

# **“DE GROENE AVEREESTER”**

**Uitgave:  
Volkstuinvereniging "Avereest"**



**Najaar 2017  
36ste jaargang**

## Colofon:

Ingeschreven bij de Kamer van **Koophandel**  
onder nummer **40059716**

Bankrekeningnummer (Rabobank) **NL93RABO 0312951906**

Contributie per jaar:	<b>7,00</b>
Pacht per are: Balkbrug	<b>16,00</b>
Overige complexen	<b>16,00</b>
Inschrijfgeld	<b>5,00</b>
Borg	<b>15,00</b>

### **Samenstelling bestuur:** **telefoon**

**Voorzitter** : Albert Mager, de Aak 39 615772  
[mager001@hetnet.nl](mailto:mager001@hetnet.nl)

**Secretaris:** tijdelijk Jan Siegers

**Penningm.** : Jan Siegers, Sibeliusstraat 20 612843  
[j.siegers1@home.nl](mailto:j.siegers1@home.nl)

**Leden** : Eibert Docter, Beukenlaan 41, Balkbrug 656707  
Hidde Hazekamp, de Prunus 31 614299

[gh.hazekamp@gmail.com](mailto:gh.hazekamp@gmail.com)

Hilda van der Heyden, Sportlaan 5 612377

[vanderheydenjos@hotmail.com](mailto:vanderheydenjos@hotmail.com) 06 45311121

Jan Vogelzang, de Grutto 6 615114

[janvogelzang@home.nl](mailto:janvogelzang@home.nl) 06 13177104

**Ledenadministratie, toewijzing tuinen enz:** Albert Mager

### **Kascommissie:**

Hermien Wesselink, de Meerkoet 30 616256

Jan Knol, Moerheimstraat 52 614887

Reserve kascommissie:

Dries de Bruin, de Praam 92 610401

**Website:** [www.tuinverenigingavereest.nl](http://www.tuinverenigingavereest.nl)

### **Redactie en lay-out:**

Willem de Boer, de Lisdodde 2 612767

[willemdboer@kpnplanet.nl](mailto:willemdboer@kpnplanet.nl)

Inge van Marle, Eiberweg 26 852109

[inge11ajax@gmail.com](mailto:inge11ajax@gmail.com)

## Van de redactie



Het is een hype: “gezonde voeding”.

Bijna elke bekende Nederlander (BNN-er) heeft daar wel iets over gezegd of geschreven (het zij een boek of een artikel in een of ander tijdschrift of krant).

Op internet telde de redactie al meer dan 100 titels van boeken die over gezonde voeding gaan, zoals Happy food kookboek, gezond eten, gezond eten voor senioren, de voedselzandloper, Lekker gezond, enz. Gelukkig hebben wij onze eigen groenten en aardappels. Deze groeien met weinig of geen vergif op, dus heel erg gezond. De redactie zou zeggen: ga zo door! De redactie heeft weer de medewerking gekregen van Jan Dijkema (vogels in onze tuin) en Hermien Wesselink (eigen ervaringen). De voorzitter Albert Mager is gevraagd of hij in elke uitgave een stukje wil schrijven in de gedaante van voorzitter. De volgende morgen had de redactie al een onderwerp in de mailbox liggen Dank aan deze mensen, die ons willen helpen om de uitgave interessant te maken.

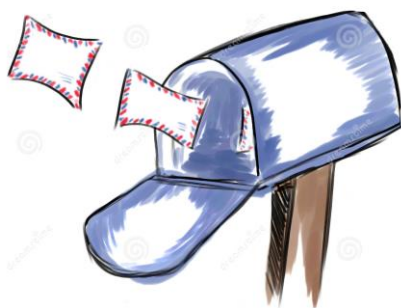
Er is uitgebreid aandacht besteed aan de feestdagen in december en januari. Vooral de gebruiken en waardoor die zijn ontstaan, zijn interessant.

In dit nummer vindt u de uitnodiging voor de ledenvergadering.

De redactie hoopt dat in dit nummer voor iedereen “Voor elck wat wils” geldt.

De redactie

NB Stuur ook eens iets in, zoals bv een ervaring uit eigen tuin, zoals een mislukte oogst, een goed recept of iets dergelijks.



## WOORD VAN DE VOORZITTER



Hallo medetuinders,

Terwijl ik dit schrijf, schiet het jaar al weer mooi op. Het oogsten is in volle gang. Van alles wat boven de grond groeit, wist je al hoe de opbrengst zou zijn, maar bij b.v. aardappelen kom je er pas achter als je ze rooit .

Het mooie vind ik altijd als er iets apart uitgroeit. Zo had ik dit jaar een tomaat van 740 gram en bij de aardappelen, die we voor de vereniging verbouwen, zijn piepers van een pond geen uitzondering. Dit jaar heb ik witte kool verbouwd die resistent is voor knolvoet. Tot nu toe gaat het prima. Er zitten al mooie kolen in. Er zijn ook resistente rassen voor bloemkool en spruiten.

Is over de opbrengsten van de tuinen weinig te klagen, op het aantal nieuwe leden daarentegen zoveel te meer. Er houden meer mensen, om verschillende redenen, mee op, dan dat er nieuwe bijkomen . In het begin van het jaar dachten we nog gelijk te blijven maar naarmate het jaar vordert is het aantal opzeggingen weer toegenomen. We doen er alles aan om het tij te keren, maar het zou mooi zijn als alle leden in hun omgeving eens rond zouden kijken of daar nog mensen over de streep getrokken kunnen worden.

Er zijn gelukkig een aantal tuinleden bereid de handen uit de mouwen te steken als dat nodig is. Ze vallen de meeste tuinders waarschijnlijk helemaal niet meer op. Zo gewoon vinden we het:

- dat het gras gemaaid wordt,
- dat de aardappelen, die we verbouwen, voor de open dag geschoffeld worden,
- en dat de pompen het doen.

Zo zijn er legio dingen die gebeuren moeten en dat wordt allemaal door deze mensen gedaan. We hebben dringend behoefte aan meer van deze mensen. We kunnen dan meer doen om blijvend een succes van de tuinvereniging te maken. Draag je de vereniging een warm hart toe, informeer eens bij een van de bestuursleden wat jij voor de vereniging kunt doen.

**MET EEN UURTJE IN DE WEEK ZIJN WE AL BLIJ**

Albert.

## **VOLKTUINVERENIGING AVEREEST**

### **UITNODIGING:**

Geachte medetuinders,

Hierbij wordt u uitgenodigd voor de Algemene jaarvergadering die gehouden wordt op **maandag 27 november 2017** in de Baron in Dedemsvaart.

**Aanvang: 19.30 uur**

Agenda: 1. Opening

2. Jaarverslag van de voorzitter

3. Jaarverslag van de penningmeester

4. Verslag kascommissie en benoemen van een reserve lid

5. In het bestuur is de functie van secretaris nog steeds vacant.

Wie vult deze in?

6. Vrijwilligers gevraagd voor de volkstuin en vlindertuin

7. Vanwege de totale vermindering van de vraag naar volkstuinen stelt het bestuur voor om bij ongewijzigde omstandigheden de volkstuincomplex bij het Gemeentepark per 31-12-2019 te sluiten

8. Rondvraag

### **PAUZE**

Lezing door Jan Dijkema over oude gewassen in het Reestdal.

Secretaris a.i. Jan Siegers



## Waar komen de bekende kerstgewoontes vandaan?



De kerstboom versieren met glazen ballen, krentenbrood op tafel en hulsttakjes als decoratie. We zijn eraan gewend, maar wat is de oorsprong van al deze kerstgewoontes en -tradities?

### Kerst-eten

Met kerst zetten de meeste mensen speciale dingen op tafel. Het populairst is toch wel het luxe krentenbrood, de kerststol, gevuld met amandelspijs en bestrooid met poedersuiker.

Volgens historici kan de langwerpige vorm gezien worden als een symbool voor een wikkkelkind, in het bijzonder natuurlijk het 'kerstkind'. Vaak was het brood dan ook een feestelijk geschenk bij een geboorte. Iedereen deelde mee in de vreugde, want zowel de gulle gever als de andere gasten kregen een stuk mee naar huis. Later ontpopte het geboortebrood zich tot feestbrood, zeker in het oosten van het land. Traditioneel neemt de kerststol een belangrijke plaats in bij het kerstontbijt of de kerstbrunch, en op kerstavond na de nachtmis.



### Zoenen onder de mistletoe

Vandaag de dag zie je het niet vaak meer; elkaar een zoen geven onder de 'maretak'-plant, ook wel mistletoe genoemd. Maar dit is wel degelijk een echte kersttraditie. De Engelse naam is een samenvoeging van twee Angel-Saksische woorden: 'mistel' (mest) en 'tan' (takje). Letterlijk betekent mistletoe dus 'poep op een tak'. De maretak is in staat om groen te blijven, zelfs in de winter, als de boom bladeren verliest. Al snel werd gedacht dat de tak een

zijn magische werking heeft, bijvoorbeeld bij vruchtbaarheidsrituelen.

### Liefdevol symbool

De associatie met liefde ontstond volgens een Scandinavische legende. In het verhaal spelen de jeugdige god Baldr, zijn moeder Frigga (een machtige tovenares) en Loki de hoofdrol. Baldr wordt door de verrader van de goden (Loki) gedood met een pijl, waarvan de punt is gemaakt van de maretak. Zijn moeder was zo gebroken van verdriet dat haar tranen in besjes veranderden en aan de tak groeiden. De besjes stonden symbool voor haar liefde voor Baldr.

### De zoen



Het idee om elkaar te kussen, is ontstaan in Scandinavië, in de tijd van de Druiden. Wanneer vijanden elkaar onder de maretak ontmoeten in het bos, moesten ze hun wapens neerleggen en voor één dag een wapenstilstand houden. Daar komt de gewoonte om een takje maretak aan het plafond te hangen en elkaar daaronder te kussen dus vandaan: het is een teken van vriendschap en liefde. En dat past natuurlijk perfect bij de kerstgedachte.



### **Kerstboom met glazen ballen**

Geen kerstboom is natuurlijk compleet zonder kerstballen. Maar hoe is deze gewoonte eigenlijk ontstaan? In de 11e eeuw trokken troubadours van stad tot stad om voorstellingen te geven, vaak over bekende bijbelverhalen. Een veelgebruikt symbool van die verhalen, bijvoorbeeld het paradijs van Adam en Eva, was de appelboom. Gelovige mensen versierden hun huizen vervolgens met takken van appelbomen, die later vervangen werden door dennenbomen.

De oorsprong van kerstballen lijkt de heksenbal te zijn. Volgens de mythe hadden heksen geen spiegelbeeld, dus dankzij de glazen ballen kon je er makkelijk een herkennen in huis of boze geesten weggagen, typerend voor de 'donkere tijd' tijdens het einde van het jaar. Langzamerhand werden de ballen kleiner en dienden ze steeds meer als decoratie.

### **Het kerstpakket**



Kerstpakketten zijn naar verluid zo'n 200 jaar oud en werden als eerst ingepakt op het platteland. Boeren gaven hun inwonend personeel vaak op tweede kerstdag vrij. De knechten en de meiden gingen dan naar huis om met hun eigen familie kerst te vieren. Vaak kregen ze een mand mee van de boer met lekkernijen en praktische dingen. Toen al was het een blijk van waardering richting het personeel en een extraatje voor de feestdagen.

### **De hulst**

Hulstbessen worden op allerlei plekken in de wereld als kerstdecoratie gebruikt. Waar komt dat precies vandaan? Volgens een oude, (christelijke) legende ontkiemde een hulst onder de voetstappen van Jezus. We kennen de plant van de doornenkroon op zijn hoofd, terwijl de oranjerode bessen het lijden (bloed) van Jezus voorspelden. In veel Europese landen wordt de hulst dan ook de 'Christusdoorn' genoemd.

### **Bezinning**

Er is nog een andere verklaring voor het gebruik van hulst met kerst. Mythologisch staat het in verband met de geest van de vegetatie en de krachten van de natuur, vertegenwoordigd door de zogenaamde 'Holly-King', letterlijk: hulst-koning. In de loop der tijden veranderde hij in Sinterklaas (Santa Claus, Père Noël, Weihnachtsmann). De hulst-koning stond voor rust en bezinning.

Stilstaan bij gebeurtenissen en keuzes uit het verleden, typerend voor kerst en het einde van het jaar.

## Lekker eten uit eigen tuin



De meeste mensen weten dat het verstandig is om veel te variëren met wat je eet, dus ook met groente. Daarom in dit artikel een handig overzichtje van alle wintergroenten, de gezonde effecten en een paar tips wat u ermee kunt doen.

### **Boerenkool**

Bevat per 100 gram 41 kcal en 2,5 gram vezels. Boerenkool is de wintergroente met de meeste vitamines en mineralen en daarom super gezond! Het bevat vooral veel vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, E, foliumzuur, calcium, ijzer en fosfor. Boerenkool geeft veel energie, zorgt voor een goede weerstand, zorgt voor botaanmaak en voorkomt bloedarmoede.

*Kooktip: Roerbak de boerenkool eens met een ui en stukjes chorizo. Eet het met gekookte aardappeltjes of puree.*

### **Groene kool**

Bevat 25 kcal per 100 gram en 3 gram vezels. Groene kool bevat veel vitamine B1, B2, C en E. Geeft energie en zorgt voor een goede weerstand.

*Kooktip: Groene kool in dunne repen snijden en roerbakken met wat magere spekjes en ketjap.*

### **Knolselderij**

Bevat 32 kcal per 100 gram. Is de wintergroente met de meeste vezels, namelijk 4,9 gram per 100 gram. Bevat daarnaast veel ijzer en werkt daarmee positief om bloedarmoede te voorkomen.

*Kooktip: Maak er puree van, dat is weer eens wat anders dan standaard aardappelpuree. Snijd de knolselderij in stukken, kook ze gaar en maak een puree met een beetje boter, melk, peper en zout. Knolselderij is vrij heftig van smaak, dus u kunt het eventueel mengen met aardappelen en er dan puree van maken.*

### **Koolraap**

Bevat 12 kcal per 100 gram en is daarmee één van de wintergroenten met de minste calorieën. Bevat weinig vezels, maar wel veel vitamine C en zorgt daarmee voor een goede weerstand.

*Kooktip: Grill de koolraap samen met andere wintergroenten, zoals wortel en knolselderij. Lekker met gebakken aardappeltjes en zelfgemaakte groene pesto.***Pastinaak**



*Bevat 69 kcal per 100 gram en 2,5 gram vezels. Bevat daarnaast veel vitamine B1, B3, magnesium, zink en fosfor. Zorgt daarmee voor een goede weerstand en voldoende energie.*

*Kooktip: Maak eens pastinaaksoep. Fruit een ui en voeg daar de stukjes pastinaak aan toe, bak kort mee en giet er vervolgens bouillon op. Laat dit een tijd doorkoken en voeg vlak voor het einde wat kookroom light toe. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.*

### **Pompoen**

Bevat 14 kcal per 100 gram en 1,1 gram vezels. Is rijk aan vitamine B1 en geeft daarom veel energie.

*Kooktip: U kunt van pompoen natuurlijk ideaal soep maken, maar gebruik pompoen ook eens als groente in een Mexicaanse wrap. Pompoen is ook erg lekker met geitenkaas.*

### **Postelein**

Bevat 16 kcal per 100 gram en 2,5 gram vezels. Is verder rijk aan vitamine A, foliumzuur, calcium, ijzer en magnesium en zorgt daarmee voor een goede weerstand, botopbouw en voorkomt bloedarmoede.

*Kooktip: Lekker door de pasta met zongedroogde tomaatjes, gebakken rauwe ham, ui, knoflook en Parmezaanse kaas.*

### **Prei**

Bevat 22 kcal per 100 gram en bevat erg veel vezels, namelijk 4 gram per 100 gram. Bevat ook veel vitamine B1, B6 en E en foliumzuur. Prei geeft veel energie.

*Kooktip: Verwerk prei in een roerbakgerecht of maak er een tortilla mee met aardappelschijfjes, ei en 30+ kaas. **Rode bietjes***

*Bevat 23 kcal per 100 gram en 2,9 gram vezels. Rode bietjes bevatten niet zoveel vitaminen en mineralen, maar zijn wel lekker om af en toe te nemen.*

*Kooktip: In plaats van ze na het koken warm te eten, kunt u ze laten afkoelen en er een heerlijke maaltijdsalade van maken met onder andere blokjes gekookte aardappel, gemengde sla en geitenkaas. Meng hier een dressing naar keuze doorheen. De voorkeur heeft een standaard dressing van olijfolie en (balsamico) azijn.*

**WORDT  
VERVOLGD**

## Vogels in je groentetuin: een plaag of een zegen?



In het volkstuintuincomplex aan het Ommerkanaal ( waar ik zelf ook een tuin heb) barst het van de vogels. Misschien in deze tijd van het jaar wat minder, alle zomergasten zijn immers vertrokken, maar vogels zijn er altijd. In de stille wintermaanden kom je vooral zaadeters tegen : putter, sijs, kneu, vink en groenling weten de tuinen wel te vinden, er is voedsel genoeg.

### Hiernaast de pimpelmees

Behalve de mezen laten ook roodborst, winterkoning en heggemus zich zien. Deze drie hebben het wat lastiger, het zijn insecteneters. Om in de koude maanden aan insecten of wormen te komen is niet altijd gemakkelijk. De roodborst is een echte opportunist. Het vogeltje gebruikt elke mogelijkheid om aan een lekker hapje te komen. En nieuwsgierig is ie ook. Een spittende tuinder krijgt vaak gezelschap en in de omgewoelde bodem gaat de roodborst op zoek naar wormen, larven e.d. Soms een meter van je af. Een mooi gezicht ! Insecteneters zijn overigens vaak in staat om te schakelen naar een menu van zaden als dat nodig is.

### Veel energie nodig

#### Gekraagde Roodstaart ( mannetje) op hek. Er onder gekraagde roodstaart, vrouwtje



Wat minder populaire vogels vliegen er ook rond: houtduif, zwarte kraai en ekster. In de winter eten ze vooral bessen, granen en vruchten. Wat niet iedereen weet is, dat eksters en kraaien ook emelten, engerlingen en zelfs jonge woelmuizen uit de grond halen. Daar kun je als tuinder geen

commentaar op hebben. Naast de torenvalk, struint de sperwer ook vaak de tuintjes af. Vanuit de houtwal stort deze sierlijke stootvogel zich op mussen, mezen en ander klein grut. Soms slaat de sperwer een merel en zie je de vogel met zijn zware prooi tussen de takken verdwijnen. In de wintermaanden liggen onze tuinen in de rust.

Weinig mensen laten zich zien, maar in de vogelwereld gaat de harde strijd om het bestaan gewoon door. Vogels moeten hun lichaamstemperatuur op een constante 42 graden Celsius houden. Daar heb je veel voedsel voor nodig. Warm blijven, vliegen en voedsel zoeken, het kost allemaal bergen energie. In een koude winternacht verliest een pimpelmees bijna 10 % van zijn



lichaamsgewicht. 10 % !!! Kijk eens naar jezelf. Je weegt 80 kg en na een koude nacht buiten in je pyjamaatje ben je 8 kilo lichter. Allemaal vet omgezet in warmte. Wel een hele snelle manier om af te vallen. Helaas gaat dit bij mensen niet op, wij hebben een verbranding die langzamer gaat. In je groentetuin kun je vogels ook wat bijvoeren. Vooral de tuintjes langs de



houtsingels lenen zich hier goed voor. Je kunt in het najaar ook uitgebloeide planten laten staan. Dus niet voor de winter je tuintje spic en span opruimen, maar bewust kiezen voor vogelvriendelijke ingrepen. De composthoop een paar keer in de winter omzetten. Of organisch materiaal (blad-en tuinafval van huis) over de bodem van je tuin gooien. In het voorjaar spit je het gewoon onder. Het levert veel voedsel voor vogels op. Ze zullen je dankbaar zijn.

### **Roodborstje**

#### **Vogels zijn niet alleen maar schadelijk.**

Aalbessen zijn lekker en je kunt er ook heerlijk sap van maken. Het probleem is echter dat je niet de enige bent die ze lekker vindt. Merels zijn ook dol op aalbessen. Daar begint het al een beetje te wringen.

Van bessen en merels houden dat kan wel, maar niet in mei/juni. Dan kies ik toch voor de aalbes. Vogels moeten dan wel van mijn bessenstruiken afblijven. Dus netten er over ! En ook over de aardbeien! Sommige winkels verkopen *vogelvriendelijke netten*, maar dat woord slaat net als *diervriendelijk vlees* nergens op. Een merel komt ook vast te zitten in netten met grotere mazen en dat netten vooral blauw moeten zijn, omdat vogels dan denken dat het water is ?Ik geloof er niet in. Afgelopen zomer heb ik drie keer een merel uit het net geknipt. Altijd vlak aan de grond, daar waar het net niet meer strak staat. De vogels zijn gestrest als je ze voorzichtig vastpakt en met een schaarje het net rondom vleugels, kop en poten losknipt. Ik praat dan altijd tegen die vogel en zeg dat ik al jaren lid ben van de Vogelbescherming en ook actief ben in de natuurbescherming en dat ie zich tijdens de operatie dus geen zorgen hoeft te maken. Het helpt niet. Ze blijven je boos aankijken en pikken naar je vingers. Vorig jaar stierf een merel tijdens het losknippen. Puur van de stress. Daar heb ik dan best een poosje last van. Veel leuker is genieten van al die kleine vogels die o zo nuttig in je moestuin zijn. Hangt er een nestkast in je tuin, dan is het in het voorjaar genieten. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat vliegen de ouders af en aan met hun bek vol insecteneiwitten.



Afgelopen seizoen konden we genieten van een paartje gekraagde roodstaarten. Dat zijn prachtige vogels om te zien. Wat werd een voedsel in die jonge bekjes gestopt.

### **Winterkoning**

#### **Mooie hobby**

Voor een tuinder kunnen vogels lastig zijn. Maar met wat maatregelen kun je een boel ergernis voorkomen.

Dus geniet er maar van. Vogels kijken is momenteel erg hot. De media hebben de vogelaar ontdekt. Programma's als Vroege Vogels en De Baardmannetjes trekken veel kijkers. Niet alle vogelaars hebben een baard en geiten wollen sokken. Vooral onder jongeren is vogels kijken populair. En steeds meer vrouwen gaan met de verrekijker op pad. Nederland is een geweldig vogelland. In 2011 werd de 500ste soort in ons land waargenomen. Niet gek voor zo'n dichtbevolkt landje.

Dedemsvaart, 25 september 2017

Er is mij gevraagd weer een stukje te schrijven voor "de Groene Avereester" en eerlijk gezegd zit ik daar een beetje mee in mijn maag en dat al een tijdje.



De reden?

Ik heb geen inspiratie. Waar zal ik het eens over hebben?

Dat tuinieren mijn grote hobby is, heb ik al eerder geschreven en volgens mij heb ik al zoveel verteld in een eerder stukje. Je moet tenslotte ook niet in herhaling vallen!

Maar goed, we pakken de koe maar eens bij de horens en gaan gewoon van start.

Geen jaar is hetzelfde en dus is ook geen enkel tuinseizoen hetzelfde, dus er zal toch echt wel wat te schrijven zijn.

Dit jaar hadden we nog heel laat gedurende een langere periode nachtvorst, waardoor bij mij nagenoeg alle bloesems van de fruitbomen bevroren zijn. Dit met het gevolg dat ik dit jaar geen peren, appels en kersen heb mogen proeven. Althans, niet uit mijn eigen tuin.

De enige boom die wel vrucht heeft gegeven bij mij in de tuin, was de perzikboom.

Laat dat nu net de boom zijn die Gert, mijn man, ruim een week geleden, heeft gerooid!

Waarom, zul je je misschien afvragen? (of misschien ook wel niet, maar dan vertel ik het toch maar even).

De boom ging van onderen dood, althans, er kwam geen blad meer aan de takken en ik zat dus met heel veel kale takken onderin. Verder groeide en bloeide hij alleen nog maar bovenin. Te hoog voor mij. Ik kan er dus niet bij en tegen de tijd dat de vruchten vallen en ik dit in de gaten heb (ik ben natuurlijk ook niet iedere dag op de tuin) is het fruit rot!

Daar heb ik dus ook niet veel aan.

Van de perenboom zijn de takken recent al ingekort tot een, voor mij, handige hoogte en van de appelboom was dat al eerder gebeurd.

Kijken of dat gaat werken. Geen idee of je, als je een boom bewust klein houdt, dan wel een opbrengst hebt of dat je dan echt miniboompjes moet aanschaffen, voor het beste resultaat.

We zullen het meemaken, zo niet volgend jaar, dan toch hopelijk wel het jaar daarop!

Verder was het volgens mij best wel een "vrucht"baar seizoen (Leuke woordspeling, gezien

het vorenstaande).

Persoonlijk had ik een hele goede aardappeloogst en we hebben volop genoten van courgettes (ik kwam er in om, maar wat wil je ook als je 6 planten zet. Later toch maar een aantal verwijderd), tomaten, snackkomkommers, aardbeien, bonen en noem maar op.

Alleen de bietjes hebben het dit jaar bij mij niet echt goed gedaan. Waarschijnlijk had ik moeten uitdunnen. Nou ja, dat proberen we volgend seizoen dan maar.

Zo leer je telkens weer bij en het blijft ondanks alles, een heerlijke ontspanning.

Ik wens jullie allemaal een heel goed najaar. Lekker uitrusten deze winter, zonder allerlei beslommingen op de tuin, zodat we er met zijn allen volgend jaar weer met frisse moed tegenaan kunnen.

Met vriendelijke groet,

Hermien Wesselink



## EET DE REGENBOOG



### SPRUITJES

Spruitjes zijn de schrik van de meeste kinderen, maar ook veel volwassenen houden er niet zo van. De hedendaagse spruitjesrassen smaken minder uitgesproken dan vroeger, dus lustte u ze als kind niet: geef de minikooltjes vol vitamines nog een kans!

Spruitjes zijn kleine kooltjes die uit een heleboel blaadjes bestaan. Ze groeien met tientallen samen aan een stam, in de oksels van de bladeren van de spruitjesplant. Spruitjes komen vanaf augustus tot en met maart van het land, maar ze staan in de winter het meest op het menu.

### Gezond

## SPRUITJES

*en andere ongemakken*



Wist u dat spruitjes meer vitamine C bevatten dan sinaasappels? Daarnaast zijn ze rijk aan B-vitamines, foliumzuur, magnesium, kalium en vezels.

In spruitjes en andere koolsoorten zitten ook glucosinolaten. Deze behoeden spruitjes voor insecten en zorgen voor de specifieke, bittere koolsmaak. Ze hebben een tweeledige werking. Uw lichaam kan ze omzetten in schadelijke stoffen, maar het koken van de spruitjes voorkomt dat. Tegelijkertijd hebben ze juist een gunstig effect: glucosinolaten zouden het lichaam beschermen tegen kankerverwekkende stoffen. Een minpunt van spruitjes is hun uitwerking op de darmen. De dunne darm kan de in spruitjes aanwezige raffinose, een suiker, niet verwerken. Daarom moet de dikke darm de raffinose verteren en daarbij komen gassen vrij die winderigheid veroorzaken.

## Wintergroente

Koop spruitjes die groen en stevig zijn, dan kunt u ze ongeveer een week bewaren in de groentela van de koelkast. Een paar gelige of beschadigde blaadjes zijn geen ramp. Deze haalt u er voor gebruik toch af. Snijd ook een plakje van het stronkje af. Eventueel kunt u panklare spruitjes kopen. Die zijn al schoongemaakt, maar blijven nog maar een dag of twee goed. Wilt u uw spruitjes lang bewaren, blancheer ze dan een paar minuten en vries ze vervolgens in.

## Spruitjeslucht voorkomen

Kook spruitjes in ruim water, zo blijft de meeste vitamine C behouden. Na maximaal 10 minuten zijn ze beetbaar. Laat u ze te lang koken, dan ontstaat er een typische geur. Deze spruitjeslucht wordt veroorzaakt doordat spruitkool tijdens de groei zwavel opneemt uit de grond. Tijdens het koken laten de spruitjes vluchtige zwavelverbindingen los en dat ruikt u!

Vieze luchtjes kunt u trouwens ook voorkomen door een scheutje [melk](#) of een stuk ui mee te koken. Of kook de spruitjes maar een paar minuten en verwerk ze daarna in een wokgerecht of hartige taart.

## Groenten kweken in september

### Oogsten en nog eens oogsten:

- In de moestuin zijn er veel oogstbare vruchten zoals courgettes en tomaten, bonen, rode bieten, zomerwortelen, diverse kolen, pompoenen, zomerprei, sla, keukenrapen, selderij, andijvie, spinazie, uien
- In de kas oogsten we onze tomaten, pepers, paprika's, aubergines, komkommers,...



- Vanaf half september zullen de tomaten die buiten staan, niet zo goed meer rijpen. Door de bladeren, die voor de vruchten hangen, weg te knippen, kan de zon meehelpen om het rijpingsproces te versnellen.
- Vanaf september kun je beginnen met het oogsten van de witloofwortels. Klop de aarde goed van de wortels en laat ze gedurende twee weken liggen op het veld om ze tot rust te laten komen. Deze rustperiode is van groot belang wil men stevige, vaste witloofkroppen krijgen.
- De boontjes kunnen worden geoogst. Pluk de peulen met twee handen zodat de plant niet stuk getrokken kan worden.
- Op de vrij gekomen percelen kunnen groenbemesters worden gezaaid. Groenbemesters zorgen ervoor, dat het perceel onkruidvrij blijft en dragen ook bij aan de verbetering van de bodemstructuur.
- Lege percelen kun je vanaf eind september ook van een laag stalmest voorzien.

- Na het oogsten is het van belang de groenten juist op te slaan. Tomaten laat je droog en donker narijpen. Aardappelen sla je lichtig, vorstvrij (5°C) en donker (kelder) op. Uien bewaar je eveneens vorstvrij, in open kistjes of opgebonden op een goed geventileerde plaats.

**In september kun je in de moestuin ook nog vele groenten zaaien of planten, alhoewel de mogelijkheden afnemen door het verminderen van de uren daglicht.**

- Volgende gewassen kun je nu nog zaaien: blad - of snijselderij (15 x 15 cm), rapen (25 x 15 cm), radijzen (10 x 3 cm) en zuring (25 x 15 cm), raapsteel, winterpostelein.
- Als eenmaal de bodem goed vochtig is, mag spinazie, kervel, peterselie,... gezaaid worden..
- Begin september is het nog mogelijk om sla in de vollegrond uit te planten. Deze kan dan nog geoogst worden voor begin november. Let wel op dat de aangekochte slasoorten geschikt zijn om buiten te telen.
- Jonge plantjes van selderij kun je uitplanten onder glas of plastic.
- Indien je nog voor de winter spinazie wenst te oogsten dan kun je deze nog zaaien (20 x 5 cm) tot half september.
- Wanneer je nu nog veldsla zaait (15 x 5cm) dan kunnen de grootste planten voor de winter nog worden geoogst. De andere winterharde veldslaplanten kunnen dan gerust blijven staan tot in het voorjaar.
- Zaai om de tien dagen een schaalpje tuinkers. Na enkele weken kun je de eerste stengeltjes al afsnijden en gebruiken op allerlei gerechten.
- Rabarber mag nu geplant of verplant worden. Plant ze uit met een onderlinge afstand van ruim 1 meter en voorzie ze rijkelijk van compost..
- Je kunt deze maand ook nog knoflook planten (circa 10 cm diep) om volgend jaar te oogsten.
- Indien je beschikt over een kas of koude [kweekbak](#) kun je langer doorgaan met zaaien en planten. Veldsla kun je dan zelfs zaaien tot eind januari.

## **Bieten**



Bieten worden al sinds de prehistorie gegeten. Eerst alleen het blad, daarna ook de knol. Deze was bij de oude Grieken nog langwerpig, maar werd door de teelt vanaf de 16<sup>e</sup> eeuw ronder van vorm. De aardse geur en smaak van de bieten komt niet, doordat ze onder de grond groeien, maar ontstaat in de biet zelf. Bieten worden ook wel kroten genoemd en groeien in ons land het hele jaar door. Vanaf eind april wordt de winter variant vervangen door de kleinere zomer – of bosbiet met een dunnere schil, maar dezelfde smaak. Bieten zijn niet alleen rood maar hebben diverse kleuren. Zo zijn er onder andere gele, witte, paarse en heel mooi gestreepte wit-roze bietjes (chioggia) verkrijgbaar.



## Compliment

**Een prachtige luxueuze flyer, de uitnodiging voor de open tuindag 8 juli 2017.**

**Deze nodigt u echt uit om dit gebeuren te bezoeken.**

**Een groot compliment voor de ontwerper/ontwerpster van deze aankondiging.**

## Nadenkertjes



- + Niemand is volmaakt en daar ben ik het perfecte voorbeeld van.
- + Geen pech hebben is al mazzel genoeg.
- + Je kunt beter een nachtje slapen over wat je wilt doen, dan wakker liggen over wat je hebt gedaan.
- + Mensen met een goed figuur houden gewoon niet van lekker eten.
- + Word bokser, dan heb je meer kans op slagen
- + Stoppen met roken is een makkie, ik heb het al 20 x gedaan.
- + De enige reden waarom ik wat dikker ben, is omdat mijn persoonlijkheid niet in een klein lichaam past.
- + Wat je als ouder moet geven, zijn wortels en vleugels.
- + Als je het spel niet beoefent, moet je je ook niet met de regels bemoeien.

## Willem Komduur dicht:

### FEBREWARIE

De winter kreeg dit jaor gien kaans  
Dat was aandere jaoren wel aans  
Gien echte snei, smangs een beetien glad  
Daormet ha'w de winter wel wer had  
Dizze maond is bovenal  
Ok de maond van carnaval.  
De dwazen en de zotten  
Leegt heur volle stuverpotten.  
Mit een buus vol geld gaot ze vedan  
En komt pas drie dagen later d'r weer an.  
Veur dién is 't drie dagen stappen  
Veur d'aander drie dagen happen.  
Smangs duurt die gekte wat te lang.  
Daornao giet alles weer gewoon zien gang.



## Kleur = smaakbeleving



In ons hoofd zijn bepaalde kleur-smaakcombinaties onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zo associëren we de kleur oranje direct met sinaasappelsmaak en verbinden we de kleur rood met een kersen- of aardbeismaak. Een Engelse onderzoeker ontdekte dat gekleurde dranken worden

ervaren als zoeter en smaakvoller. Frisdrankproducenten spelen handig in op dit psychologische effect door “gezondere” dranken kleurloos of lichter van kleur op de markt te brengen.

## Hou je waffel

**“Houd je waffel!” Het klinkt niet echt aardig, maar als iemand dat roept, weten we dat**



**we geacht worden onze mond te houden..Waar deze uitdrukking vandaan komt?Van niets anders dan een lekkernij, die op dit ogenblik weer aan een opmars begint: nl de waffel. Al in de dertiende eeuw werden er in ons land wafels gebakken. Dit was vooral een klus voor vrouwen. Zij hielden een waf(f)elijzer boven een vuurtje om het beslag te garen. Om te voorkomen, dat het beslag er tijdens het bakken uitliep, waarschuwden de vrouwen**

**elkaar op deze manier.**



DANK

DANK

DANK

**Beste tuin vrienden en – vriendinnen,**

**Bedankt voor jullie belangstelling toen ik samen met mijn vrouw voor het eerst na een maand verblijf ( april, mei) in de Isalakliniek in Zwolle weer op de tuin was.**

**Het deed me goed, dat jullie zo belangstellend waren naar mijn gezondheidstoestand. Ik ben gedotterd en er is een icd-kastje ingebracht. Een icd kastje is een soort bewaker over mijn hart. Als dat niet goed loopt, geeft het de ingebouwde pacemaker een seintje. Later nog weer vijf dagen in het ziekenhuis gelegen, maar gelukkig gaat nu alles goed.**

**Bedankt Henk van Marle voor het nathouden van de kas. Ook mijn vrouw wil ik hartelijk danken voor het onkruidvrij houden van de groententuin en het vangen van de coloradokevers en larven. Dit ondanks elke dag naar Zwolle rijden om mij te bezoeken.**

**Willem de Boer**

## **Kleine wetenswaardigheden**

### **Snoeitaal**

Echte tuinders gebruiken snoeitaal om diverse snoeimethodes aan te geven.

**Afzetten:** struik tot op de basis terug snoeien.

**Opsnoeien:** de uitgelopen takken langs de stam wegsnoeien, zodat de boom een slanke vorm krijgt met een kroon.

**Knotten:** Wanneer de takken alleen rond de top van de stam groeien, deze sterk snoeien. Hierdoor wordt een knot gevormd, waarop weer snel groei verschijnt.

**Uitdunnen:** enkele takken vanaf de basis wegnemen (de andere takken met rust laten)

**Terugnemen:** takken snoeien tot op een zijtak.

**Opschot:** takken die aan de basis van boom met stam groeien, diep weghalen

**Basis van de boom:** grens tussen boom en bodem.

=====

Open dag 2017



## **Wat is rommelkruid?**

Rommelkruid is een ouderwets specerijenmengsel waarvan twee veel voorkomende variaties bestaan: rood en bruin rommelkruid( ook wel grijs rommelkruid. Het rode rommelkruid is samengesteld uit anijs, karwij, kruidnagel, piment (= Jamaicapeper), sandelhout en zoethout en is een onmisbaar ingrediënt voor balkenbrij. De bruine variant bevat korianderzaad, zoethout, karwijzaad, piment en kruidnagel. In de typische Groninger worsten herkent u de smaak van bruin rommelkruid. Per streek kan de rommelkruid variëren. Zo worden ook suiker, nootmuskaat, peper, foelie, kaneel en gemberpoeder als mogelijke ingrediënten genoemd.

=====

## **Zomerspinazie (een uitdaging)**

Spinazie is vooral populair in het voorjaar, maar ook in de zomer is de teelt van spinazie mogelijk. Het zaaien daarvoor vindt plaats vanaf half april tot half juli. Het is geen gemakkelijke periode voor deze groente, ze schiet snel door en de kans op “wolf”, oftewel valse meeldauw, een schimmelziekte in het blad, is groot. Daarom is het nodig traag groeiende rassen te gebruiken, die bestand zijn tegen wolf zoals Nores en Norvak.

=====

Begin april gaan de laatste vroege aardappelen de grond in. Daarna kunt u alleen nog halfvroeg en late rassen poten. Bij een gelijk poottijdstip zijn de vroege aardappelen toch aanmerkelijk eerder oogstbaar. Als u half april poot, zijn de vroege rassen vanaf eind juli oogstbaar, terwijl de late rassen pas eind september te roeien zijn. Wel is het zo, dat de latere rassen een hogere opbrengst geven.

=====

## **Aardappelloof en – schillen op de composthoop of in het compostvat?**

Kort en krachtig **NEE**, want ze kunnen restanten van de besmettelijke Aardappelziekte of Phytophthora bevatten. Dit geldt ook voor tomatenplanten en tomaten. De schimmelsporen worden alleen gedood bij hogere temperaturen (boven de 70°), die meestal niet in de composthoop of –vat in de tuin worden gehaald. Alleen als u zeker weet, dat er geen aantasting is, kunnen de resten van aardappel of tomaat op de composthoop of – vat. En anders in de groene container.

=====

## **Winterwortels op oude kracht**

Vanaf half april kunt u winterwortels zaaien. Wortels groeien het beste op “oude kracht”. Dat wil zeggen, dat ze het goed doen na een teelt die veel bemesting heeft gekregen zoals bv kolen, terwijl voor de wortels zelf geen bemesting of alleen een klein beetje goed uitgerijpte compost nodig is. Zaai de wortels dun op rijtjes met een rijafstand van 30 cm en na opkomst uitdunnen tot 6 cm.

**Alles voor  
uw dier,  
tuin en  
ruitersport!**

**VAN DER GRAAF  
DE MOLEN**  
*dier tuin en ruitersport*

**WE ZIEN U GRAAG**

**IN ONZE WINKEL!**

VAN DER GRAAF DE MOLEN HOOFDVAART 97, DEDEMSVAART (0523) 612484  
INFO@VANDERGRAAFDEMOLEN.NL WWW.VANDERGRAAFDEMOLEN.NL

  
• TUINPLANTEN •

**Uw adres voor:  
Tuinplanten  
Moestuinproducten  
Bloembollen  
Bemesting  
Bestrijdingsmiddelen.  
Voor optimale  
tuinbeleving gaat u naar:  
Langewijk 334 in Dedemsvaart**

# welKOOP



- De winkel voor tuin en dier
- Deskundig advies
- Dichtbij en vertrouwd
- Altijd vriendelijke en behulpzame medewerkers

**BALKBRUG**

Molienweg 6  
Tel: 0523 - 656441

**Meijer**

**STEGERENSALLEE 67, 7701 PK DEDEMSVAART tel 638465**

**HET ADRES VOOR CONSUMPTIEAARDAPPELEN**

Van teler naar consument, doorlopend verkrijgbaar

**POOTAARDAPPELEN**

Diverse soorten

**KUNSTMEST**

Verder verkoop van:

**KLOMPEN, LAARZEN EN SCHOENKLOMPEN**

Alles tegen BETAALBARE PRIJZEN

**MEIJER**

Stegerensallee 67

Tel. 638465