

HERFST IN OKRA



Beste OKRA-lid,

De dagen worden korter, de blaadjes vallen van de bomen, mooie paddestoelen verschijnen magisch in de geurende bossen, alles gaat in rustmodus.

Volgende week is het herfstvakantie! Graag geven we jullie wat inspiratie om wat herfst- en najaarsfeer in huis te halen.

In deze bundel enkel leuke ideetjes voor iedereen!

Veel plezier!

KOKEN EN BAKKEN MET SEIZOENSRUIT

WALNOTEN

Ben je onlangs iets te enthousiast walnoten gaan rapen en weet je niet goed wat je met al dat lekkers moet aanvangen?

Leg die notenkraker maar vast klaar, want wij hebben wel enkele ideetjes.



WALNOTENPESTO



Wie zegt dat pesto altijd met pijnboompitten gemaakt moet worden? Je kan ze perfect vervangen door walnoten, en de verhoudingen blijven voor de rest helemaal dezelfde. De Italianen noemen deze lekkernij 'pesto di noce'.

De smaak is iets dieper en grondachtiger dan pesto met pijnboompitten; ideaal voor een gezellig herfstetentje, dus!

Ingrediënten

- Parmezaanse kaas (blok) 80 g
- Walnoten 60 g
- Look 1 teentje
- Verse basilicum (blaadjes en takjes) 60 g
- Fijne olijfolie 1,5 dl
- Citroen 0,5
- P&Z

Bereiding

- Snij of breek de harde Parmezaanse kaas in stukjes.
- Doe de kaas, de pijnboompitten, de gepelde look en de verse basilicum (blaadjes én takjes) in de hakmolen. Schenk er de fijne olijfolie bij en mix alles tot een gladde pesto.
- Voeg het sap van de citroen toe en proef.
- Kruid de saus met een snuifje zout en wat peper van de molen

Met groeten van Jeroen Meus en Dagelijkse Kost!

NOTEN IN HONING



Energie te kort in de herfst of winter? Probeer dan eens noten op honing uit. De combinatie van deze twee natuurlijke “superfoods” geeft niet alleen een dosis energie maar het stilt de honger ook bijzonder goed als tussendoortje.

Ingrediënten en bereiding

Neem een halve pot honing en vul deze op met noten. Even omroeren en je bent klaar. Iedere ochtend 1 lepeltje van dit mengsel opsnoepen en je krijgt een energieboost.

MAKKELIJKE CHOCOLADEPASTA

VEGAN, OLIEVRIJ, NOTENVRIJ, NATUURLIJK GEZOET

Allergisch aan noten of graag een alternatief voor hazelnootpasta? Probeer dan onderstaand recept voor chocoladepasta

Om deze chocoladepasta te maken heb je vijf ingrediënten en een kwartier nodig. Na het mengen lijkt het chocolademousse (ook lekker). Zet hem een paar uur in de koelkast voor een smeerbare pasta.



Ingrediënten

- 85 g medjouldadels, *ongeveer 4 stuks, ontpit*
- 85 ml gekookt water
- 100 g lopende tahin (= pasta van sesamzaad)
- 35 g rauw cacao poeder
- 30–60 ml plantaardige melk

Bereiding

- Week de dadels 15–30 minuten in het gekookte water.
- Mix de dadels en het weekwater tot een gladde puree in een krachtige blender.
- Meng de dadelpasta met de tahin en het cacao poeder. Voeg dan geleidelijk plantaardige melk toe tot het mengsel er als chocolademousse uitziet.
- Laat enkele uren opstijven in een luchtdichte bokaal in de koelkast.

WALNOTENTAART



met slechts 3 ingrediënten!

- ✓ walnoten
- ✓ eieren
- ✓ suiker

Ideaal voor de kok die graag een topgerecht heeft in een record tempo.

Tips voor de garnering: je kan kiezen voor wat rood fruit, pure chocolade er overheen geraspt, een bolletje ijs, een dessertwiltje.

Ingrediënten voor 1 taart

- 350 gram walnoten + wat extra voor garnering
- 4 eieren
- 225 gram palmsuiker (of andere suiker naar keuze)
- Extra: 1 biologische citroen, geraspt en poedersuiker



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Maal de walnoten tot zand in een keukenmachine of blender. Niet te lang, want je hebt geen walnotenboter nodig.
- Splits de eieren. Mix het eigeel met de suiker tot een romige massa. Voeg de walnoten en citroenrasp toe en roer goed door elkaar.
- Klop de eiwitten stijf tot er pieken ontstaan. Zorg dat de mixer en de kom vetvrij zijn. Snijd hiervoor de geraspte citroen doormidden en haal een helft over de haken en de kom.
- Meng het eiwitmengsel door het walnotenmengsel tot een homogene massa.
- Bekleed de bodem van het bakblik met bakpapier en vet de randen in met olie. Stort het deeg in het blik en zet 40 – 50 minuten in de oven. Laat volledig afkoelen om het bakblik te verwijderen. Bestrooi met poedersuiker indien gewenst en garneer met een paar walnoten. De binnenzijde is een beetje smeug zoals bij een brownie.

LEKKER WARM EN GEZELLIG BREIEN

HAARBAND MET KABELS

Materiaal:

- 100gr bij dubbel breien. (garen voor naald 3,5)
- 2 breinaalden nr 5
- Naaigerief
- Hulpnaaldje of haakpen



Werkwijze:

- Breien met een **dubbele** draad.
- Opzetten : 34 steken
- Brei 8 st ribbelsteek, 3 averechts, 12 st rechts, 3 averechts en 8 st ribbelsteek.
- Aan de averechte kant de steken breien zoals ze zich voordoen en de ribbelsteken rechts.
- **De kabel** wordt gebreid na 8 rijen rechts.
- Neem 3 steken op de hulpnaald en plaats achter het werk.
- Brei de volgende 3 steken en nadien deze op de hulpnaald.
- Plaats terug 3 steken op de hulpnaald voor het werk. Brei de volgende 3 steken van de kabel en daarna de steken op de hulpnaald.
- Brei nu het motief tot de gewenste lengte (48-50 cm).
- Zet de steken af.
- Kant losjes af.
- Laat een staart (30-40cm) om de randen aan elkaar te naaien.
- Weef de losse uiteinden en draai de hoofdband in de juiste richting.
- Wassen en plat drogen op een handdoek.

Met groeten van Monique Vercaemer, OKRA Crealesgeefster!

POMPOENEN BREIEN

Materiaal:

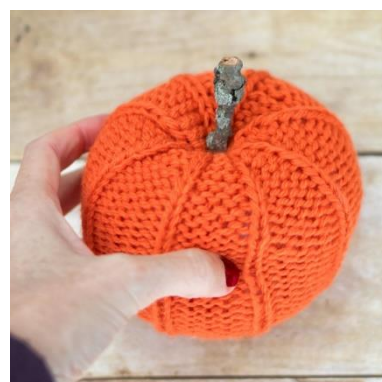
- 4 sokken naalden
- Resten of aangepaste wol
- Naaigerief
- Vulling

Werkwijze:

- Zet 40 st op. Verdeel het werk over 3 sokkennaalden.
- Brei steeds 4 rechtse en 1 averechtse steek
- Herhaal het patroon tot de pompoen ongeveer 15 cm (van rand tot rand) meet.
- Laat een stuk draad over.



- Rijg garen door de steken en trek aan om vast te maken.
- De pompoen is gevuld met Poly fill en de uiteinden en gesloten.



- Steek het garen aan de binnenkant van de pompoen, van het ene uiteinde naar het andere, en op deze manier bekom je de vorm.
- Nu heb je 2 stukken garen die uit de onderkant van de pompoen steken. Trek en knoop de 2 stukken garen aan elkaar. Hierdoor ontstaat de vorm zoals een pompoen, in plaats van een afgeronde vorm.
- Steek een takje in als de stengel en je bent klaar!
- Voor de grotere pompoenen, meet 15 cm in de breedte. Zet 60 st op en brei 4 averchts en 1 rechts.
- Herhaal tot de pompoen ongeveer 21 cm (van rand van de rand) meet.
- Laat een stuk draad over.
- Rijg garen door de steken en trek aan om vast te maken.

LIEVER HAKEN DAN BREIEN?

VROLIJKE POMPOENTJES

Materiaal:

- Wit, Champagne , bruin
- Een restje zwart voor het mondje
- Een takje voor het steeltje
- lijm
- veiligheidsoogjes (aanpassen aan afmeting pompoentje).
- Haaknaald
- Stopnaald en schaar
- Fiberfill

Werkwijze:

Pompoen:

Start met wit

Toer 1: Magic Ring met 6v.

Toer 2: [2v. in de volgende v.] x6 (12)

Toer 3: [1v., 2v. in de volgende v.] x6 (18)

Toer 4: [2v., 2v. in de volgende v.] x6 (24)

Toer 5: [3v., 2v. in de volgende v.] x6 (30)

Toer 6: [4v., 2v. in de volgende v.] x6 (36)

Toer 7: [5v., 2v. in de volgende v.] x6 (42)

Toer 8: [6v., 2v. in de volgende v.] x6 (48)

Toer 9-20: 48v.

Plaats de veiligheidsoogjes tussen toer 14 en toer 15

Toer 21: [6v., 2v. samen haken] x6 (42)

Toer 22: [5v., 2v. samen haken] x6 (36)

Toer 23: [4v., 2v. samen haken] x6 (30)

Toer 24: [3v., 2v. samen haken] x6 (24)

Toer 25: [2v., 2v. samen haken] x6 (18)

Toer 26: [1v., 2v. samen haken] x6 (12) Vul de pompoen op.

Toer 29: [2v., samen haken] x6 (6)

Neem de voorste lusjes van de overgebleven 6v. op en trek de draad aan.

Knip de draad op ongeveer 1 meter af. Trek deze draad 6 keer buitenom via het midden van de pompoen. Trek de draad maar flink aan voor een leuk effect. Als je tevreden bent werk je de draad netjes weg.

Borduur een mondje. Maak met een klein beetje rouge of oogschaduw wangetjes op het gezicht.



Benen (2x haken):

Start met wit

Toer 1: haak een lossenketting van 18l. + een keerlosse

Toer2: begin in de 2de l. vanaf de haaknaald en haak in elke steek een v. (18)

Hecht af. Werk 1 draad netjes weg, de andere gebruik je om het beentje aan de pompoen te naaien

Armen (2x haken):

Start met wit.

Toer 1: haak een lossenketting van 12l. + een keerlosse

Toer2: begin in de 2de l. vanaf de haaknaald en haak in elke steek een v. (12)

Hecht af. Werk 1 draad netjes weg, de andere gebruik je om het armpje aan de pompoen te naaien.

Voeten / handjes (4x haken):

Start met Champagne kleur

Toer 1: Magic Ring met 6v.

Toer 2: [2v. in de volgende v.] x6 (12)

Toer 3-5: 12v.

Vul het voetje/ handje op.

Toer 6: [2v., samen haken] x6 (6)

Neem met een stopnaald alleen de voorste lusjes van de overgebleven 6v. op en trek de draad aan.

Naai de voetjes/handjes onderaan de benen/armen. Naai de armen en benen aan de pompoen.

Blaadje:

Start met bruin.

Toer 1: Magic Ring met 6v.

Toer 2: [2v. in de volgende v.] x6 (12)

Toer 3-4: 12v.

Toer 5: [1v., 2v. in de volgende v.] x6 (18)

Toer 6: [2v., 2v. in de volgende v.] x6 (24)

Toer 7-9: 24v.

Toer 10: [2v., 2v. samen haken] x6 (18)

Toer 11: [1v., 2v. samen haken] x6 (12)

Toer 12: [2v., samen haken] x6 (6)

Neem met een stopnaald alleen de voorste lusjes van de overgebleven 6v. op en trek de draad aan.

Het blaadje niet opvullen. Druk het blaadje plat. Hecht af en werk de draad netjes weg.

Het steeltje is een stukje van een tak.

Lijm het steeltje en het blaadje op de pompoen.

Gehaakt steeltje:

Start met bruin

Toer 1: Magic Ring met 6v.

Toer 2: [2v., 2v. in de volgende v.] x2 (8)

Toer 3-9: 8v.

Het steeltje hoeft niet op te vullen. Naai of lijm het steeltje en het blaadje op de pompoen.



Met groeten van Monique Vercaemer, OKRA Crealesgeefster!

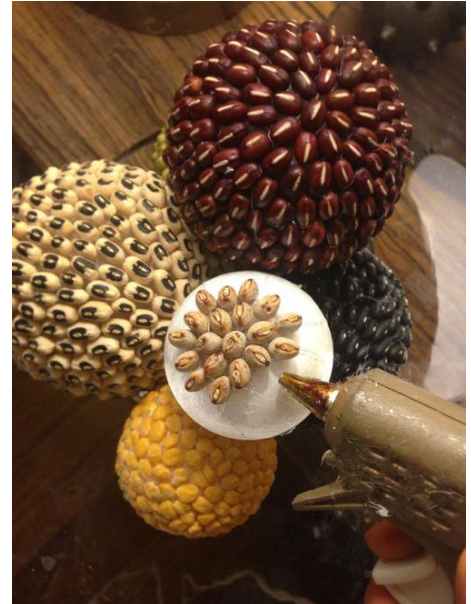
HET MOETEN NIET ALTIJD POMPOENEN ZIJN!

DECORATIEVE HERFSTBALLEN

Deze kleine decoratieve balletjes die ze verkopen bij dure woonwinkels ... je kunt ze goedkoop en 'soort' gemakkelijk thuis maken met peulvruchten of kleine kraaltjes.

Materiaal:

- Piepschuim ballen
- Een klein lijpistool
- Peulvruchten: sojabonen, zwarte bonen, erwten, koffiebonen nootjes enz
- Eventueel verf passende bij de bonen.
- Pas op voor verbrande vingertoppen. Want een lijpistool is heet.



Werkwijze:

- Schilder de piepschuim ballen met verf en laat drogen. Op die manier zie je de achtergrond van de bal niet wanneer hier en daar een plaatsje over blijft.
- Breng een weinig lijm op de bal en plaats de 1^{ste} boon.
- Daarna de 2^{de} rij rondom de 1^{ste} boon.
- De 3^{de} rij worden de bonen tussen de 2^{de} rij geplaatst. (zie foto)
- Zo werken we verder. Indien er grote openingen ontstaan plaats daar een boontje tussen.
- Indien je bonen een knoopje hebben, zorg ervoor dat het knoopje overal in dezelfde richting ligt.

Met groeten van Monique Vercaemer, OKRA Crealesgeefster!

BLOEMSCHIKKEN MET HERFSTMATERIAAL

OPGEVULDE BOOMSCHORS

Materiaal:

- Boomschors
- Touw
- Vaas (werkwijze 1)
- Oasis (werkwijze 2)
- Theelichtjes
- Bloemen
- Herfstmateriaal
- Lijm of lijmpistool



Werkwijze 1



- Zoek stukken schors van gelijke hoogte en schik ze rond de vaas. Bind ze vast met touw.
- Vul de vaas op met materiaal naar keuze: kaarsjes, bloemen, takken, ...

Werkwijze 2:

- Zoek stukken schors van gelijke hoogte en schik ze rond de oasis. Kleef de schors met lijm of lijmpistool vast aan de oasis.
- Bind touw rond het geheel.
- Plaats een theelichtglasje in het midden van de oasis.
- Steek de bloemen en ander herfstmateriaal in de oasis en rond het glaasje.



IEMAND DE GROETJES DOEN?

WENSKAARTJES

ideetje via jommies.blogspot.com

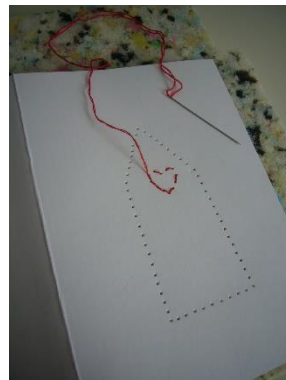
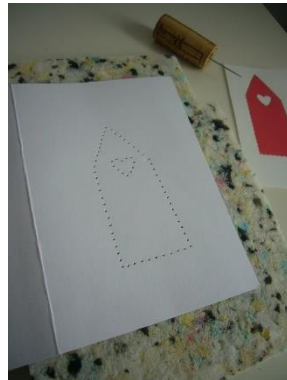
Materiaal:

- Dubbele kaart
- Priknaald
- Afbeelding
- Borduurgaren
- Borduurnaald

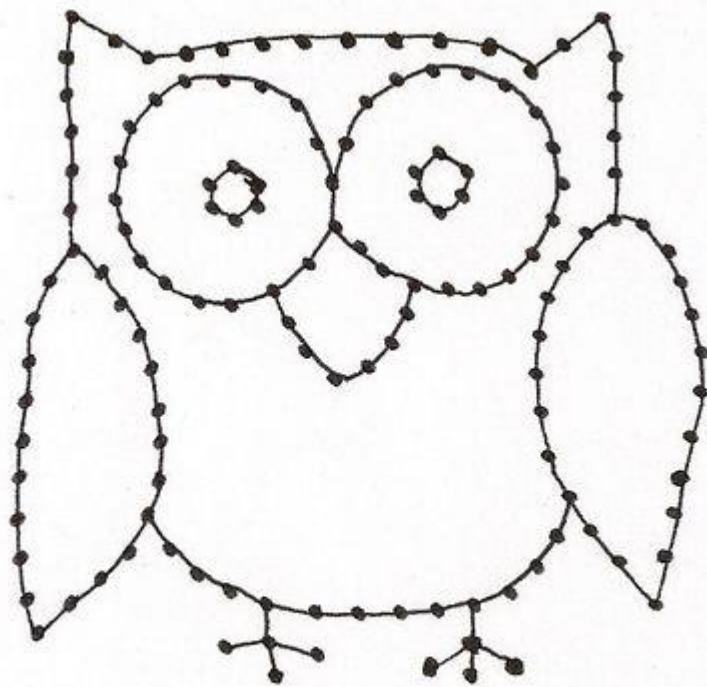


Werkwijze:

- Vouw de kaart open en leg de uitgeprinte afbeelding op de voorkant van de kaart.
- Prik gaatjes in de omtrek van de afbeelding. Zorg ervoor dat er ongeveer 0,5 cm tussen ieder gaatje zit.
- Pak nu twee draadjes borduurgaren en borduur de afbeelding.



Gr-oehoe-tjes!



VOORBEREIDEN OP DE LENTE!!

NESTKASTJES



Waar en hoe hang je een nestkast voor vogels op?

Vogels zoeken je tuin op voor veiligheid, voedsel en een plek om te broeden. En dat kan je ze geven. Een goed gekozen nestkast wordt de vaste stek voor koolmees of ringmus. Al volstaat een nestkast alleen niet om een vogelgezin gelukkig te maken.

- Hou de aanvliegroute naar de kast vrij. Er mogen geen takken of bladeren net voor de vliegopening hangen. Halfopen kasten plaats je best wel in begroeiing.

Onderhoud nestkast

Je kan de nestkastjes het hele jaar door laten hangen in je tuin. Sommige vogels brengen er graag de winter in door. Wil je ze toch weghalen voor de winter, wacht dan tot in september, en hang ze terug vanaf begin februari. Haal het oude nestmateriaal weg en maak het nestkastje proper met heet water en een borsteltje. Gebruik geen chemische producten.

Bied het nestkastje leeg aan, maar voorzie in je tuin nestmateriaal waarmee de vogels aan de slag kunnen om zelf hun nestje te bouwen. Dat doen ze met dood hout (takjes en twijgjes) en bladafval, maar ze gebruiken ook katten- en hondenhaar, pluisjes, wol, stro, veren ... Experimenteer zeker met het aanbod. Het is leuk om te zien met welke materialen de vogels door je tuin vliegen om hun nest te maken.

Wanneer komen de eerste vogels in mijn nestkast?

Vogels moeten vaak een tijdje wennen aan een nieuw nestkastje. Je kan de nestkast het ganse jaar laten hangen. De vogels hebben dan alle tijd om de nestkast te ontdekken, ook buiten het broedseizoen. Bovendien kunnen de koolmees, de pimpelmees en zelfs de grote bonte specht er in de koude winternachten in slapen.

Heb je het eerste jaar nog geen bezoekers, laat het kastje dan rustig hangen, wie weet heb je volgend jaar meer geluk.

Broedende vogels zijn gevoelig voor verstoring, hang de nestkast daarom op een rustige plek. Laat moedervogel en de jongen met rust; kijk niet te vroeg en te vaak in het nestkastje. Ook katten zijn nieuwsgierig naar het vogelnest. Hou ze op een veilige afstand.

Nestkastjes maken

Nestkasten heb je in alle soorten en maten en daar is een reden voor; ze zijn op maat gemaakt voor elke vogelsoort. Kijk goed welke vogels je tuin bezoeken en koop of maak een nestkast op maat.

Nestkast voor mezen en mussen

- 25 x 12 x 12 cm
- De ideale ophanghoogte is 2 à 3 meter
- Diameter invliegopening:
Pimpelmees: 2,8 cm
Koolmees & ringmus: 3,2 cm
Huismus: 3,5 cm

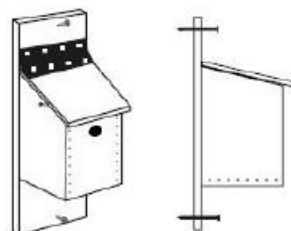


Nestkast voor roodborst en winterkoning

- 16x18x 12cm + opstapje van 5 cm
- De ideale ophanghoogte is 0 à 2 meter
- Halfopen invliegopening

Zelf aan de slag!

Zo maak je zelf EEN NESTKASTJE



Vogels die van nature in holen broeden, maken ook wel gebruik van een nestkastje. Zelf een nestkast maken is helemaal niet moeilijk. Kies de juiste afmeting voor de opening op basis van de soort die je wil huisvesten en hang je nestkast op de juiste plek.

- Teken het bouwplan na op je plank multiplex of (fsc-)vurenhout van +/- 18 mm dik, 141 cm lang en 15 cm breed volgens de tekening.
- Zaag de plank en schuur de zaagranden af met schuurpapier.
- Maak de opening. De grootte van het gaatje bepaalt welke vogel erin kan. De onderzijde van het gaatje moet op zo'n 14 cm van de bodemplank komen.
- Timmer nu de onderdelen in elkaar. Boor de schroefgaten voor. Gebruik schroeven van 3 mm breed en 4 cm lang. Start met de achterzijde en de zijkanten. Voeg vervolgens de bodem toe en tot slot de voorkant.
- Om de kast schoon te maken, moet je het dakje kunnen openen. Gebruik bijv. een stukje rubber (vb oude fietsband) op de bovenzijde van het dak. Dat laat geen water door.
- Behandel de **buitenkant** met natuurbeits.
- Hang het nestkastje op. Doe dit minstens 2 à 3m van de grond. Zo kan de kat er niet aan.



Grootte van de vliegopening per vogelsoort



Toetips

- Gebruik altijd natuurlijke materialen, zoals hout.
- Het hout moet minstens 1,5 cm dik zijn.
- Je nestkastje moet tegen weer en wind bestand zijn.
- Zorg ervoor dat het dak waterdicht is.
- Een stokje om op te zitten voor de opening geeft vaak roofdieren meer kansen.

Hoe ophangen?

- Zorg voor een sterke constructie en hang je nestkast stevig op.
- Hang het nestkastje op een rustige plek met de opening naar het noordoosten.
- Zorg dat de aanvliegroete open is zonder takken voor de opening.
- Hang het hoog genoeg zodat katten geen probleem vormen (minstens 2m).

- Hang meerdere nestkastjes ver genoeg uit elkaar (minstens 2m).
- Hang een nieuwe nestkast in het najaar al op.

Hoe schoonmaken?

- Zorg dat je de nestkast kan openmaken, voor de jaarlijkse schoonmaakbeurt.
- Maak je nestkast elke herfst schoon, na het broedseizoen.
- Verwijder al het nestmateriaal en schrob je nestkast met heet water en een borsteltje. Gebruik geen detergent.

Geen zin om te zagen en te boren? Koop een kant en klaar nestkastje of bouw pakket in de online Natuurpunt Winkel.
 >> www.natuurpunt.be/winkel

www.internetwijzer-bao.nl

Woordzoeker Herfst



h	q	h	l	s	y	i	p	s	a	g	j	m	b	h	r	p	g
e	w	e	m	m	p	f	o	p	d	k	w	z	l	a	i	o	e
r	i	r	j	a	a	v	m	i	p	d	t	l	a	l	e	p	s
f	n	f	a	p	d	h	p	n	m	p	a	a	d	l	i	f	n
s	d	s	a	e	d	e	o	n	i	u	k	a	e	o	k	r	g
t	r	t	r	i	e	p	e	e	f	w	k	r	r	w	e	z	y
v	c	t	g	j	s	a	n	n	q	h	e	z	e	e	l	v	s
a	k	a	e	s	t	z	r	q	f	t	n	e	n	e	s	i	t
k	c	f	t	c	o	c	c	w	j	u	b	n	m	n	o	r	o
a	q	e	i	r	e	e	x	h	e	r	f	s	t	w	k	u	r
n	k	l	j	b	l	v	l	i	e	g	e	n	z	w	a	m	m
t	n	b	d	p	g	r	e	g	e	n	u	g	u	u	r	l	g
i	r	b	e	h	e	r	f	s	t	b	l	a	d	g	c	t	a
e	k	a	s	t	a	n	j	e	x	p	g	w	a	a	i	e	n

- | | | | |
|-------------|-------------|----------------|------------|
| herfst | pompoen | eikels | takken |
| paddestoel | herfsttafel | herfstvakantie | regen |
| bladeren | spinnen | vliegenzwam | halloween |
| storm | wind | guur | herfstblad |
| jaargetijde | kastanje | laarzen | waaien |

Geheimschrift Herfst

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z

Wat staat hier?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



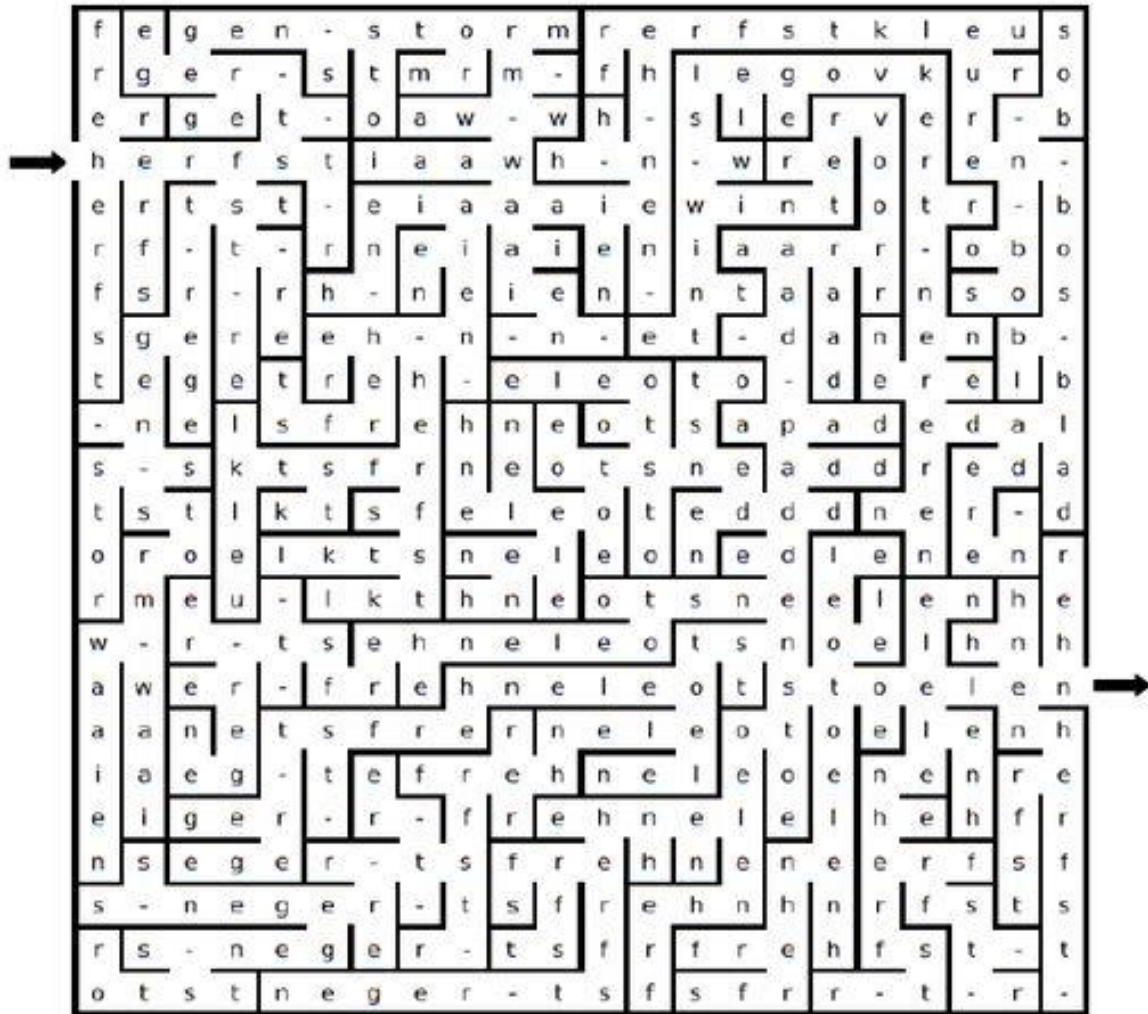
woordendoolhof



Probeer door het doolhof met herfstwoorden te komen. Begin bij het woord **herfst** en eindig bij het woord **paddenstoelen**.

Kijk naar de volgorde van de woorden in het hokje als je wilt weten welke weg je moet volgen.

herfst-regen-storm-waaien-
herfstkleuren-bos-bladeren-trekvogels-
wintervoorraad-paddenstoelen





Sudoku's



	7		5	2		4	
	3	8	6		4	9	7
		9				2	
	5			6			2
			1		3		
	1			7			3
		5					1
	2	7	8		9	3	6
	6		4		1		9

2			8			1	
7							5
6			2	3	4		8
	6		5			4	
		7			9		2
	8		3	6	1		7
	9						2
		5			2		8

	2						4
						2	3
			4		1		8
9			3	5		8	
8							6
		3		1	2		7
	1		6		9		
7		5					
4							2

			4			2	
				3	6		9
		8		2			1
		7		4	8		3
		4				9	
9			3	1		8	
8				6		7	
	4		5	8			
		2			7		



Tot slot!



Als je in het bos
de stilte om je
heen kan voelen

bomen in een
mooie herfstkleur
kan bewonderen

heeft de natuur
jouw hart
zachtjes aangeraakt

Paula Hagedaars