



DE RAADSHEER
mei 1991

REDAKTIE RAADSHEER

Tineke van Beers Hogerbeetsstraat 6	176404
Dieneke Biemans-van Bennekom Fagelstraat 25	174568
Mieke Koopman Joh. de Wittstraat 31	177524
Rita Liang-De Coursey (secretariaat) Fagelstraat 39	155886
Maarten Mentzel Joh. de Wittstraat 38	172570
Matthia Tacken Joh. de Wittstraat 57	154756
Arnoud v.d. Vorst Warmonderweg 25	173847

ILLUSTRATIES

Voorplaat omslag: Judith Tasseron
Arnoud van der Vorst

Verantwoordelijkheid:

De redaktie is voor haar beleid achteraf verantwoording schuldig aan het bestuur van de vereniging.
Gesigneerde artikelen komen voor rekening van de auteur. Ingezonden stukken kunnen worden ingekort.

De Raadsheer verschijnt vijf maal per jaar.

Redaktie-adres : Fagelstraat 39
Copyright : Aan de redaktie
Postgiro : 4193645 Vereniging
Raadsherenbuurt
te Leiden

BESTUUR VERENIGING RAADSHERENBUURT

Huib Bartels, penningmeester Fagelstraat 19	171635
Guus Onderwater, voorzitter Joh. de Wittstraat 26	170017
René Elkerbout Hogerbeetsstraat 8	173319
Annette Schriever, coord. Raadsheer Fagelstraat 1	170215
Winnie Vermeulen Joh. de Wittstraat 33	155250
Maarten Vrieze, Joh. de Wittstraat 29	173115
Yvonne v.d. Werf, secretaris Van Oldenbarneveltstraat 3	155645

CONTACTPERSONEN IN DE BUURT

Contacten met de gemeente Leiden: René Elkerbout Hogerbeetsstraat 8	173319
Werkgroep Openlucht-theater: John Marks J. de Wittstraat 23	172310
OPA: Tineke van Beers Hogerbeetsstraat 6	176404
Coord. 3-oktober maaltijd: Ans van Tilburg J. de Wittstraat 32	153431
Kraakwagen-ruilbeurs: Annette Schriever Fagelstraat 1	170215
Centrale Meldingspost voor verhuizingen, geboortes e.d.: Winnie Vermeulen Joh. de Wittstraat 33	155250
Telefooncirkel: Atie Van Wely Warmonderweg 27	170910
Depot boek 60 jaar Raadsherenbuurt; tevens Vereniging Vrienden van de Leidse Hout: Rob Mante Joh. de Wittstraat 3	154770

WAARSCHUWING?

Wie dit ook leest, lees het even aan het hele gezin voor aub., want het is heel belangrijk. Het zit nl. zo: Dinsdag avond fietste ik rond half acht naar huis met mijn voor en achterlicht aan. Toen ik door de 4. de Wit straat heen fietste zwaaide een man opeens zijn auto deur open! Ik kon net op tijd de deur ontwijken en die halve gare zei niet eens sorry! Nou, kan je eens nagaan hoe kwaad ik was, even was ik gewoon verlamd van de schok en ik trilde van woede. Nou, daar lag ik dus bijna in het ziekenhuis! Dus kijk in gods naam even achterom voordat je de auto deur openzwaait! Het is een kleine moeite en je bespaart anderen de pijn!

Alvast bedankt!

Karin.

Geboren

Hester Eline Haak
Johan de Wittstraat 36
22 februari 1991

Eva Maria Nieuwenhuis
Fagelstraat 51
6 april 1991

Eva Eline Hoekman
Fagelstraat 37
8 april 1991

Redactioneel

De boekenweek ligt al weer enige tijd achter ons. De schappen in de winkels kraakten dit jaar door de stapels reislectuur. Het travelboek is plotseling volwassen geworden, mag men zelfs tot de literatuur rekenen. Quo Vadis vraag je je af, nu zelfs de laatste grassprietten in Patagonie zijn vertrapt door de "reeboks" van reishijgers. De reisgekte onder de schrijvers zal nog wel een poos blijven woeden. Waarom, vraag je je af? Is Boertange niet goed genoeg meer? Boertange is prima, maar de expansiemarkt van touroperators en de vliegmaatschappijen vraagt om verspieters en daarbij is het wel en vogue, om als schrijver je schoot-computer op een balkonnetje in Lagos te laten ratelen. De auteurs reisden vroeger ook wel, maar bescheidener. Bertus Aafjes ging naar Egypte, Den Doolaard naar Joego-Slavië, Vestdijk naar Zwitserland, Van Schendel naar Frankrijk en Jef Last naar Spanje. Een uitzondering vormde Slauerhof, maar die was dan ook zeeman. Onze tijd vraagt om uitersten. Als tegenwicht voor het uitvliegen vond ik de literaire ontboezemingen van twee schrijvers, die dicht bij huis bleven, opvallend. Allereerst de fijnzinnige roman "De Vertekening" van de bijna buurtgenoot F.B. Hotz uit Oegstgeest. Hij is de stille meester van de letterkunde, wars van publiciteit. In alle toonaarden geroemd. Zijn boeiende verhalen spelen zich meestal in en om Leiden af, de Rijnsburgerweg heeft een belangrijke rol in zijn boeken. Een bijzonder evenement was ook het optreden van Jan Wolkers in de lakenstad, die zijn nieuwste literaire loot "Tarzan in Arles" introduceerde. In dit boek heeft Wolkers' jeugd in Oegstgeest weer een sleutelrol. Hans Warren wijdde een lovend stuk aan de essay-bundel. De Tesselaar is ontegenzeggelijk een schrijver met bevlogenheid, die het niet meer nodig heeft zijn verhalen te kruiden met "dreckschen". Hij weet telkens weer nieuwe facetten uit het verleden aan zijn oeuvre toe te voegen. En passant komt mij weer het optreden van Wolkers in de LAG-garage enkele jaren geleden tijdens het Buurtjubileum voor de geest. De smeuge geschiedenis van zijn eerste liefde, Toeki Hoekstra, wonende in de Fagelstraat, veroorzaakte veel bijval. Voor U ligt onze bescheiden literaire bijdrage, wij wensen U veel leesgenoegeen.

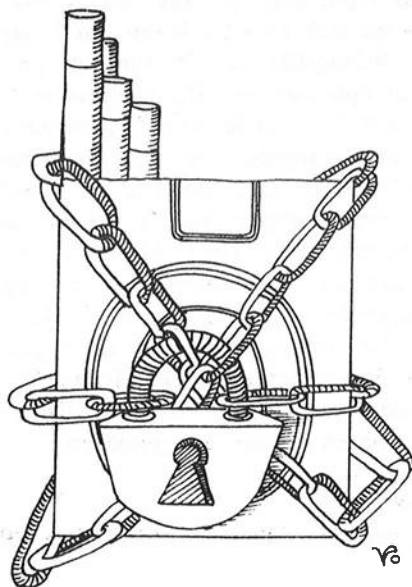
Arnoud van der Vorst

P.S. Over de sluiting van de winkel van de familie Spoor volgt in dit nummer meer.

Winkelsluiting

Op 15 april 1991 is het dan zover: de laatste winkel in de Raadsherenbuurt wordt gesloten. Vanaf die datum zijn de buurtbewoners voor letterlijk al hun dagelijkse inkopen afhankelijk van zaken buiten hun buurt. Behalve auto's is er hier dan niets meer te koop, als Peter van Haasteren niet toevallig in de buurt rondrijdt. Zeker een verarming. De Raadsherenbuurt is natuurlijk een goede woonbuurt, maar een buurt zonder handel en bedrijvigheid krijgt toch iets saais: een soort slaapstad. De winkel van de familie Spoor is bovendien al sedert 1934 in de buurt gevestigd en kan dus rustig als een soort buurtmonument worden gekwalificeerd. Ook om die reden is het jammer dat dit nu wordt stopgezet. In het bericht van de heer J. Spoor hierna vindt u iets over de redenen voor dit besluit. Wij hopen de familie Spoor nog lang in ons midden te hebben en wensen hen het allerbeste voor de toekomst. Bedankt voor alles wat u voor de buurt hebt betekend en gedaan! Elders in dit nummer vindt u een interview met de heer Spoor Sr.

Tineke van Beers



Tuinieren in de Raadsherenbuurt

De lente is weer in volle glorie aanwezig en dit roept bij de meeste tuinbezitters een onmiskenbare drang op hun gazons, perken en terrassen weer in kleurrijke staat te brengen. De keur aan planten die bij tuincentra te koop is, is enorm en dat maakt het vaak moeilijk een goede en afgewogen keuze te maken. Ervaringen van anderen kunnen dan uitkomst bieden en nieuwe ideeën te berde brengen. Misschien zijn er buurtbewoners die het leuk vinden om eens een stukje te schrijven over de aanleg en onderhoud van hun tuin? Ook oproepen voor het ruilen van planten, zaden en stekjes kunnen geplaatst worden. Wellicht dat er op die manier nog een leerzame "tuin correspondentie" op gang kan komen, waar veel mensen wat aan hebben. Omdat ik zelf wat tuinieren betreft nog in de kinderschoenen sta en mijn tuin een grote opknapbeurt verdient, kan ik zelf niet het voortouw nemen. Wel plaats ik hierbij het eerste oproepje: "Ik ben op zoek naar 'flagstones'".

Welke tuinbezitter klimt als eerste in de pen? De redactie van "de Raadsheer" wacht met spanning de reacties af.

Matthia Tacken



Knettergek

Het is nu alweer een paar weken rustig, ik hoor hem nooit meer. Wat zou er zijn gebeurd? Is het knetterapparaat in beslag genomen door de politie? Is ie eindelijk tegen een boom gereden en is-ie total loss? We vragen het ons zonder veel nieuwsgierigheid af en genieten van de rust. Ongetwijfeld vindt hij wel weer een nieuwe knetteraar. Vrijwel elke avond was het raak. Het geknetter begint niet al te ver weg, komt dichterbij, wordt oorverdovend om dan weer weg te sterven. Vaak gaat het niet echt weg; er wordt een blokje gereden, je kunt het helemaal volgen, het wordt weer oorverdovend, de motor slaat af. Kennelijk moet er iets worden uitgeprobeerd. We vragen ons wanhopig af wanneer de sleutelaar toe zal zijn aan de montage van een uitlaat. Er wordt gestart voor een nieuw rondje ... Ook overdag zie en hoor ik hem wel eens. Lange zwarte haren, meestal zonder helm, flitsen voorbij, ook wel over de stoep. Sneeuw en ijs, zijn geen reden de hoge snelheid wat te verminderen.

En ik beseft: dat geknetter is nog tot daaraan toe. Maar een dergelijke rijstijl in een buurt met zoveel kinderen ... dat kan echt niet! Beseft hij het ook? Is het daarom zo rustig? Dat zou fijn zijn.

Tineke van Beers

Aangeboden

Vierpersoons tent, om uit te lenen.

fam. DeCoursey, Fagelstraat 39,
tel. 155 886

Interview met de Hr Dick Spoor

De winkel van de familie Spoor gaat sluiten, historisch gezien een dramatisch besluit. Het voormalige postagentschap en de oudste bestaande tabakszaak van Nederland zal vanaf medio april nog slechts in de herinnering voortbestaan. De winkel heeft decennia lang een zeer belangrijke, soms zelfs een aangrijpende rol in het buurtleven gespeeld. De geschiedenis moet helaas zijn loop hebben, veranderd koopgedrag, de door vier overvallen weggefallen bedrijvigheid van het kleine postkantoor en toegenomen concurrentie hebben tot de ingrijpende beslissing geleid. Graag wil ik door middel van het volgende interview met Dick Spoor stilstaan bij het afscheid, dat ongetwijfeld een golf van weemoed en nostalgie zal oproepen.

Het is alweer enige tijd geleden dat ik zittend aan de tafel in de achterkamer van de woonwinkel aan de Johan de Wittstraat het interview afnam met een van onze bekendste buurtgenoten. Dick Spoor is een martiaal man, bescheiden maar toch in het bezit van een natuurlijk overwicht, sociaal vaardig en sympathiek. Ondanks zijn afhankelijkheid van de rolstoel, is hij bij het dagelijkse leven en de herinneringen betrokken.

De heer Spoor werd in Leiden geboren, in het jaar 1907 als zoon van een gegoede boerendochter en een zich coiffeur noemende kapper. Het gezin met vier kinderen, waarvan twee uit een vorig huwelijk van de vader, woonde eerst op de Hoge Woerd, later op de Oude Singel no. 54.

Tot zijn elfde jaar waren de huiselijke omstandigheden slecht, de vader verwaarloosde zijn ouderlijke taak en leefde enigszins boven zijn stand. Door die levensstijl was de financiële toestand van het gezin matig. Het huwelijk liep op de klippen.

De niet onverdienstelijk kunstschilderende kapper vertrok naar Amsterdam, liet een vrouw en vier kinderen achter en leefde op de oude voet verder.

Dick Spoor trok een aantal lessen uit zijn vroege ervaringen. Hij werd snel zelfstandig en leerde aanpakken. Voor zijn moeder, na haar scheiding op de rand van het bestaansminimum levend, heeft hij grote bewondering. Zij was een ware levenskunstenares en wist in de tijd van eenheidworst, veenaardappelen en regeringsvet, van niets nog iets

bijzonders te maken. Haar improvisatietalent op het gebied van de kookkunst scheen uitzonderlijk te zijn.

Om de nood enigszins het hoofd te kunnen bieden verhuurde Spoor's moeder kamers aan studenten en had een bordje aan het raam hangen zoals bij veel Leidenaars, waarop stond, "Cubicula locanda".

Na de lagere schooltijd startte de heer Spoor in allerlei baantjes. Het was de tijd van de volonteer, die geld moest meebrengen om bij een bedrijf in de leer te kunnen komen. Het was in de crisistijd, een periode waarin er volgens onze buurtgenoot weinig saamhorigheid was onder de mensen, hij pakte noodgedwongen veel dingen aan. Hij werkte onder andere in een worstfabriek, was winkelbediende bij Demmenie en reiziger in drukwerk.

"Je moest knokken voor een order, de concurrentie was groot", memoreerde Spoor, die en passant herinneringen aanhaalde aan het werken met een ouderwetse degelpers. Voor elk gedrukt velletje papier moest een handle worden overgehaald. Voor een stapeltje drukwerk honderden keren dezelfde behandeling.

Na een baan als vertegenwoordiger, kwam Dick Spoor uiteindelijk bij zijn vak terecht. Hij werd monteur, werkte in verschillende garages. Zijn voorliefde ging uit naar de grote Amerikaanse merken, Buick, Studebaker en Chevrolet. Duitse automobielen kwamen er nog weinig aan te pas, de eerste die een beetje furore maakte was D.K.W. "Das Kleine Wunder" geheten. Begin dertiger jaren kwam onze Spoor bij de LAG-garage terecht, toendertijd ook een beginnend toeringcarbedrijf. In de hoogtijdagen werkten er zestien chauffeurs.

Door zijn talenkennis kwam Dick ook in aanmerking om achter het stuurwiel te kruipen. Het allereerste ritje dat hij maakte was in 1931, op een zondag met een voetbalvereniging. In de volgende zeven jaren werden er veel buitenlandse reizen gemaakt. De heer Spoor als touroperator was soms drie weken van huis. Het was keihard werken want alles moest hij zelf regelen, de reparaties aan de bus inclusief en daarbij financieel zien rond te komen in landen als Frankrijk en België, die een hoge inflatie hadden. Het laatste lukte aardig in de tijd dat Nederland een harde gulden had.

De mooiste reis in het leven van Dick Spoor, zoals beschreven in het jubileumnummer van de Raadsherenbuurt, was die met een gezelschap artsen naar Tsjecho-Slowakije. In Pilsen en Praag waren er commitees

den doek of den zak zoo dicht, dat er nog ruimte genoeg overblijft voor het rijzen. Leg den pudding in een pan met kokend water, waarin (om aanbranden van den doek te voorkomen) op den bodem een bordje of schoteltje is gelegd. Kook den pudding onafgebroken en zonder het deksel van de pan te nemen 2 à 2,5 uur, onderzoek of hij aar is (door er een breinaald in te steken, die er in dat geval droog uit moet komen), verwijder den doek of den zak en laat den koek vóór den oven even opdrogen (maar vooral niet bruin worden). Geef er boter en bruine suiker of boter en stroop bij, of wel presenteer den Jan in den zak met een stroopsaus. Snijd hem niet met een mes maar met een dun touwtje in plakken.

Stroopsaus bij Jan in den zak

2,5 dL. stroop (ongeveer 500 G.), 75 G. boter.

Verwarm roerende de stroop met de boter tot beide zich tot een gelijke saus hebben gevormd, zonder ze echter te laten koken.*

* 's Zomers is verwarmen niet nodig: de weke boter laat zich dan met de weke stroop toch reeds gemakkelijk tot een gelijkmatig geheel vermengen.



Jan in de zak

"Wat zullen we vanavond eens eten?"

"Jan in de zak, mam!" antwoorde Emma, "dat is ontzettend lekker. Je kunt er van alles opsmeren", vervolgde ze haar verhaal, "en Hannah's vader weet precies hoe je het moet klaarmaken."

Oké, ik wilde dat ontzettende lekkere gerecht ook wel eens eten, dus wij naar Fons Vernooy.

"Kun je me helpen aan het recept van Jan in de zak?"

Bij het horen van de naam alleen al verscheen er een brede grijns op Fons' zijn gezicht.

"Ik zal er even mijn kookboek bij pakken, alhoewel ik de hoeveelheden zo ongeveer verdubbel, zodat we het als hoofdgerecht eten."

"Kookboek?" Fons werd bedankt voor de tip.

Thuisgekomen haalde ik een mufruikend kookboek uit de kast: "Eenvoudige recepten" geschreven door Martine Wittop Koning. Hieronder kunt u de benodigheden vinden.

Veel plezier met de voorbereidingen, in de hoop dat het resultaat ontzettend lekker zal zijn.

Dieneke Biemans

Jan in den zak.

150 G. tarwebloem, 150 G. boekweitmeel (of enkel 300 G. tarwebloem), 20 G. gist, 1 ei, ongeveer 2,5 dL. lauwe melk, 100 G. krenten, rozijnen en sukade, 3 G. zout.

Bereid het beslag:

Klop het ei, voeg daarbij ongeveer 2,5 dL. lauwe melk en strooi daarin de beide meelsoorten of enkel de tarwebloem. Klop met een houten beslaglepel alles goed door elkaar tot een glad deeg, roer er dan de in warm water gewassen krenten en rozijnen door, de gesnipperde sukade, het zout en de met wat van de lauwe melk aangemengde gist. Laat het deeg 1 à 1,5 uur dichtgedekt op een lauwe plaats rijzen.

Doop een linnen doek of -zakje in kokend water, strooi er van binnen wat bloem in, om het aanheven van het deeg en het indringen van het omringende water te beletten. Leg er dan het gerezen deeg in en bind

van ontvangst. Aan het eind van de reis ontving hij een plaquette.

In 1939 werd het touringcarbedrijf opgedoekt, de bedrijvigheid liep sterk terug, ook al door de oorlogsdreiging. Dick Spoor had lang daarvoor al samen met zijn vrouw een tabakszaak geopend op de hoek van de Johan de Wittstraat en de Van Oldenbarneveldstraat.

De oorlogsjaren volgden. Algemeen is bekend welke heldenrol het echtpaar Spoor in de krijgstijd heeft gespeeld. Het hoofdkwartier van de befaamde Pos-ploeg was in hun huis gevestigd, waar zowel joden, verzetsmensen als een neergestorte, Amerikaanse piloot een onderdak vonden.

"We stonden dag en nacht onder spanning", weet Dick Spoor te vertellen. Een bekend kalmeringsmiddel uit die tijd was "perfitine". De verzetsheld Marinus Post, op weg om iemand te liquideren, viel door een teveel aan perfitine tabletten onder een tafel, waar is me niet bekend, in slaap. Hij werd door de Duitsers gearresteerd en overleefde het niet.

Ook mevrouw Spoor heeft haar mannetje tegen de Duitse militairen moeten staan. Met een slinkse manoeuvre hield ze een Wehrmacht officier aan het lijntje en liet de onderduikers ontkomen, het ging gedeeltelijk ten koste van hun etenvoorraad. De Duitsers confisqueerden als raven.

Na de oorlog ging Spoor weer op reis, nu als vertegenwoordiger. Bij de tabakszaak was intussen, in 1947, ook het postagentschap gestart. In een Leids café waar Dick Spoor een kachel moest afleveren kwam hij in contact met een vertegenwoordiger, die een vloeistof verkocht waarmee "vlammende" letters op spiegels en ruiten konden worden aangebracht. Dick Spoor nam de vertegenwoordiging van deze z.g. "Schrijvende Neon" over en heeft er, onder andere op de Jaarbeurs, duizenden van verkocht.

Veel later werd de exploitatie van sigarettenautomaten een broodwinning. De buitenautomaten hebben door vandalisme en diefstal het veld moeten ruimen voor binnenapparaten. Vraag is er nog naar de voormalige Oost-Duitse sigarettenkasten.

In zijn vrije tijd werkte Dick Spoor aan kleine uitvindingen. Hij verbeterde de sigarettenautomaten, verbeteringen die aan de fabrikanten werden doorgegeven. Hij deed mij nog een idee aan de hand om door

middel van magneten, gebitsprotheses beter in de mond te fixeren. De brief die ik hierover naar een professor in de materiaalkunde stuurde, werd helaas nooit beantwoord. Intussen zijn via een andere weg, de magneten, verankerd in wortelkanalen van gebitselementen, alsnog in de tandheelkunde ingevoerd. De producent van deze "Dyna"-magnetten, zal er geen boodschap aan hebben dat een voormalig lid van de befaamde verzetsploeg "Post", aan de wieg stond van deze ontwikkeling.

Een brief van de Fokker vliegtuigfabriek uit 1981 geeft aan dat sommige ideeën van Spoor, serieus werden genomen. Hoewel niet praktisch uitvoerbaar, vond men het het overdenken waard. Geen visionair achteraf, maar wel een bijzonder mens onze Dick Spoor, die evenals zijn vrouw heroïsche sporen heeft achtergelaten. Sporen teruggrijpend naar een tijd dat anderen de moed in de schoenen zonk, naamloos wilden zijn of met de nazi overtuiging heulden. Een rijk leven, het overdenken waard.

Arnoud van der Vorst

Van het trottoir

't Is een mooie zondagmorgen in april.

In de Leidse Hout vlammen de narcissen door onderhoud en struweel. De aanblik maakt 't dichtertje in je wakker. Helaas heeft-i de vorige avond te veel gedronken en moppert-i over de bloembollenvelden die ze ook maar beter met bomen kunnen beplanten. Al die schreeuwend gekleurde strakke lappen landschap waar al die Duitsers op af komen. Stapel zot wordt-i ervan, van die kleuren en die Duitsers. Je kunt 'm geen ongelijk geven, je zwijgt en richt je aandacht op 't boek dat je aan 't lezen bent.

"De duivel heeft altijd schik in lieve, jonge, natuurlijke vrouwtjes, die veel van hun wettigen man houden. Als ze een jaar of wat getrouwd zijn krijgen ze een vreemd heimwee naar een land, dat ze kennen. Maar ze zijn er toch nooit geweest. Hoe kunnen ze verlangen naar iets dat ze toch niet kennen? Hoe kun je iets kennen dat je toch niet kent?

kookkunsten en van de opnamen-van-de dag door Hans Rohlof en zijn handy cam.

Jos Posthuma was weer onnavolgbaar in zijn rol van Ome Jakob.

Vrijdag hadden we nog een echte schrik. Een van de buitenbuurters van het gezelschap viel zo ongelukkig dat er een helikopter aan te pas moest komen om hem naar het ziekenhuis te brengen! Gelukkig viel het letsel uiteindelijk mee en kon hij zaterdagavond gewoon met de bus naar huis reizen.

Samen uit, samen thuis!

Weer was er een eind aan een leuke vakantie en de dagelijkse routine slaat weer onverbiddelijk toe. Nog twee weken krijg je opmerkingen over je bruinverbrande kop dan is ook dat voorbij. Maar wie weet volgend jaar weer ...

Tineke van Beers

*Raadsheren Ski Vereniging

R.S.V.*

Vrijdagmiddag 8 maart verzamelde zich een groot aantal Raadslieden, mannen, vrouwen en kinderen, voor het Leidse station. Uit deze kluwen maakten zich uiteindelijk enige lieden los. Na het inladen van de bagage, waaronder een aantal bijna twee meter lange pakketten opvielen stapten vijf raadsheerders in de gereedstaande luxe touringcars met toilet "Wilt u hier alleen gebruik van maken voor de kleine boodschap en dan nog alleen in uiterste nood. De capaciteit van onze chemische toiletten is namelijk beperkt". De reis ging naar Champéry in Zwitserland alwaar men zich zou gaan vermaken door met de inhoud van de langwerpige pakketten onder de voeten van besneeuwde bergen te glijden. Om dit vermaak te bevorderen had men respectievelijk één echtgenoot en vier echtgenotes met totaal een flinke schare kinders achtergelaten zodat men zich dus tijdelijk vrijgezel kon wanen: Aangevuld met twee lieden van buiten zou het gezelschap uiteindelijk zeven leden tellen die gezamenlijk het appartement Monteilly C30 zouden bezetten en de pisten van de Porte du Soleil zouden bedwingen. Oh die Chavanette! Wit is de sneeuw maar diepzwart zijn (haar?) reputatie. Jammer dat het virus juist deze week uitzocht om met name in het thuisfront hard toe te slaan hetgeen het toch al wat zwaarder dagelijkse leven er niet makkelijker op maakte. Hulde aan de thuisblijvers!

Wat verder te zeggen over de reis? Het duurde te lang en was niet comfortabel, Royal Class ten spijt. De meegebrachte wijn en de meesterlijke pizza's van John Marks hielden de stemming er echter wel in maar bij aankomst moest er toch wel even iets weggeslikt. De voortekenen onderweg hadden niet bedrogen; het goot van de regen en er was middenin het dorp nog één bezienswaardigheid; een hoopje nog net niet gesmolten sneeuw. Reisburo ome Jakob had een en ander echter toch beter georganiseerd dan wij dachten want 1000 m hoger bleken de druppels veranderd in vlokjes. Na nog een dagje in de mist brak de zon door en dat bleef zo tot we de zaterdag daarna weer vertrokken.

Tineke van Beers, die nooit verbrandt vond het na twee dagen toch beter maar wat faktor 15 op het knalrode hoofd te smeren.

Flip Spierenburg vindt mooi skien niet interessant, hard skien daarentegen zéér.

's Avonds genoten we van de door ieder op zijn beurt vertoonde

Vreemd, wat missen ze? En zingende zetten ze in de voorjaarsmorgen de balkondeuren open en ineens zijn ze weer vaag droevig. Waarom toch?"

Einde citaat. Je kijkt even op van je boek en denkt aan Martha Harderaes. Ze moet hier ergens rondlopen. Bepied door 'n onbekende aanbieder. Misschien heeft ze 'm al in de ogen gekeken toen ze daarstraks de balkondeuren openzette.

't Dichtertje wil nu naar 't theehuis. Koffie met cognac, zoals dichtertjes betaamt. Je loopt met 'm mee en treft bij de vijver 'n heer die moeizaam 'n pantomime-demonstratie ontspannen wandelend uitvoert. Toch niet bepaald 'n heerschap dat zichzelf "Stoeper" zal noemen in 'n advertentieblad. Veeleer 'n pedofiel in ruste die wat weemoedig loopt te mijmeren over de tijd die niet alle wonden heelt.

Even verderop volvoert 'n lang jongmens rekoefeningen tegen 'n kastanje die hij lijkt te willen omduwen. Z'n voeten heeft-i in snelle Asic Tigers. Even later krijgt-i gezelschap van 'n juf in running tight met strakke kuit en 'n blonde paardestaart. Ze uit hijgend Skandinavisch aandoende klanken.

"Zweedse?", vraagt 't dichtertje.

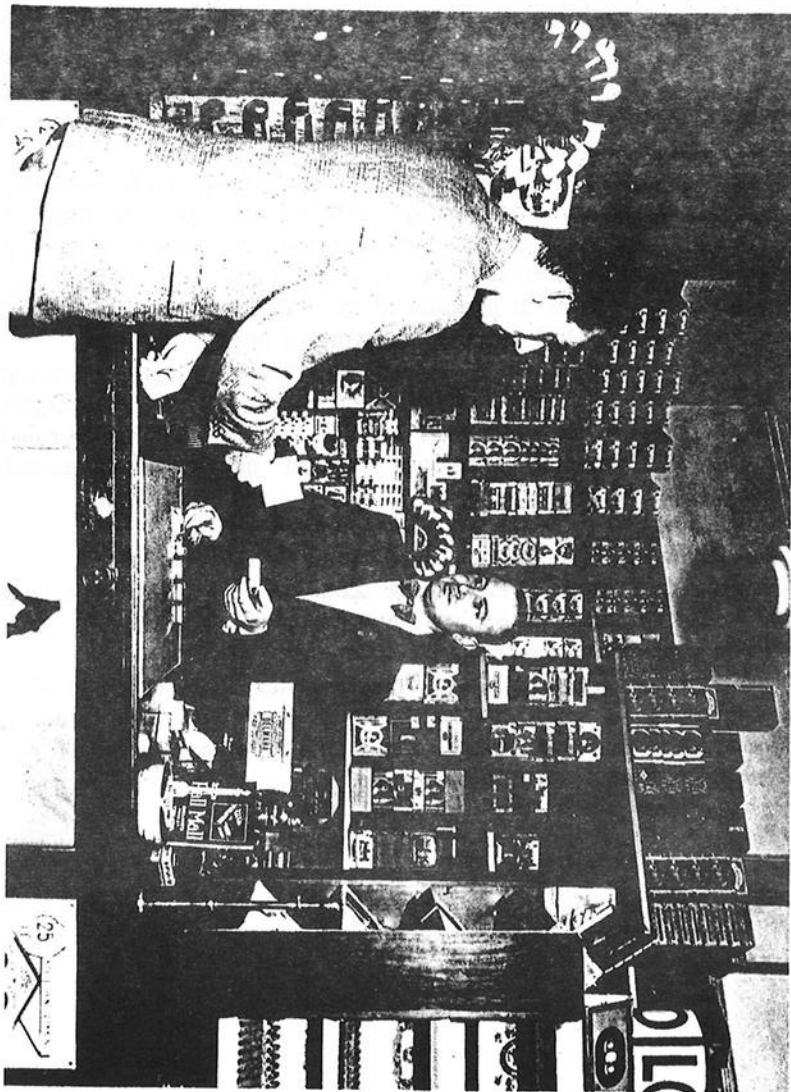
"Als 'n otter." 't Grapje ontgaat 'm. Alcohol en ochtendhumeur.

Nog steeds geen Martha Harderaes. Zou ze de krant niet hebben gelezen? Zou niemand 'r hebben gewaarschuwd? 't Is hier 'n nette buurt. Nix geen hartstocht, nix geen schandalen.

Na ruim een uur "G'schichten aus dem Leidener Wald" reken je af ('t dichtertje speelt de uitvreter) en wandel je naar huis. Daar kruip je mismoedig achter de computer. Larry III is binnen het half uur uitgespeeld. 't Wordt nu toch echt lente.

Gerard Schelvis

De heer D. Spoor achter de toonbank van zijn sigarenwinkel in de Johan de Wittstraat 16 te Leiden in de herfst van 1940. De beperkte voorraad rookwaren noodzaakte hem een soort distributie-systeem toe te passen onder zijn klanten.



keerde ze naar de werkelijkheid terug.

De trein passeerde een houtopslagplaats met donkere torens. Er werd ogenschijnlijk houtskool gemaakt. Op een groot emplacement stonden vervelozige lokomotieven met sneeuwschuivers, die boogvormig waren met stevige stalen staven.

Marina kreeg mijn reisverslag onder ogen en moest lachen toen ze las hoe ik over onze wisselwerking dacht. In haar liefdesdagboek schreef ze beknopt over de verwickelingen met haar vriend. Ze haat het als hij contact heeft met zijn vrouw. Ze weet dat ze door haar afgeschilderd wordt als een slet.

Paul Rohlof (Arnoud van der Vorst)

eerste geheime liefdesbrief.

Ik schreef deze brief staande naast mijn bed, met de rug naar de anderen, die bezig waren met zich aan te kleden. Omdat ik tijdens de reis veel schreef leek het voor hen dat ik met mijn verslag bezig was. Op het moment dat Jaap uit de coupe verdwenen was en Betty de dekens en het laken van de onderste bank opvouwde en onmogelijk kon zien wat ik deed, drukte ik Marina mijn geheime liefdesbrief in handen, die ze ogenblikkelijk onder haar kussen schoof.

Ik voelde me gespannen, hoe zou ze reageren op mijn liefdesverklaring, op de woorden die openlijk mijn gevoelens verklaarden en die tegelijkertijd aangaven dat ik me kwetsbaar voelde. Ik had me er lang mee bezig gehouden om de emotionele wisselingen, de onzekerheden en stemmingen onder controle te krijgen, om beheersing over mentale krachten te hebben, om zelfvertrouwen op te bouwen en nu dreigde ik overspoeld te worden door een verliefdheid, die mij en haar in een moeilijke situatie bracht. Toch was het onmogelijk voor mij om het veroveren, het geven van aandacht en tederheid tot staan te brengen. De gedrevenheid waarmee ik het haar naar de zin wilde maken, het verlangen naar aanraking, waarin iets van wanhoop lag, het vasthouden van haar blik, dat alles was verankerd in een proces dat voort moest gaan. Mislukken, verwijdering en verbittering zou de sfeer in de gesloten ruimte van de coupe ondraagelijk maken, de schijnbare eenheid in de groep zou verbroken worden.

Een andere mogelijkheid was dat ik in een ander compartiment zou gaan zitten en me afzijdig zou houden van de drie, die een schijnbare eenheid vormden. De eenheid die er voor moest zorgen dat Marina zich beschermd voelde.

"Was ze zwak?" vroeg ik me af.

In het verborgen moesten er zwakke plekken zijn in haar ogenschijnlijk stabiele leven, moest er een bres zijn in haar afweerkrachten. Ik wist het bijna zeker.

Ik moest sterk aan haar verhaal denken, dat ze me vertelde over problemen met haar werk. Zonder overleg werd ze op haar bedrijf plotseling naar een ander afdeling overgeplaatst. Het had haar een schok gegeven en ze kon of wilde niet weten waarom die overplaatsing er was geweest. De gebeurtenis had haar sterk aangegrepen. Er volgde een langdurig ziekteverlof.

Ze ging terug naar haar ouders. Lange tijd kon ze niet meer praten, ze had zich maandenlang in haar eigen wereld opgesloten, langzaam

Fa.D.Spoor en Zn.
Joh. de Wittstraat 16,
2334 AR. Leiden.
telefoon: 071-153685.

Onderwerp: Winkelsluiting.

Leiden/Oegstgeest
Maart 1991.

Na reeds eerder ons Postagentschap te hebben gesloten, deel ik U mede dat wij besloten hebben onze zaak per 15 April a.s. te sluiten.

Een aantal redenen liggen aan onze besluitvorming ten grondslag.

Zo zijn de hoge leeftijd en de gezondheid van mijn beide ouders een van de redenen. Het spijt mij oprecht dat ik tot deze stap heb moeten besluiten. Ik dank U dan ook zeer voor het vertrouwen dat U in een lange reeks van jaren (sinds 1934) in ons heeft gehad.

Onze afdeling verzekeringen zal als een zelfstandige eenheid blijven bestaan. Mocht U hierover meer informatie willen hebben dan is een telefoontje voldoende.

Voor wat de Staatsloterij betreft: prijsloten kunnen bij elk verkooppunt van de Staatsloterij worden ingeleverd. Deze adressen vindt U in de Gouden Gids. Onze afdeling kleine kantoorartikelen bevat nog een groot aantal artikelen welke nu met veel korting worden verkocht. Ook voor de pijprokers onder U hebben wij nog enkele interessante aanbiedingen.

Hopende U voldoende te hebben ingelicht verblijf ik, mede namens mijn ouders, met vriendelijke groeten,

Fa.D.Spoor en Zn.
J.J.Spoor, Spaargarenstraat 28,
telefoon: 071-172675 Oegstgeest.

Kunst aan de muur

Mijn ouders waren en zijn echte kunstliefhebbers en hebben ook moeite gedaan die passie op ons, hun kinderen, over te brengen. Dit natuurlijk niet altijd tot ons genoegen, want dit betekende ook dat wij tijdens vakanties kerken, musea en andere bezienswaardigheden moesten bezoeken, terwijl we liever aan het strand lagen of een terrasje bezochten. Toch heeft het effect gehad, want het verschijnsel kunst en met name die van deze tijd is ons nooit vreemd geweest. Al op jonge leeftijd raakten wij vertrouwd met allerlei kunstuitingen en maakten wij kennis met de kunstenaars die bij ons over de vloer kwamen. Met enkelen waren mijn ouders goed bevriend en één van hen, Hans Truyen, bood mijn vader aan voor zijn verjaardag een van zijn dochters te portretteren. De keuze viel op mij. Een paar middagen moest ik in het atelier poseren en ik was natuurlijk heel nieuwsgierig naar het resultaat. Toen ik het zag, was ik in feite wat teleurgesteld. Het portret kwam heel erg met de werkelijkheid overeen en vreemd genoeg is dat nu een van de redenen waarom ik er zo aan gehecht ben geraakt en ik het ook steeds mooier ga vinden. Ik was 13 jaar toen ik werd geschilderd en had dus de leeftijd waarop meisjes naar alle kanten uitgroeien en zich met hun houding geen raad weten. Die onzekerheid heeft Hans Truyen zeer goed weten vast te leggen. Het effect wordt nog versterkt door de lengte van mijn haren, die ik liet groeien om een "schoonheidsfoutje" van mijn rug te maskeren. Jarenlang heeft het schilderij in de woonkamer van mijn ouders gehangen. Toen mijn man en ik in deze buurt kwamen wonen, vond mijn vader het leuk als het een bestemming in ons huis zou gaan krijgen. Aldus zit ik dagelijks onder mijn eigen portret, hetgeen ik een vreemd idee blijf vinden, als ik mij dat realiseer.

Hans Truyen (Surabaya, 1928) studeerde in 1955 af aan de Jan van Eyckacademie te Maastricht. Hij heeft zich met name toegelegd op het gebied van de vrije- en monumentale schilderkunst en de glas-in-loodkunst. Hij verwierf vooral veel bekendheid met zijn acht ramen voor de St. Martinuskerk in Maastricht (1966-1968). In deze ramen combineerde hij, door middel van de zeefdrukmethode, foto's van actuele gebeurtenissen met de christelijke iconografie. Aldus verwierven deze ramen het predicaat "pop-art", een stijl die nauw verbonden is met de jaren zestig.

niet hinderen met zijn gewoonte van inhaleren en uitblazen.

Tijdens de voorafgaande dagen had hij me verhalen verteld over zijn zwerflust. Het was begonnen met een langdurig verblijf in Frankrijk vlak na zijn schoolperiode. Later tijdens zijn baan als maatschappelijk werker, was hij tijdelijk jeugdleider in vakantiecampen in Amerika. Zijn laatste reis, vlak voor ons vertrek naar Rusland en het land van de Khans, was een dagenlange trektocht met enkele problematische deelnemers door een Afrikaans natuurreservaat. De functie van reisleader vond hij, sociaal bewogen veertiger, maar matig, het liefst hield hij zich op de achtergrond en regelde vertrektijden en in China de moeizaam verlopende aankoop van plaatsbewijzen.

Na zijn baan als maatschappelijk werker in het tehuis, dat hij na een conflict verliet, werkte hij korte tijd met gevangenen en werd later leraar in de aardrijkskunde, maakte van de lange vakanties gebruik om verre landen te bezoeken, als reisleader of als toerist.

Naast de verhalen over zijn tochten intrigeerde het mij om te weten hoe hij over vrouwen dacht. We peilden voorzichtig elkaars mening zonder tot openhartigheden te komen. De verhalen over zijn wilde tijd met vriendinnen waren te vaag om er een oordeel over te kunnen vellen. Hoe verleidde hij ze, hoe was hij als minnaar, voelden ze zich prettig in bed bij hen, hadden ze de volgende ochtend een kater na hun liefdesaffaire. In werkelijkheid had ik deze vragen al ontelbare keren gesteld en onthutsende antwoorden gekregen. Liefde is trance en soms niet van deze wereld.

Met zijn nieuwe liefde, die hij al langer kende, was het een verkenning en langs de grenzen van vrijheid en intimiteit gaan. Had mijn platonische vriendin Ellen niet bewezen, dat het gevoel van aantrekking en verliefd zijn niet te maken heeft met jaloezie en bezitsdrang, liefde is loslaten.

Aan het einde van de reis hadden de tien leden van de groep een aardig inzicht in elkaars hebbelikheden en levensomstandigheden, maar er ontstonden geen hechte vriendschappen. Marina bleef voor mij de enige voor wie ik bereid was om ver te gaan in zielsverklaringen, bijna tot aan de grens.

Zaterdag 9 september.

Zonder dat iemand uit de coupe het merkte schreef ik Marina de

terugkeren.

Ze gaf me zonder aarzeling een van haar dagboeken, die betrekking had op de stemmingen en gevoelens die ze beleefde door haar relatie. Ze beschreef alles luchtig, maakte een enkele keer toespelingen over seks maar haar emoties bleven aan de oppervlakte. Misschien was het haar manier om zich tegen het leven af te zetten en te weigeren om de bedreiging en de verlichting van het menselijk lot te erkennen. Misschien is het waar dat de mens van de goden is afgedwaald en heeft hij nooit uit vrije wil voor het aardse leven gekozen. Misschien is haar manier de beste.

Liefde bestaat, het stond in haar dagboek. Ik las over de momenten dat haar liefdesgevoel intens was en tegelijkertijd las ik dat haar wil om haar ten lange leste veroverd geluk vast te houden, niet sterk was. De gedachte dat het leven bereid is veel te geven als het geduld maar toereikend is sloot aan bij haar ideeën van meedrijven op de stroom van het bestaan. Is het waar, vroeg ik mij af, dat voor degene die afwachting is en bescheiden eisen heeft, de Tao, de richting van het lot duidelijk wordt.

Ik wilde me sterk met haar verbonden voelen maar beseftte dat er iets was dat de onderneming hopeloos maakte.

's Avonds wisten we Baboesjka, de Russische serveerster, enkele vertrouwelijke details te ontfutselen. In het eerst begreep ze onze vreemde woordenschat en gebarentaal niet maar even later gleed er iets van verterdering over haar oude gezicht toen ze vertelde dat ze twee kinderen en vier kleinkinderen had. Ogenblikkelijk daarna was ze weer somber en afstandelijk.

Uur na uur, dag na dag bleef alles zich afspelen tegen het decor van verglijdende landschappen in wagons, die onophoudelijk schudden. De reis werd voortdurend begeleid door het ritme en het kloppen van de boezems en kamers van de trein. Bij het passeren van wissels was er een kort gedreun.

Nergens leek het, was er bestemming en aan het nomadenbestaan scheen geen eind te komen, de reiziger was onthecht en werd meegevoerd door werelden, die hij nooit zou kennen, steden en gehuchten met dorpelingen waarmee hij zich nooit verbonden zou voelen. Mijn angst voor het onbekende nam af.

In de nacht ging ik even naar het toilet en zag Mark onze reisleader. De gebruinde en tengere leraar zat op een klapstoeltje in de corridor bij het donkere raam en rookte een sigaret. Hij wilde zijn coupégenoten

Het werk van Truyen is vooral herkenbaar aan het expressieve karakter en het heldere, feestelijke kleurgebruik. Hiermee werkt hij voort in de traditie van de "Limburgse School". Dit is de benaming van een groep Limburgse kunstenaars die rond 1920 in Amsterdam aan de Rijksacademie voor Beeldende Kunsten gestudeerd heeft, maar daarna in Limburg actief werd. Hun werk was figuratief, barok, decoratief en schilderkunstig en daarmee onderscheidde het zich van het gestileerde oeuvre van hun "Hollandse" collega's. De kunstenaars hebben een enorme invloed op het Limburgse kunstklimaat uitgeoefend, die tot op heden voelbaar is. Ook in het werk van Hans Truyen is dit naar mijn mening duidelijk voelbaar. Hans Truyen mag dan een Limburgse schilder zijn, zijn bekendheid beperkt zich echter niet tot deze provincie. Zijn werk is regelmatig te zien in galeries in Amsterdam en Den Haag.

Matthia Tacken

Snoep verstandig ...

Beste buurtgenoten,

De redactie van de Raadsheer heeft mij gevraagd een stuk over snoep te schrijven.

Als docente natuurgeneeskunde ben ik verbonden aan de volksuniversiteit van Leiden en Oegstgeest. In de cursussen natuurgeneeskunde die ik daar geef besteed ik nogal wat aandacht aan het onderwerp voeding, omdat ik daar veel belang aan hecht. Zo komt ook altijd het onderwerp snoep ter sprake en vandaar dan ook dit artikel.

Over snoep(en) valt heel wat te zeggen, maar ik zal er geen uitgebreid betoog van maken. Ik wil slechts enkele belangrijke punten onder uw aandacht brengen.

Wat betreft de samenstelling van snoep het volgende.

Als u het etiket bekijkt van snoep uit de supermarkt, waarop de ingrediënten vermeld staan, wordt al gauw duidelijk dat er gretig gebruik wordt gemaakt van geur-, kleur- en smaakstoffen, glansmiddelen, conserveermiddelen, voedingszuren, suiker enz. Veel snoep bestaat zelfs bijna alleen maar uit dit soort "hulpstoffen".

De industrie verdedigt het gebruik van deze toevoegingen met het argument dat de consument er zelf om vraagt. Dat argument dient natuurlijk om het gebruik goed te praten. De producent is er slechts op uit om snoep een verkoopbevorderend uiterlijk te geven.

Door een aantrekkelijk uitzienend produkt dwaalt men echter af van wat de inhoud nu eigenlijk te bieden heeft. Gelukkig staan die hulpstoffen (additieven) de laatste jaren nogal in de picture. Vanuit de media komen er alarmerende berichten over het gebruik van additieven in ons voedsel, omdat is gebleken dat zij gevolgen kunnen hebben voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Veel mensen en vooral kinderen kunnen, zonder dat ze het zelf misschien weten, bovengenoemde stoffen niet goed verdragen. Zij zijn bijvoorbeeld overgevoelig voor het gebruik van synthetische kleurstoffen, wat zich lichamelijk kan uiten in hoofdpijn, buikpijn, huiduitslag, jeuk, oedeem, astma enz.

Geestelijke verschijnselen kunnen zijn: veel huilen, onhandelbaar,

Transsiberiëreis (vervolg)

Vrijdag 8 september,

De trein hield stil op het station van Bogotol. We hadden twee uur vertraging. Ik verliet de coupe en sprintte langs de wagons in de richting van de locomotief en werd nagestaard door slaperige passagiers. Nu pas viel me de grijze kleur van de uniformen van de Chinese conducteurs op. Ze droegen witte petten met groene banden. De lucht was helder. Een spoorwegwachter zat op een bank tegen zijn huisje geleund en rookte een sigaret. Zijn overall was sterk vervuild. Vrouwen in zomerse jurken kruisten de spoorrails. In de cabine van de locomotief bevonden zich nog steeds twee bestuurders. Ik herkende ze niet van mijn vorige sprinttocht. Het was zonnig weer. Om me heen kijkend ving ik een glimp op van het landleven, gemoedelijk maar saai. In het landschap verschenen steeds meer glooiingen. In de opeenvolging van oude fabrieksterreinen, houten huizen, berken, vurige esdoorns, graanvelden en eenzame landarbeiders kwam geen verandering. Ver naar het noorden bevonden zich de eenzame naaldwouden waardoorheen zich sterk kronkelende rivieren slingerden.

's Morgens had Marina me vroeg wakker gemaakt om naar het opgaande licht te kijken. Het duurde lang voordat de lichtende strook boven de donkere rand van de bossen zich verbreedde en de details in het landschap zichtbaar werden. Ik nam de kans waar om haar naar me toe te trekken en over haar haren te strijken. Ze stond mij een hartstochelijke kus op haar mond toe.

Steeds weer viel het mij op hoe subtiel en teder zij mijn kussen beantwoordde en ik vroeg mij af hoe ze haar rol als minnares zou spelen. Tot welke extase kon een man haar brengen. Liefde is een kunst. Ik vroeg me schaamteloos af hoe de intensiteit van haar orgasme zou zijn, hoe ze zuchtte en kreunde tijdens het moment van hevige hartstocht, herkenbaar aan de diepte van haar ademhaling. Alles aan haar vond ik even prettig, de geur van haar huid, haar gezicht, de klank van haar stem en haar benen, die ik zag als ze een enkele keer een korte broek droeg.

De rede kan het raadsel van de verliefdheid niet oplossen. Verliefdheid is zweven tussen de polen van verlangen en pijn. Met het toenemen van mijn aanhankelijkheidsgevoelens besefte ik ook dat mijn kwetsbaarheid werd vergroot en de angst dat vergeten herinneringen zouden

Huisconcert: samen muziek maken

Begin maart jl. hebben verschillende buurtbewoners samen muziek gemaakt op een muziekavond bij de familie Benjamins aan de Rijnsburgerweg. Voornamelijk dwarsfluitisten en pianisten hebben meegedaan, met wat zang en een paar andere instrumenten erbij. Voor de meesten onder ons was er een element van spanning, om niet te zeggen regelrechte angst bij, omdat wij heel zelden voor andere mensen optreden. Toch hebben we kennelijk behoefte om zo af en toe onze kunst te laten horen aan andere mensen – anders zouden we dit toch niet doen?

Nadat iedereen wat gespeeld of gezongen had hebben we ons gezellig kunnen ontspannen onder het genot van een drankje. Wat was die trio van twee dwarsfluiten en een cello toch schitterend. En leuk was dat liedje uit de musical My Fair Lady. U merkt dus dat er niet alleen klassieke muziek werd gespeeld maar ook wat 'lichtere' soorten.

Zou het niet fijn zijn om bv. twee keer in het jaar zo'n muziekavond te organiseren in onze buurt? We weten zeker dat er nog veel meer (amateur-) musici in onze buurt wonen. Het huisconcert van vorige maand was helaas niet vroeg genoeg bekend om het in De Raadsheer op te kunnen nemen (dan had het in het decembernummer moeten staan – een beetje héél lang vantevoren!). Misschien dat dat de volgende keer wel kan. Toch lijkt het mij verstandig, als u belangstelling hebt om mee te doen met een volgende concert, dat u zich meldt bij bv. Daan Iken of Caroline Hudig (Fagelstraat 32), of Bram van der Loeff (Fagelstraat 4) of ondergetekende.

Niet alleen volwassenen maken muziek maar ook kinderen. Annelies van Vianen (Fagelstraat 38) heeft het initiatief genomen om een kindermuziekavond te organiseren. Als ik dit schrijf is die avond nog op komst, maar als u dit leest is de avond al voorbij.

Rita DeCoursey

ongeconcentreerd, hyperactief, agressief gedrag of juist het tegenovergestelde, namelijk stil, teruggetrokken, apatisch, depressief gedrag. Ook ziet men wel concentratieproblemen, leermoeilijkheden, ontwikkelingsstoornissen enz.

De beschreven gevolgen door de overgevoeligheid mogen niet te licht opgevat worden. U staat er misschien van te kijken dat de verschijnselen al kunnen optreden direct (soms ook veel later) na het gebruik van een enkel ijsje, snoepje, een doosje smarties, een glas limonade, maar ook na een rood Davitamon pilletje, een klodder fritessaus enz.

Dit hele verhaal is natuurlijk ook van toepassing op ons dagelijks voedsel en met name de voorverpakte levensmiddelen.

Ook door de hulpstoffen in ons voedsel kan een kind overstuur en hysterisch raken.

Natuurlijk is niemand van ons gebaat bij al die troep, om het maar eens oneerbiedig te zeggen, maar vooral kinderen zijn erg gevoelig!

Het is ontzettend jammer, dat er nog zoveel van dit soort snoep getrakteerd wordt op feestjes, scholen, peuterspeelzalen.

Tenslotte is er in natuurvoedingswinkels* volop snoep zonder kunstmatige toevoegingen te krijgen, wat er minstens zo aantrekkelijk uitziet. Ik noem maar wat op: drop, lollies, (namaak)chocola, chips, kauwgum, koekjes, snoepjes; er zijn natuurlijke ingrediënten gebruikt en in het meeste snoep komt een ander zoetmiddel dan suiker voor (zoals bijv. honing).

Suiker is namelijk niet alleen slecht voor het gebit, maar voor het hele lichaam. Het tast de ingewanden aan, maakt je meer vatbaar voor ziekten, ontkalkt de botten, rooft vitamine B, bederft de eetlust, veroorzaakt nerveusiteit, luiheid enz. Er is een boek over suiker geschreven, dat liegt er niet om. ("Suikerweeën van William Dufty).

Gelukkig is er de laatste tijd in de supermarkt al steeds meer snoep zonder kunstmatige kleurstoffen te koop. Wel kan de inhoud van de snoep geur-, smaakstoffen enz. bevatten. U moet dus alert blijven.

Konsumenten Kontakt te 's-Gravenhage (tel. 070-3469424) geeft over dit thema een brochure uit, die de "Additievenwijzer" heet en waarin de risico's van de hulpstoffen op een rij zijn gezet.

Ook breng KK het allergierapport "Uit je bol door voedseladditieven?" uit, waarin de ervaringen van ouders zijn beschreven.

Tenslotte houdt de vereniging B.A.S. zich bezig met voedselintolerantie. U kunt een informatiepakket aanvragen bij B.A.S., Postbus 51, 2100 AB

Heemstede, tel. 078-315054.

Trouwens de E-nummers, die u op een etiket vindt, zijn door de EG toegestane hulpmiddelen, die niet schadelijk voor onze gezondheid zouden zijn. U weet (nu) wel beter. Volgens mij moet er één ding wél toegevoegd worden aan ons voedsel: een lijst met bijverschijnselen!

Lisette Scheffers

De Groene Winkel (ook op donderdagavond open)

Breestraat 149

071-125555

De Vlier

Vrouwensteeg 5a

2312 DX Leiden, tel. 144417

Gaiapolis

Oude Rijsburgerweg 21

Oegstgeest, 071-172348

De Helianth

Herenstraat 5a + c

Leiden, tel. 071-141513

Ligthart (zoekt opvolger)

Terweeweg 84

Oegstgeest, tel. 071-172012

Zaailing

Hooigracht 41, Leiden,

tel. 071-146917

Windkracht Acht in het openluchttheater

Op zondagmiddag 9 juni, van half drie tot pakweg vier uur zal in het openluchttheater in de Leidse Hout optreden het roemruchte trio **Windkracht Acht**.

Gepresenteerd wordt een programma vol muzikale avonturen voor de jongeren en even welluidende kwinkslagen voor de wat ouderen onder ons, uitgevoerd op akkordeon, strottenhoofd, schippersconcertina, gitaar, mondholte, tinwhistle en kazoo.

Verbindende teksten zullen voor toelichting en afwisseling zorgen. Zeemans- en straatmuziek, zo zou je het repertoire kunnen samenvatten, gratis dichtbij huis bezorgd.

Gepekelde muziek met sterke verhalen uit de tijd dat klippers, driemasters en schoeners de nog schone wereldzeeën bevoeren. Werkliedertjes (shanties), vrolijke of melancholieke vrijetijdsliederen (forebitters) en energieke zeemansdansen zullen in het Leidse park weerklinken, en ook nog calypso's, zigeunermuziek, luister- en levensliederen en verder nog veel meer.

Houd zondag 9 juni alvast vrij: **Windkracht Acht** in de beschutting van de Leidse Hout. Nadere berichten volgen.

Gerard Schelvis