

ZEEGSE BLIJFT THUIS 2.....

NIEUWSBRIEF IN BIJZONDERE DAGEN OKTOBER 2020

Dag dorpsgenoten,

Het blijft een bijzondere tijd. Na de (betrekkelijke) vrijheid in de zomerperiode is iedereen opnieuw beperkt in haar/zijn bewegingsvrijheid. Gezien alle reacties in de media lijkt het steeds moeilijker om je aan alle beperkende maatregelen te houden. Complottheorieën te over in de omloop en ook de discussies aan de keukentafel: wat is wijs en wat is onverstandig en hoe kunnen we binnen de regels ons leven leefbaar houden?

Wij zijn in Zeegse gezegend met een prachtige omgeving. Wij kunnen nog steeds fietsen of wandelen, zien hoe de natuur onverstoorbaar haar gang gaat ondanks alles, ook in het najaar genieten van alles, waar we anders misschien wel aan voorbij gingen. Laten we vooral blijven denken vanuit wat wel mogelijk is en niet vanuit wat niet kan!

In deze nieuwsbrief opnieuw mooie foto's en bijdragen van dichtbij.

Laat u verrassen en geniet ervan!

Groet van Joke



En deze prachtige stoel staat er nog! De 'zitter' ziet het helemaal zitten!

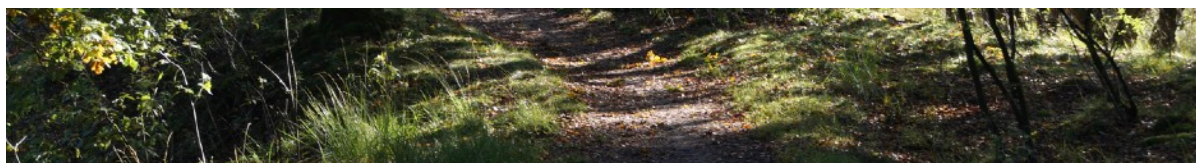
Joke



Een combi van dichter in Zeegse en Zeegse ziet 't zitten. Zo houden we de thema's een beetje levendig!

Anneke Joosten

Een koraalzwammetje, als buisjes zwam een boleet, een plaatjeszwam waar ik geen naam van weet. Stans Kofman



Deze foto's van de inktzwammen zijn met 2 dagen verschil gemaakt.



Deze oranje knotsen zijn heel klein. Het is een rupsendoder en ze groeien op een insectenpop in de grond. De foto hieronder is ter illustratie van de grootte.

Stans Kofman



Een wandeling rond Zeegse leverde deze mooie plaatjes op! Lies Hooijer



Geschubde inktzwam



Heksenboter



Zwavelkop



Vliegenzwam

Oefeningen met je paard of hond in het bos



Aan de slag met je paard of met je hond in het bos. Als dierenfysio zorg ik er vaak voor dat mensen lekker aan de slag kunnen met hun paard of hond na een behandeling. Oefeningen in huis of in de bak uitvoeren is vaak leuk voor een poosje maar dat ebt vaak weg. Als je de oefeningen toevoegt aan een mooie wandeling of rit dan wordt het opeens een stuk leuker voor baas en dier!



Heerlijk wandelen of stappen. Probeer eens 20 passen langzaam. Vaak zie je dat honden op een drafje meelopen, maar langzaam lopen is een hele mooie oefening. Probeer zelf maar eens heel langzaam te lopen, dan merk je dat je je stabiliteit bij elke stap traint. Datzelfde geldt voor dieren.

In het bos liggen vaak takken of stammetjes. Hartstikke leuk en goed voor de coördinatie om overheen te stappen. Good voor het optillen van de benen/poten, goed voor de coördinatie (waar moet ik mijn voet nou neerzetten) en goed voor de buikspieren – die moeten aanspannen en goed voor de rugspieren, die moeten ontspannen! Als de hond aangelijnd moet zijn of als je wandelt met je paard, ook gelijk een goede oefening voor jezelf!

Bultjes op en bultjes af. Dit is best een zware oefening! Probeer zelf maar eens! Klein beginnen of schuin erop of eraf. We hebben genoeg keuze! En probeer het langzaam te doen, op deze manier train je voornamelijk de spieren rondom de voorbenen/voorpoten en de achterbenen/poten.

Zacht zand... Ik zie hier vaak paarden doorheen galopperen of honden doorheen rennen. Hartstikke leuk, maar zorg er wel voor dat je dier het aan kan. Het is zwaar om door zacht zand te rennen en het is ongelijk (ik kwam gister nog een paar mooie diepe graaf-gaten tegen) dus de kans dat een been/poot opeens anders terecht komt dan verwacht, is aanwezig. Als je er langzaam doorheen loopt heb je gelijk een goede oefening. Stabiliteit, kracht en coördinatie worden hier goed getraind!



Voor alles geldt, probeer het eens uit en kijk hoe je hond of paard er mee om gaat en hoe ze erop reageren – uitgeteld? Teveel gedaan, volgende keer iets minder. Nog vol energie? Volgende keer iets meer/zwaarder! En natuurlijk, houd je aan de regels!

Silvie Schoenmaker | Dierfysiotherapie Drenthe



'Herfstfoto' Rick Eilders



Gezien vanaf de Hoofdweg, Janny Pepping

SURINAAMSE POMPOENSTOOF MET RIJST

Ingrediënten:

3 eetlepels zonnebloemolie

1 ui

1 wortel

500 gr kippen dijtjes filet in reepjes

1 pot roti marsala

1 pompoen (hokkaido) ongeveer 1250 gr

125 nl water



Heb je een slow cooker dan die gebruiken, heb je deze niet dan kun je ook een goede gietijzeren pan of pan met dikke bodem gebruiken. En op een zacht vuurtje laten sudderen.

Stap 1: de kip kruiden en een nachtje in de koelkast laten staan

Stap 2: kippendij filet aanbakken in de wok

Stap 3: de pot roti marsala en het water erbij doen en lekker laten sudderen

Stap 4: de wortel en de ui toevoegen en mee laten sudderen

Stap 5: het laatste half uur de pompoen erbij en mee laten sudderen. Zodat je de pompoen nog proeft

Als je de pompoen te lang mee laat koken wordt het papperig en dat is niet lekker

Stap 6: kook de rijst en serveer het samen

Eet smakelijk

Met dank aan de POMPOENERIE TWENTE, IN WANDER, DICT BIJ VASSE

BEKIJK DE FOTO'S VIA INTERNET

POMPOENSOEP MET ZOETE AARDAPPEL, WORTEL EN KURKUMA

INGREDIËNTEN:

2 uien

2 teentjes knoflook

1 flespompoen

1 zoete aardappel

2 wortels

1 eetlepel gemberpoeder

1/2 eetlepel cayennepeper

1 eetlepel paprikapoeder

1 eetlepel kurkuma

1 liter kippenbouillon

1 flesje kookroom



BEREIDING:

1 snijd alle ingrediënten in grove stukken

2: verhit de olie in een diepe pan. Doe hier de uien en knoflook bij en fruit deze aan tot het goed begint te geuren

3: voeg de pompoen, zoete aardappel, wortel en alle specerijen toe. Roer het geheel goed door en 5 minuten mee bakken

4: schenk de kippenbouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep met deksel op de pan 30 minuutjes zachtjes doorkoken.

5: pureer de soep met een staafmixer.

Schenk de kookroom in de pan en verwarm (niet koken) het geheel nog ff.

Breng op smaak met peper en zout.

EET SMAKELIJK

MET DANK AAN DE POMPOENERIE TWENTE in Wander vlak bij Vasse.

Kijk via internet bij de 'Pompoenerie Twente' en zie hoe uitgebreid de collectie pompoenen is.

Anneke Joosten

Tenslotte: de schaapskudde heeft Zeegse weer eens aan gedaan en de schapen waren populair bij verschillende Zeegse fotografen! Inclusief de krulletjes van een schaap apart. Stans: 'dit is bijzonder, want de meeste schapen hebben recht haar!'

