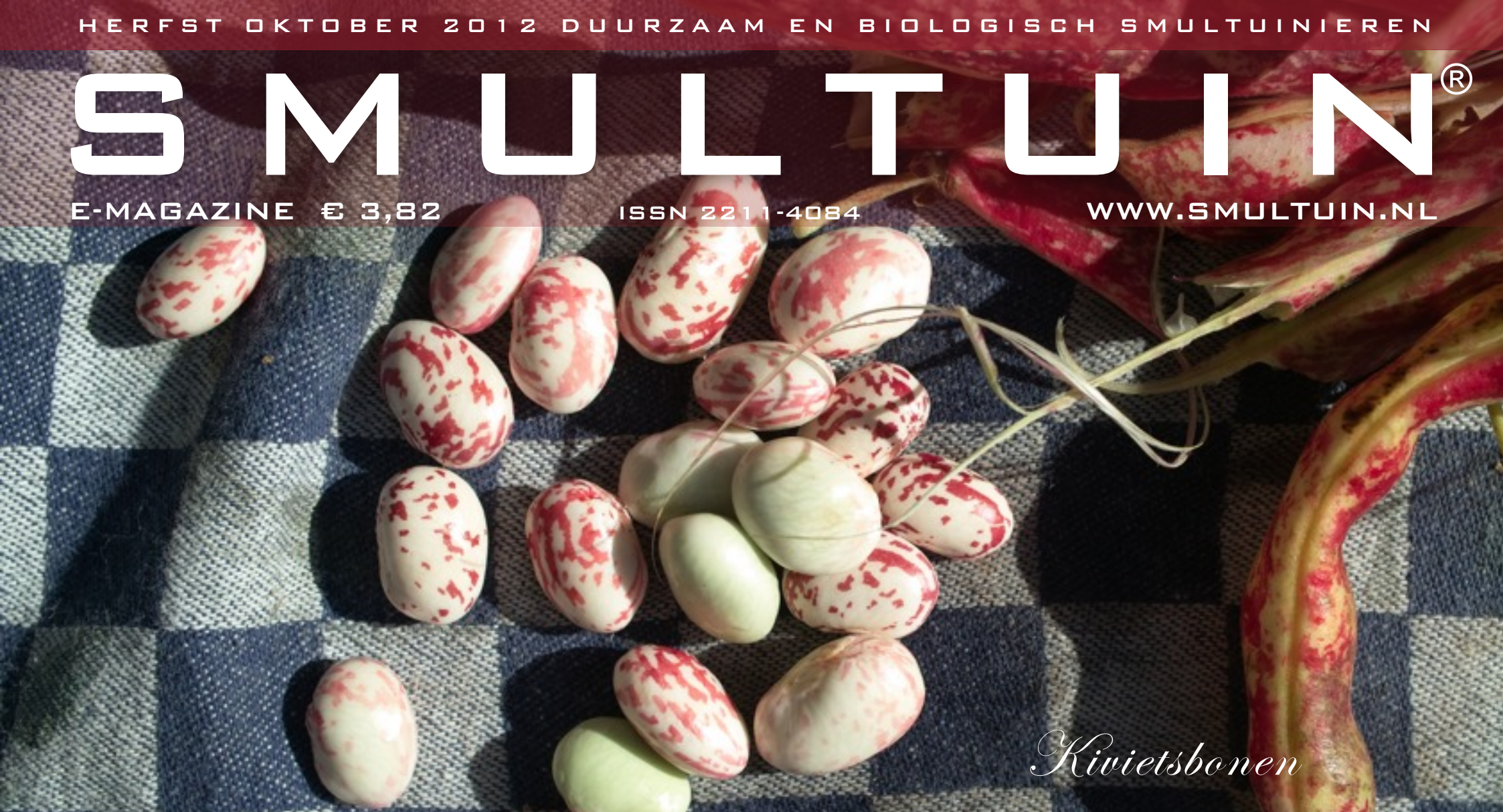


SMULTUIN®

E-MAGAZINE € 3,82

ISSN 2211-4084

WWW.SMULTUIN.NL



Kivietsbonen

100% PASSIE

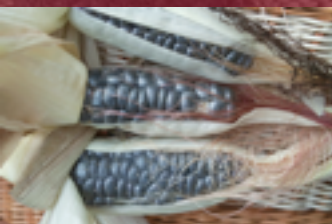
DENNIS DE TUINMAN

SMULTUIN BOEKEN

SMULTUIN LESSEN

CLAUDIA'S SMULTUIN

BESTE ADRESSEN





**4 CLAUDIA'S SMULTUIN
BONENOOGST**



**21 SMULTUIN LESSEN
ZADEN OOGSTEN**



**43 DEBORAH MEGENS
ZOETHOUT**



**58 100% PASSIE VOOR
BLAUWE MAÏS**

Smultuinieren

**9 VOLKSTUINVERHALEN
PETER KOUWENHOVEN
'MISVERSTAND'**

100% Passie

**51 100% PASSIE VOOR
VLAMINDEPAN**

**53 100% PASSIE VOOR
BOERENTENEN**

**57 100% PASSIE VOOR
RADICCHIO SLA**

**59 100% PASSIE VOOR
BLAUWMAANZAAD**

**60 100% PASSIE VOOR
POMPOENPARADE EN
HALLOWEENPOMPOEN**

**62 100% PASSIE VOOR
TUINDAGEN**

**63 100% PASSIE VOOR
HISTORISCH LUNCHEN**

**66 100% PASSIE VOOR
GROENE KUNST VAN
PLINT**

**68 100% PASSIE VOOR
CHOCOLADE**



**12 PIENS
HERFSTAARTEN**



**32 VOLKSTUINDAGBOEK
MONIQUE NUIJTEN**



**47 MONIQUE NUIJTEN
ROZEN**



**83 PASSIE VOOR
SMULTUINBOEKEN**



**18 COLUMN
WILDE OOGST
BEA**



**38 DENNIS DE TUINMAN
KOMKOMMER**



**56 100% PASSIE VOOR
EDAMAME SOJABONEN**



**98 SMULTUINVRAGEN
BEANTWOORDEN**

Wetenswaardigheden

**92 DE BESTE
SMULTUIN ADRESJES**

**95 DE BESTE
KLEINE KWEKERIJEN**

**97 DE BESTE DIGITALE
BRONNEN**

99 LEZERSTIPS

101 VOLGENDE MAAND

102 COLOFON



WILDE OOGST: ROZENBOTTELS



DROOGBONEN OOGST



TUINDAGEN PARK VAN BEERVELDE

Herfstig

POMPOENPARADE is dit weekend 29 en 30 september bij **kwekerij Bastin**.

STEMMEN E-Magazine SMULTUIN is genomineerd voor de titel Duurzaamste merk 2012. **Stemmen** kan bij Alles duurzaam vanaf 1 oktober.

OKTOBERNEVEL

Dikwijls zijn de oktoberdagen gehuld in stilte van ochtendnevels. Ook deze maand pluk je de vruchten van wat je

eerder dit jaar hebt gezaaid. Oogsten en verzamelen is een luxe en een groot genot deze maand. Mijn geliefde borlottibonen zijn er nu om vers te eten. Inspiratie vind je deze maand bij de gepassioneerde reportages van gastschrijvers en de redactie over zoethout, rozenbottel, een passie voor blauwe maïs, Edamame sojaboontjes, boerentenen en een recept van **VlamIndePan**. Een passie voor chocolade heeft *Norbert Mergen* vertaald in een reportage van 15 bladzijden! Hou je van chocolade dan mag je op 17 oktober het **Single Origin Event** in Amsterdam niet missen. Hou je van rozen lees dan het geurige vervolg over *Rosa 'Cardinal de Richelieu'* door Monique Nuijten.

PLUKKEN, OOGSTEN, VERZAMELEN

Ook deze maand pluk je de vruchten van wat je eerder dit jaar hebt gezaaid. De oogst van groente, die veel zon nodig had, zal niet bijzonder groot zijn. De oogst van appels,

peren en pruimen ook niet door de plotselinge februarikou. De groente die onder koele en vochtige omstandigheden gedijd zal overvloedig zijn. En er was prachtig kleinfruit: volle blauwe bessen en grote herfstframbozen. De zaden die ik na half juli nog heb gezaaid zijn door de warme grond en alle regen snel gegroeid en nu volop oogstbaar. Kun je me laten weten hoe jouw oogst is geweest dit jaar?

Het volgende nummer verschijnt op 31 oktober, Halloween.

Fijne herfstmaand en veel leesplezier.

Claudia Reina

100% PASSIE

Een passie voor zoethout, roos 'Cardinal de Richelieu', blauwe maïs, blauwmaanzaad, boerentenen en pompoenen in de tuin is nog te snappen. Voor Chocolate, Edamame sojaboontjes, duurzaamheid, Tuindagen van Beervelde, een Culilunch op Kasteel Groeneveld, 'taste the Waste', Repaircafe en Groene Kunst tuingedichten is dat wat anders. Ik heb ook nog een passie voor tuinboeken.

ROSA 'CARDINAL DE RICHELIEU'



ZOETHOUT



VLAMINDEPAN



BLAUWMAANZAAD





*Norbert
Mergen*

CHOCOLADE



© foto's Original Beans

BOLIVIA - BENI



© foto's Original Beans

ECUADOR ESMERALDAS



BOLIVIA - BENI
WILDE CACAObOOM



BOLIVIA - BENI
TRANSPORT UIT HET OERWOUd



CACAO GROWERS SON, PIURA, PERU



© foto's Original Beans

OPEN CACAO BOON



© foto's Original Beans

ECUADOR ESMERALDAS, FERMENTATIEKISTEN



© foto's Original Beans

CONGO, VIRUNGA - FERMENTATIEKIST

CHOCOLA UIT EIGEN TUIN

Door Norbert Mergen,
groentefundamentalist en een van de oprichters van Chocoweb.

Hoe graag zou ik *Theobroma cacao* in mijn tuin planten. Maar de cacaoboom groeit alleen tussen pakweg twintig graden ten noorden en ten zuiden van de evenaar.

EEN KLEINE GESCHIEDENIS

Cacao is lekker en gezond. Niet voor niets staat de Latijnse naam *Theobroma* – weliswaar via het Griekse *theos* (goden) en *broma* (voedsel) – voor voedsel van de goden. De bekende geschiedenis van de plant en vrucht begint in wat vandaag de dag Mexico heet. Voor de **Olmeken** en de **Maya's** was het godenvoedsel. (Doch, voor de goede orde, zij spraken noch Grieks noch Latijn.) De Olmeken leefden van pakweg 1500 tot 100 v Chr in zuidelijk Mexico. Zij noemden boom en vrucht *kakawa*. De Maya's, die op het schiereiland **Yucatán** leven, cultiveerden van oudsher de plant: ze hadden cacaoplantages en handelden in de bonen. De **Azteken**, die noordelijker, rond de hedendaagse



HERNÁN CORTÉS



CHOCOLADE INSCHENKEN AZTEKEN

hoofdstad Mexico-stad leefden, kenden rond 1500 n Chr het hoogtepunt van hun cultuur. En toen kwamen de Spanjaarden: Cortés en zijn kornuiten... De Azteken maakten van de cacao bonen een drank die ze *xocoatl* noemden (de x klinkt als sh). Een energiedrank; onvergelijkbaar

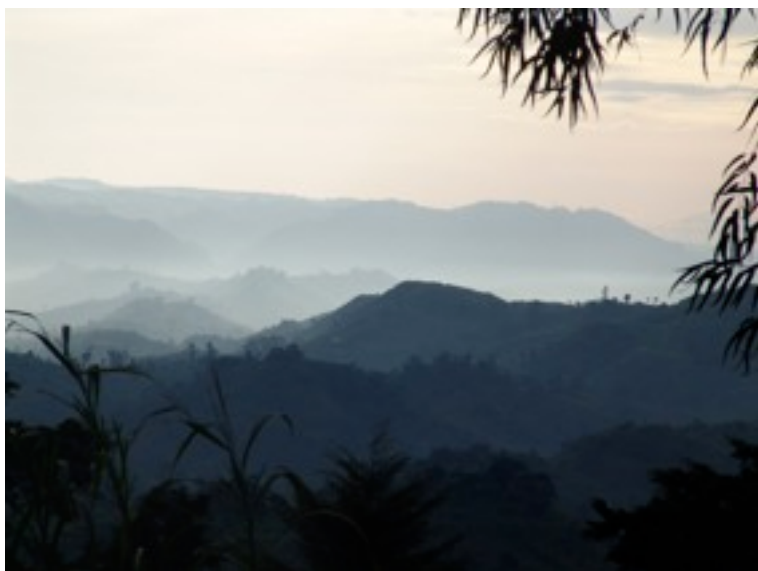


YUCATAN

met wat wij thans als chocolademelk kennen. In Europa is in 1534 voor het eerst chocolade bereid. Het was de cisterciënzer monnik Jerónimo de Aguilar, die met Cortés naar Mexico was gereisd, die de eerste cacao bonen met een recept naar Antonio de Alvaro, abt van het **monasterio de Piedra** (klooster), stuurde.

GROTE PLANTAGEVERHUIZING

Cacao komt niet alleen uit Mexico, het komt uit Midden-Amerika: pakweg van midden Mexico tot de noordelijke helft van Peru. Met de komst van de West-Europeanen is de cacao boom in Zuid-Amerika en op de Caraïben verder gecultiveerd. En behoorlijk intensief. De koloniale druk of - zo u wenst: macht - was het



© foto Original Beans

CONGO, VIRUNGA - WAAR DE CRU VIRUNGA VANDAAN KOMT

eerst tanende in Zuid-Amerika (begin negentiende eeuw werden de eerste staten zelfstandig). Later droegen de Nederlanders, Britten en Fransen in hun Aziatische koloniën de macht over. En in de laatste vijftig jaar in Afrika. Dat is ook het spoor van de cacaoteelt. De grote plantages putten de grond in Zuid-Amerika behoorlijk uit en ze verhuisden vrolijk naar Azië. En van daar naar West-Afrika (zwaartepunt Ivoorkust, Ghana). Maar ook daar doen zich tekenen van bodemuitputting voor door de nogal monocultuur. Meer dan tweederde van de wereldproductie komt uit Afrika.

ARME GROND

Intensieve teelt op steeds armere grond doet de smaak geen goed. Uit Ghana, Ivoorkust en andere landen komt geen topcacao. Noem het *input* voor de voedselindustrie: de goedkope tabletten, het jasje van het magnumijs, de Mars, KitKat en weet ik veel wat. Landen als Ghana raken

ervan bewust welke schade er wordt aangericht en dat het, als men zo doorgaat, eindig is. Men richt zich daar de laatste jaren nu ook op de bodemkwaliteit. Misschien is het nog niet te laat. Doch voedselgiganten als **Cargill, ADM, Barry Callebaut** oriënteren zich al op nieuwe onontgonnen gronden in Afrika, zoals de binnenlanden van Congo. (Bedenk, het duurt drie jaar eer een cacaoboom vrucht gaat dragen en je moet vooruit denken, hè.)

NET ALS WIJN

Noem de industrieel geproduceerde chocolade van Afrikaanse herkomst de slobberwijn, dan verrijzen elders in de wereld heuse chateaus. In Zuid-Amerika en op de Caraïben lapt men vervallen plantages op en boeren bundelen zich in coöperaties. Ze produceren hoogwaardige cacao en maken er zelf chocolade van. *Tree to bar*, heet dat, van boom tot reep. Alles in eigen beheer. En het is net zoals met de kleinschalige ambachtelijke producenten in Nederland: er zit liefde en aandacht in en nauwelijks tot geen troep. Veel van deze chocolades zijn dan ook per definitie veel meer dan *fair trade* en biologisch. Ze behoeven ook geen



RODE CACAOPEULEN

CONCHING





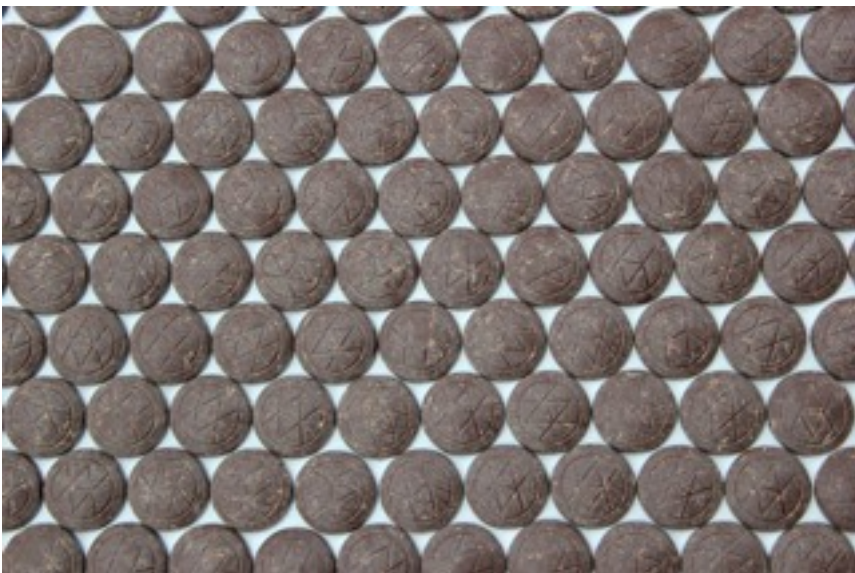
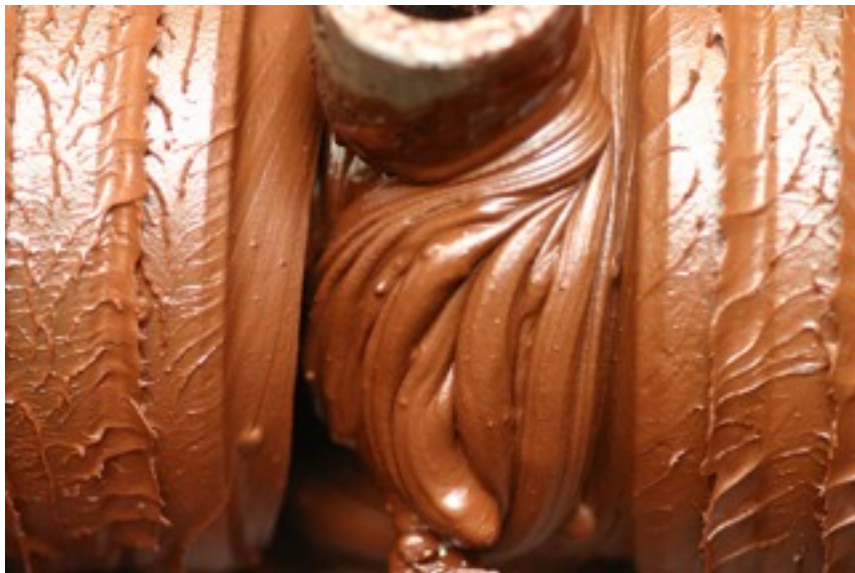
'DEATH BY CHOCOLATE'

Max Havelaar-vignet, want er is geen tussenhandel, dus is er geen certificering nodig om de consument te bewijzen dat er geen cacaoboer is uitgebuit.

SOORTEN CACAO

De vergelijking met wijn gaat verder. Waar sprake is van druivensoorten hebben we het bij cacao over drie hoofdcacaosoorten. De forastero is het meest verbreid (80% van de productie, o.a. Afrika, vlak van smaak), trinitario (10-15%, Trinidad en de Caraïben, fijn van smaak) en de criollo (5-10%, de fruitigste). En deze kennen op hun beurt weer zeer smaakvolle ondersoorten. Bekende zijn arriba en porcelana (zeldzaam en zeldzaam lekker). Hoewel onlangs deze traditionele soortenindeling naar aanleiding van wetenschappelijk genetisch onderzoek op de schop is genomen, houden we ons nog bij deze naamgeving. Naast de cacao soort speelt de grond ook een belangrijke rol. Bij wijn heet dat *terroir* en zo noemen we dat ook bij





chocolade. Een trinitario van Grenada smaakt heel anders dan die van Bali. En *last but not least*: de chocolatier speelt eenzelfde rol als het wijnhuis.

GEZONDHEIDSASPECTEN

Een andere parallel met wijn is het gezondheidsaspect. De flavonoïden in pure chocolade hebben dezelfde werking als resveratrol in rode wijn: het zijn vrije radicalen die o.a. zorgen voor verlaging van de bloeddruk en goed zijn voor hart en bloedvaten. Maar belangrijk om te weten is dat melk alle gezondheidsaspecten teniet doet. Melkchocolade is dus niet gezond. En als u binnen een half uur na het eten van pure chocolade ook melk drinkt, is het effect ook grotendeels teniet gedaan. Er verschijnen regelmatig zinnige en onzinnige gezondheidsclaims in de pers en op allerlei websites. Als u meer over de gezondheidsaspecten van chocolade wilt weten, lees dan [hier](#) verder. Chocoweb praat niemand na en verifieert voor zover mogelijk de bronnen.

PURE CHOCOLADE IS NIET BITTER

Pure chocolade is niet bitter. Slechte pure chocolade wel. (Uitgesloten de chocolatiers die bewust een bittertje in hun product willen.) Dat bittere, waar sommige mensen een vieze mond bij trekken, heeft alles met de het cacaoras en met het concheren te maken. Wijn wordt beter als het lang in houten vaten ligt, chocolade wordt zachter van smaak als het lang wordt geconcheerd. Dat is het walsen van de cacaodeeltjes. Hoe kleiner ze zijn hoe zachter te smaak. Maar concheren kost tijd en is dus duurder. Er zijn chocolades die bijvoorbeeld een zgn. *72 hour conch* kennen. In diezelfde tijd maak je bij wijze van spreken zes producties baggerchocolade (excusez le mot).

HET BEREIDINGSPROCES

Nu we het zo over concheren hebben, kunnen we gelijk het hele bereidingsproces in een notendop uitleggen.

De cacaoboom kent kleine bloempjes die uiteindelijk een grote peul maken. Ter grootte van een rugbybal. De peulen groeien aan de stam.

In die peul zitten de cacaobonen. Deze worden eruit gehaald. Maar zitten nog fors onder de slijmerige massa van het vruchtvlees. Om dat te verwijderen fermenteert men de bonen. (Een soort rotten in zuurstofarme omgeving. Vaak in kisten met veel boomblad erbij.)

Na het fermenteren worden de bonen in de zon gedroogd. Nu heeft men de rauwe cacaoboon. Die worden òf naar West-Europa verscheept of men produceert lokaal chocolade. (Dat betekent dat men wel vier maal meer inkomen heeft.)

De cacaobonen worden na het drogen gebrand of geroosterd. Net als bij koffie. En daarna gewand, om ze van de vliezen te ontdoen.

Vervolgens wordt het grof gemalen en onder lichte verwarming samengeperst. Dan ontstaat een dikke plak, die men *cocoa liquor* noemt – maar er is niets vloeibaars aan. Van hieruit kan de producent veel kanten op.

Door onder heel grote druk te persen scheidt de cacaoboter af. Een blok poeder blijft over. Voor de chocolademelk! (Een Van Houten-uitvinding uit 1828.)

Als de *cocoa liquor* met wat cacaoboter en zoetstof en



VERSE CACAOBONEN IN PEUL





DROGEN

misschien wat vanille op voldoende hoge temperatuur wordt gemengd en zeer fijn gemalen, ontstaat vloeibare chocolade. Giet men dat in een mal, dan heeft u een chocoladetablet.

Dat vermalen gebeurt met maalstenen. Het proces heet concheren. Soms gaat concheren en melangeren (toevoegen van smaakelementen en cacaoboter), zoals op deze foto, tegelijk.

DE REEP IS EEN BIJPRODUCT

Als u dit gelezen heeft, komt het waarschijnlijk niet als verrassing dat de het tablet chocolade eigenlijk een bijproduct is van de cacaopoederproductie. Men bleef namelijk met een cacaoboterberg zitten. Door boter te mengen (concheren, melangeren) met 100% ruwe cacaomassa brengt men het cacaopercentage omlaag.



CONCHEREN, MELANGEREN



PERS



En natuurlijk ook door de toevoeging van suiker, vanille en andere smaakmakers. En dan kunnen we ook gelijk vertellen dat melkchocolade is ontstaan omdat cacao duur was (is). Toevoeging van melkpoeder drukt de kostprijs.

NEDERLAND ONTDEKT SCHOORVOETEND CHOCOLADE

Waar Albert Heijn in de zeventiger jaren van de vorige eeuw met de vermaarde Pinard en Vin du Patron Nederland langzaam richting de betere wijn bracht, is een soortgelijk proces nu gaande met chocolade. Meer en meer mensen weten goede chocolade te waarderen. Het combineert goed met wijn (nee, niet zoete witte wijn, maar ook stevige rode), goed met whisky en het is ook prachtig in de keuken te gebruiken. Vlees, vis en **groenten** met chocolade. Niet te versmaden.

Maar, het moge duidelijk zijn, de chocola komt niet uit eigen Smultuin...



'ALS JE AAN DE LIQUOR EN BOTER KUNT KOMEN, KUN JE THUIS OOK CHOCOLA MAKEN.'



CHOCOLADE DINER

WIE, WAT, WAAR EN NOG MEER

Op 16 en 17 oktober is het **Single Origin Event** in Amsterdam. De eerste dag voor profs, de tweede voor iedereen.

Op 11 november 2012 organiseert Slow Food IJsselvallei een **chocoladediner**. Als u in Amsterdam woont of vaak in de binnenstad komt, kunt u bij **Chocolat!** de prachtigste chocolades kopen. *Erik Spande* vertelt u er gepassioneerd over. Een dergelijke gespecialiseerde winkel kan alleen in een stad als Amsterdam bestaan. **Webwinkel Chocoweb** bedient heel Nederland – per post, in brievenbusdozen.

Norbert Mergen

Groentefundamentalist en een van de oprichters van

chocoweb

voor de beste chocolade van de wereld



CLAUDIA'S SMULTUIN
BOSBESBLAD THEE



SMULTUIN LESSEN
INKUILEN



100% PASSIE VOOR
HERFST



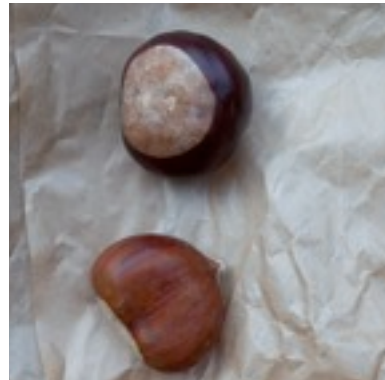
DEBORAH MEGENS
HOP



100% PASSIE VOOR
ANANASSALIE



VOLKSTUINVERHALEN



DENNIS DE TUINMAN
WILDE EN TAMME



100% PASSIE VOOR
SMULTUINBOEKEN



DE BESTE NIEUWE
SMULTUINADRESJES



100% PASSIE VOOR
BIËTJES



PIENS
HERFSTTAARTEN



100% PASSIE VOOR
MISPELS



VOLKSTUINDAGBOEK
MONIQUE NUIJTEN



COLUMN WILDE OOGST
BEA



VOLGENDE MAAND
GRANAATAPPEL

ABONNEMENTEN

Een jaarabonnement op E-Magazine Smultuin is (van € 45,84 voor) € 27,99 voor 12 nummers of voor € 3,82 per los nummer te verkrijgen via maandbladsmultuin@gmail.com.

Je krijgt dan een factuur met betaalgegevens gemaild. Na een jaar geen automatische verlenging, maar de vraag of je nog een nieuw jaar E-Magazine Smultuin wilt ontvangen.

SMULTUINCLUB

Ken je iemand die ook Smultuinclub lid wil worden? Je mag een oud nummer doorsturen. Lukt het, dan krijg jij een kwartaal extra Smultuin toegestuurd. Zo verleng je je abonnement, misschien wel met vele maanden!

De Smultuinclub is opgericht om smakelijk, biologisch en gezond eten uit eigen Smultuin te promoten. emagazinesmultuin@gmail.com

SMULTUINLESSEN

Voor Smultuincursussen en workshops kijk op de website www.smultuin.nl bij Smultuinles voor actuele data, prijzen en aanmelden. Ook in 2013 gratis voor Smultuinclubleden!

WIE MAKEN TIJDSCHRIFT SMULTUIN?

CLAUDIA REINA HOOFDREDACTIE

claudiareinasmultuin@gmail.com

Geheel onafhankelijk, van wat en wie dan ook, schrijft zij, samen met gastschrijvers, dit hele tijdschrift vol. Het is puur enthousiasme voor de producten en diensten die zij noemt. Geen advertenties.

MET VASTE BIJDRAGEN VAN:

Deborah Megens

Peter Kouwenhoven

Monique Nuijten

Bea

Dennis de Tuinman

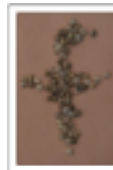
Anna, Jet, Lucia, Pien

TEKSTCORRECTIES:

Danielle Klinkenberg



[HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SMULTUINNL](https://www.twitter.com/smultuinNL)
[@SMULTUINNL](https://twitter.com/smultuinNL)



[WWW.FACEBOOK.COM/SMULTUIN](http://www.facebook.com/smultuin)
CLAUDIA REINA SMULTUIN



**W(ETEN)S
WAARDIGHEDEN**

SMULTUIN®
SMULTUIN IS ALS
WOORD GEREgistREERD
BIJ MIJN EIGEN
WOORD.NL

SMULTUIN IS EEN UITGAVE
VAN LEON10E DESIGN
EN VERSCHIJNT MAANDELIJKS VANAF
JUNI 2010 OP LIGGEND FORMAAT.

Niets uit deze uitgave van Smultuin mag op welke wijze dan ook worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van Leon10e design en Claudia Reina. COPYRIGHT ©
ISSN 2211-4084



WAAROM IS MAANDBLAD SMULTUIN ALLEEN DIGITAAL ALS E-MAGAZINE VERKRIJGBAAR?

Drukwerk zou gefinancierd moeten worden door adverteerders. Duurzamer en milieuvriendelijker is deze PDF per e-mail versturen. Nog een voordeel is de snelle manier van informatie verkrijgen door het klikken op een **vetgedrukte, gekleurde naam**, die je direct verbindt met een website waar nog meer interessants is te vinden. Je ziet het aan een ‘handje’ dat verschijnt als je met de cursor over een woord heen gaat. Het ‘liggende’ formaat, met speciaal lettertype, maakt lezen op je laptop, iMac, iPad of PC aangenamer. Smultuin is niet als App via de AppStore te koop en is dus 30% goedkoper voor alle abonnees.



E-MAGAZINE SMULTUIN
WINTER 2011 | 2012

E-MAGAZINE SMULTUIN
LENTE 2012

E-MAGAZINE SMULTUIN
ZOMER 2012

E-MAGAZINE SMULTUIN
HERFST 2012