen, met het idee dat die op dat moment bewust een keuze maken. Reclames en teksten op verpakkingen maken gebruik van dit mechanisme in menselijk gedrag. Kreten als ambachtelijk, puur, vers, duurzaam geven ons een veilig gevoel zonder dat we precies weten of dat ook wel klopt. Het biologisch keurmerk is geen kreet, de richtlijnen en controles geven een duidelijke zekerheid over het product, de productiewijze en de herkomst. Maar zonder een gezonde leefstijl kan biologisch eten ook ongezond zijn, daarover later meer!



Jubileum items: de Fotokalender en de Feestkoekjesmix



Voor het feest in juni hebben we een prachtige fotokalender voor 2025 gemaakt met mooie foto's van Vincent en het kunstwerk dat speciaal voor ons gemaakt is door Chris Duinmeijer.

(De kalender is nog te koop in de winkel en in de webwinkel.)

De Feestkoekjesmix is speciaal om met kinderen van verschillende leeftijden koekjes te bakken:

-met jonge kinderen maak je van het deeg balletjes waar ze met hun duim een kuiltje in maken en een beetje jam met een lepeltje in scheppen.

-met wat oudere kinderen rol je het deeg uit en laat je ze koekjes uitsteken. Bij de helft van de koekjes laat je ze er vervolgens een vormpje uit steken zodat ze na het bakken met een laagje jam worden besmeert en op elkaar gelegd worden. Door het gaatje in het bovenste koekje zie je dan de jam!

-heb je nog ervaren bakkers in huis, dan kun je de koekjes zonder gaatjes bakken, besmeren met jam en het bovenste koekje versieren met glazuur.

Wij vinden persoonlijk de frambozenjam zonder suiker het lekkerste resultaat opleveren, maar een andere jam mag natuurlijk ook. De koekjes worden door de jam een beetje zacht, maar dat hoort bij dit soort koekjes!

In de webwinkel staat bij de Feestkoekjesmix een uitgebreide uitleg.



We hebben Boekweit uit Nederland!



Boekweit werd vroeger geteeld in het oosten van ons land. Boekweit kon goed groeien op land dat net ontgonnen was. Het gewas heeft weinig voedsel nodig en is ongevoelig voor ziekten en plagen. De dagelijkse maaltijd bestond voor boerenfamilies voor een groot deel uit boekweitgerechten. Rond 1850 stond er 130.000 ha. boekweit in Nederland. Na de introductie van aardappelen, bestrijdingsmiddelen en kunstmest konden arme gronden verrijkt worden en heeft de aardappel de boekweit verdrongen. Er komen meer kilo's aardappelen van een hectare dan kilo's boekweit. In Oost-Europa en China wordt nog steeds veel boekweit geteeld en gegeten.

Biologische boeren zijn op zoek naar gewassen om meer biodiversiteit te verkrijgen. Boekweit past daarbij. Het is geen graan maar familie van de Duizendknoop, zeer goed voor de bijen. Het gewas blijft de hele tijd groeien en bloeien, per hectare zijn er wel 2 tot 3 miljoen bloemetjes. Het lastige van boekweit is wel dat er een dopje om de zaden zit dat er af moet voor je het kunt malen. Dat maakt boekweit een wat duurder graan. Boekweit bestaat alleen in een volkorenvariant, de vezels



zijn zo'n onderdeel van de korrel dat je ze er niet uit kunt zeven. Boekweit bevat geen gluten, wel plantaardige eiwitten en veel vezels, vitamines en mineralen.

Je kunt boekweit op verschillende manieren eten: de korrels kun je koken met een beetje zout in ruim water en eten i.p.v. rijst, ze hebben een beetje een nootachtige smaak en zeker in combinatie met kaas, zijn ze erg lekker! Boekweitmeel is niet geschikt voor brood maar het wordt vooral gebruikt in pannenkoekmixen, het zorgt voor de klassieke

pannenkoeksmaak. Ook boekweit-grutten zijn te koop, die kun je verwerken tot een pap. Doe je daar geraspte appel, kaneel en gewelde rozijnen bij, heb je een heel gezond en voedzaam ontbijt!

Gezonde leefstijl = de manier om gezond oud te worden!

Afgelopen jaar kwam ik via diverse kanalen eigenlijk steeds dezelfde informatie tegen. Als je voor een gezonde leefstijl kiest dan kies je vaak ook voor een leefstijl die gezonder is voor de Aarde. Een gezonde leefstijl houdt in dat je nadenkt over je voeding, je beweging, je slaapritme en je ontspanning/stressregulatie. Bv. voor beweging wordt geadviseerd meer de trap te nemen, meer te fietsen ipv de auto en liefst te sporten in de buitenlucht. Voor beter slapen wordt geadviseerd om je schermtijd te verminderen en meer gebruik te maken van het natuurlijke ritme het daglicht. Zie je wat ik bedoel? Dus als je gemak en welvaart inlevert voor de Aarde dan krijg je er dus gezondheid voor terug!! Zelf vind ik het fijn als je dan concrete handvatten krijgt. Voeding is mijn specialiteit dus daar heb ik er een aantal voor je van verzamelt die ik goed navolgbaar vind:



- Gebruik 500 gram groenten en 200 gram fruit per dag, dat klinkt veel maar als je ook groenten bij je lunch eet en je vult je bord bij de avondmaaltijd voor de helft met groenten, dan kom je al heel ver!
- Eet zo puur mogelijk, verminder het aantal producten in je voorraadkast waar ingrediënten inzitten die niet van het land komen, gist, bakpoeder en zout zijn een uitzonderling. Bereid je maaltijden door koken, stomen en stoven (onder de 175 oC) en beperk het gebruik van zonnebloemolie of andere zadenolie's.
- Eet je maag niet helemaal vol zodat er ruimte blijft voor de verteringssappen en je maag dus goed zijn werk kan doen. Geef je maag ook gelegenheid om helemaal leeg te raken, eet 3 maaltijden per dag en beperk het aantal extraatjes/uitzonderingen tot 1 a 2 per dag.
- Gebruik minder dierlijke eiwitten: 250 gram aangezuurde zuivel, waarvan max. 75 gram kaas per dag en 4 eieren, 150 gram rood vlees, 220 gram gevogelte en 200 gram vis per week is voldoende voor een goede gezondheid, voldoende vitamines (vooral D3 en B12) en geen overmatige belasting van de Aarde
- Gebruik liefst biologische volkoren granen en graanproducten en gebruik alleen tarwebloem die gemalen is op molenstenen zodat de voedingswaarde hoger is, de hoeveelheid gluten natuurlijk is en de belasting van je bloedsuikerregulatie minder is. Varieer met de verschillende granen en combineer ze met peulvruchten voor een goede opname van hun plantaardige eiwitten.
- Verminder cafeïnegebruik tot 1 a 2 koppen koffie per dag, beperk je suikergebruik tot max. 30 gram per dag en bewaar frituren, snacks en alcohol voor feestjes en gelegenheden buitenshuis. De voedingswaarden in deze producten zijn zeer laag maar het kost je systeem veel om dit een beetje goed weg te werken. Dat proces gaat ten koste van de beschikbaarheid van vitamines en mineralen die je voor essentiële processen in je lijf nodig hebt om gezond te blijven en goed te herstellen na (over)belasting en ziektes.

Vanaf januari: Groenten en fruittassen van Vitatas!!



Na al die jaren stopt Tuinderij De Lepelaar met het maken van groententassen. Gelukkig hebben we een goed alternatief gevonden qua aanbod, prijs en logistiek. Onze leverancier uit Friesland komt vanaf 10 januari elke vrijdag groententassen, fruittassen en groenten&fruittassen brengen. Het aanbod wordt daarmee groter! kijk alvast op Vitatas.nl of vraag de folder in onze winkel.



Zelfs oliebollen bakken:



Allereerst, neem een regenachtige lummeldag en ga alvast een keer proef te bakken, oliebollen zijn altijd lekker! Wat je nodig hebt is een pan ($\pm$ 5 liter inhoud) die geschikt is om $\frac{3}{4}$ vol olie op een warmtebron te zetten en die zijn temperatuur goed vast houdt. Dat kan een gietijzeren pan zijn of een wok of een stoofpan van emaille. Hoe wijder de pan, hoe meer oliebollen tegelijk je kunt bakken. Een losse frituurpan kan ook, zorg dan wel dat het deeg niet aan het warmte element kan plakken en niet het mandje gebruiken!

Andere handige tools zijn: Een mixer om een goed deeg te maken, grote beslagkommen en vergieten, een ijsbolletjesknijptang, een thermometer, een grote schuimspaan, een siliconen spatel, een timer en 2a3 schaalpjes spiritus. Die laatste zet je verspreid in de keuken op veilige plaatsen neer en die zorgen ervoor dat je huis minder naar frituren gaat ruiken, je moet wel tijdens het bakken de ventilatie of afzuiging aanzetten.

Voor het maken van een goed deeg verwijst ik je naar onze webwinkel, daar staan alle instructies bij het product oliebollenmix, die is natuurlijk van het lekkerste meel om je oliebollen mee te maken! Dan onze aanwijzingen/ de kneepjes van het vak:

- * laat het deeg voldoende rijzen (maar niet overrijzen, het deeg moet bol staan, verder niet), roer het nog even kort met de spatel door voor je gaat bakken.
- * test de temperatuur van de olie met een korstje brood, dat moet gelijk flink gaan bubbelen. (175 graden max.)
- * Hou de ijsbolletjestang even in de olie voor je ermee in het deeg gaat en schraap met de tang door het deeg en dan langs de binnenkant van de beslagkom naar de rand om het los te snijden.
- * zorg dat je zoveel oliebollen tegelijk in het vet schept dat ze nog goed uit zichzelf rijzen en kunnen draaien, niet teveel dus! help ze met draaien door er met de schuimspaan op te tikken of draai ze echt om met de schuimspaan.
- * zet een timer na het inscheppen van de laatste oliebol en laat ze ook echt 8-10 minuten bakken, ook al zien ze er aan de buitenkant gekleurd genoeg uit, de binnenkant moet dan nog gaar worden. Test de baktijd bij de eerste partij even goed uit
- * laat de oliebollen uitdruipen op royaal keukenrol dat je in de vergieten hebt gelegd en stapel de oliebollen zo min mogelijk, dan blijven ze luchtig.

Openingstijden rond Kerst en Oud & Nieuw

Di. 24 dec. is de winkel gesloten

Vrij. 27 & za. 28 dec. open van 10.00 tot 17.00 uur.

Di. 31 dec. is de winkel gesloten, dan onze Nieuwjaarsvakantie!

We gaan vanaf vrijdag 10 januari om 10.00 uur weer open!

**We willen iedereen hele goede feestdagen
toewensen en maak een mooie start in 2025!!**

Judith, Vincent en Karlijn

