

Voedsellijst tijdens het 2 “manen” durende leefexperiment (blz. 180 van het boek “2 manen lang....”)

Anneke Boonstra

De calorische waarden van deze voedsellijst zijn berekend door Otto Harsema, onder wiens leiding we het voedsel hebben uitgekozen.

Wat mochten we meenemen aan voedsel :

4 vrouwen X 2500 kcal 10.000 kcal

2 mannen X 3000 kcal 6.000 kcal

_____+

totaal 16.000 kcal

Onderverdeeld in: Granen 212 kg, bonen 45 kg, vlees 49,7 kg, melk 109,5 l

Wat hebben we daadwerkelijk gebruikt:

Granen (in kg)	Toegestaan voor 6 personen			212,6 kg
	Verbruikt	Tarwe	116,5	
		Gerst	13	
		Gierst	14,5	
		TOTAAL VERBRUIKT →		144,0
	TE WEINIG GEGETEN			68,6 kg

Bonen (in kg)	Toegestaan voor 6 personen			45 kg
	Verbruikt	Duivebonen	10,5	
		Erwten	9	
		Linzen	5	
		TOTAAL VERBRUIKT →		20,5
	TE WEINIG GEGETEN			24,5 kg

Vlees / Vet (in kg)	Toegestaan voor 6 personen			49,7 kg
	Verbruikt	Vis	8,5	
		Zwijnenvlees	2,5	
		Mager spek	4,5	
		Gerookte ham	4	
		Varkensbout	15	
		Schaap	13	
		Vet sspek	3,5	
		Reuzel	2	

		Kaantjes	6	
		Kippen	4,5	
		TOTAAL VERBRUIKT		63,5
	TE VEEL GEGETEN			+ 13,8 kg

Melk /Kaas (in l)	Toegestaan voor 6 personen			109,5 l
	Verbruikt	Koeienmelk	15	
		Geitenmelk/kaas	45	
		TOTAAL VERBRUIKT →		60 l
	TE KORT			49,5 l

bonen 24,5 kg, vlees 63,5kg, melk 60 l

Te weinig: graan 68,6 kilo, bonen 24,5 kilo, melk 49,5 liter

Te veel: vlees 13,8 kilo

Verzameld voedsel

Naast deze verplichte lijst van hoofdbestanddelen gebruikten we ook nog voedsel dat we hadden verkregen door het te verzamelen en te jagen.

Eieren:

_Ganzen-eieren 10 (half februari tot begin maart)

_Kippen-eieren ca.70 (half februari tot half maart)

Groenten:

_Pastinaak 40 kg (ingekuuld)

Vruchten:

_Hazelnoten 4 kg (verzameld in de herfst)

Kruiden:

_Bladselderie 0,424 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)

_Wilde look 0,139 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)

_Peterselie 0,114 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)

_Zout 5,75 kg (gekocht)

Thee:

- _Brandnetel 0,34 kg (vers verzameld)
- _Vlierbloesem 0,325 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)
- _Munt 0,145 kg (vers verzameld)
- _Kamille 0,17 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)
- _Bramenblad 0,1 kg (verzameld in de zomer en gedroogd)
- _Lindebloesem een paar handjes (verzameld in de zomer en gedroogd)

Zoetstof:

- _Honing 5 kg(gekocht)

Drank:

- _Honingwijn 20 l (waarvan 10 liter te snel zuur werd)

Gedroogde vruchten:

- _Appel 1,93 kg
- _Bosbes 0,6 kg
- _Rozenbottel 0,242 kg
- _Pruim 2 kg
- _Vossebes 0,03 kg
- _Jeneverbes 0,015 kg
- _Framboos 0,005 kg
- _Reuzebovist 0,02 kg
- _Bos-champignon 0,575 kg

verzameld tijdens het project, vers van de akker:

- _Brandnetel extra
- _Verse munt
- _Mergkool ca. 100 gram (bijna elke dag)

_Groenkool, idem

_Molsla

_Wortel en blad van paardebloem

_Zuring

_Aardpeer als rauwkost bijna elke dag enkele peren

_Spurrie

_Muur

_Zevenblad

ontvangen van Tio, de Galliër (bij zijn komst):

_1 pot tamme kastanjes

_Een bosje thijm

_Een bosje laurier

De calorische waarde van deze voedsellijst is berekend door Otto Harsema, onder wiens leiding we het voedsel hebben uitgekozen