

# *VARIA.*



*Voorjaar 2019.*

*V.T.V. Wijkeroog Wijkmeerweg 5. 1951 AH Velsen-Noord.*

## V.T.V. Wijkeroog

**Bezoekadres:**

Wijkermeerweg 5  
1951AH Velsen-Noord

**Telefoon:**

0251 210527

**Mailadres:**

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

**Postadres:**

Postbus 29  
1950AA Velsen-Noord

**Het dagelijks bestuur:**

Voorzitter ..... Vacature  
Penningmeester ..... Joke van der Linde  
Secretaris ..... Julia Anderies

**Bestuursleden:**

Bouwcommissie..... Cor van Opzeeland  
Holland op z'n Smalst ..... Wim van Hoolwerf

**Coördinatoren:**

Tuinwinkel ..... Joop van Veelen  
Werkzaterdag ..... Vacature  
Tuinkeuring ..... Frank van der Zwet Slotenmaker  
Kantine ..... Kees van der Zwet Slotenmaker  
Verzekeringen ..... Ryan Kemp  
Varia ..... Greet de Wit  
Voorpagina Varia..... Ada Rozemeijer  
Veiligheid ..... Simon Bouma  
ARBO ..... Vacature

Beste leden,

Het bestuur heeft dit jaar hard gewerkt om financieel weer een gezonde vereniging te worden, ook is het gelukt om een paar tuinders die al jaren de tuin verwaarloosden niet meer als lid en tuinder bij de vereniging aangesloten te hebben.

Om onze vereniging op deze goede weg te ondersteunen moet ik door ziekte helaas bekennen dat ik daar niet de goede persoon meer voor ben. Hierdoor treed ik af als voorzitter van V.T.V Wijkeroog.

Het bestuur en daarom ook de hele vereniging is op zoek naar een voorzitter die het stokje over wil nemen zodat de goede weg die ingeslagen is doorgezet kan worden.

Ben jij degene om deze taak op zich te nemen stuur een mail naar,  
<https://www.vtwwijkeroog.nl/organisatie>

Met pijn in mijn hart,

Simone Brus.

Het bestuur van v.t.v.Wijkeroog zoekt met spoed een  
nieuwe voorzitter/ster



We zitten al weer een tijdje in 2019 en toch wil ik nog even kort terugkijken op 2018. Het is voor het bestuur een bewogen jaar geweest. Helaas moest onze voorzitter begin 2019 wegens gezondheidsproblemen aftreden, iets dat ze met pijn in haar hart heeft gedaan, maar wat jammer genoeg noodzakelijk is. Tot het aftreden is er door haar en de rest van het bestuur heel hard gewerkt in 2018. Veel achter de schermen, veel dingen die jullie als tuinders niet zien en/of weten. Er zijn veel problemen opgelost, sommigen ook niet en er zijn er ook wel bijgekomen. Het is een tendens die door de jaren niet zal veranderen waarschijnlijk. Ook zijn er vrijwilligers gestopt bij de kantine. Dat betekende bijna het einde van deze prachtige locatie, die toch eigenlijk het middelpunt van onze vereniging zou moeten zijn.

Maar, zondagmiddag 6 januari, op de nieuwjaarsborrel, pakte iemand de microfoon: Kees v.d. Zwet-Slotemaker. Coryfee in het verenigingsleven van de tuinvereniging, voormalig bestuurslid. Zo eentje die nog van de 'oude stempel' van vrijwilligers is. Mensen die hart en ziel in hun werk stoppen. Want werk, dat is het zeker, onbetaald werk, maar o zo broodnodig. Kees wilde doorgaan met de kantine, maar hij kan het niet alleen. Niet zo vreemd o.a. gezien het feit dat Kees ook al bijna de 80 aantikt. Gelukkig waren er mensen die het samen met hem willen doen. En zo ontstond er binnen heel korte tijd een enthousiast team, bestaande uit Marianne, Yvonne, Deli, Frans en uiteraard Kees. Zij zijn van plan de kantine weer nieuw leven in te blazen. Ik heb al wat ideeën voorbij horen komen waar ik zelf heel vrolijk van word. Iedere dag open, koffie met gebak. In de wandelgangen hoor ik ook de naam Het Praathuis vallen. Ik heb er vertrouwen in. Wat mooi, wat goed dat er zo'n gedreven team is!

Want hoe heerlijk is het toch, als je op de vereniging bent en je kunt nog even een drankje nemen, een kopje koffiedrinken, een balletje eten en gezellig met je mede tuiniers een boom opzetten over wat dan ook. Ik hoop dat de kantine weer een bruisend middelpunt van onze vereniging gaat worden, dat kan zeker, dat kunnen we met ons allen!



PS, weten jullie ook dat er donderdagavond gekookt wordt door het duo Peppie en Kokkie? De kosten hiervan zijn € 7,50. Ik heb zelf ook een keer meegegeten en het was heerlijk. Je kunt je opgeven bij het Praathuis

Julia Anderies

**Barmedewerkers gevraagd**  
**Opgeven bij Kees in de kantine**  
**De kantine is elke dag open behalve op**  
**maandag**

## Beste medetuinders



Een volkstuin is een grote bron van plezier, rust en ontspanning. Om ons complex van volkstuinen als geheel leefbaar en toonbaar te houden, hebben wij met elkaar een aantal regels opgesteld. Deze staan in de statuten en het huishoudelijk reglement. Het volkstuincomplex is onze gezamenlijke verantwoordelijkheid. Dat wij met z'n allen van onze volkstuinen kunnen genieten is een groot voorrecht, want de grond is eigendom van de gemeente en die bepaalt uiteindelijk wat er mee gebeurt. Wij moeten dus aantonen dat wij een goede beheerder zijn van de grond, zodat de gemeente niet ongewenst ingrijpt. Daarom is het onze taak het complex goed te

onderhouden. Niet alleen de gemeenschappelijke voorzieningen, maar ook de individuele tuinen. Het individuele tuinonderhoud wordt elke maand onaangekondigd bekeken tijdens de tuinkeuring. De tuinkeuringen geven nadrukkelijk geen mening over mooi of lelijk, maar gaan in op het onderhoud.

De tuinkeuringscommissie kijkt naar de volgende punten:

*A. Onderhoud hagen    B. Onderhoud paden    C. Aanzien van de tuin*

Bij deze even een terugblik op de problemen waar de tuinkeuringscommissie al enige jaren tegen aan loopt bij een aantal tuinen.

Wij wijzen u erop dat u verantwoordelijk bent voor het pad dat aan uw tuin grenst. En dat u er rekening moet houden, dat als er ongelukken gebeuren door slecht onderhoud van uw pad, de eventuele kosten op u verhaald kunnen worden.

Het pad voor uw tuin moet door u worden onderhouden. En dat is niet alleen het onkruid verwijderen, maar ook los/scheefliggende tegels goed leggen.

De tuinkeuringscommissie dient goed in uw tuin te kunnen kijken, dit wordt echter soms belemmerd door te hoge hagen. Er is geconstateerd dat bij sommige tuinen achter deze hoge hagen rommel ligt, die niets met tuinieren te maken heeft

Volgende aandachtspunt is dat we van tuinders, die hun tuin goed onderhouden, klachten krijgen over slecht onderhouden buurtuinen. Het onkruid van de burens groeit door de hagen in hun tuin en is een bron van ergernis.

Na de keuring wordt de lijst opgehangen in de publicatieborden. Wij willen u erop wijzen dat een kruisje op de lijst na de tuinkeuring, bedoeld is als een aandachtspunt voor u. Dit jaar gaan we de boetes anders aanpakken. Als wij een zeer verwaarloosde tuin aantreffen krijgt u een uitnodiging voor een gesprek. Blijkt dat u zich niet houdt aan de afspraken die tijdens dat gesprek worden gemaakt dan volgen er sancties. Dit kan zelfs betekenen dat u als lid geroyeerd wordt.



## Brandnetelsoep

Pluk flink wat topjes van opkomende brandnetels. Goed schoonspoelen onder de hete kraan, waardoor gelijk de prik eraf is. Vervolgens een rouxtje van maken: in wat kokosolie, een ui en een teen knoflook gefruit, bloem toevoegen en plantaardige melk.

Daaraan toevoegen: een kleingesneden aardappel en wortel. Verder wat tijm, wat scheppen bouillonpoeder, een scheutje gembersiroop, twee laurierbladen en de brandneteltoppen.

Het geheel ongeveer 10 minuten laten koken om de wortel en de aardappel gaar te krijgen. De laurierbladen eruit vissen en het fijnmalen met de staafmixer. Nog wat gistvlokken toevoegen voor de smaak. Het resultaat is een soep met een kruidige, volle, romige smaak.



Heerlijk!

Ingezonden door Fahmida Kockelkoren

Geachte tuinders,

Hierbij de toestemming van gemeente Velsen om tot een hoogte van 4 tot 5 meter takken, die over de tuinen of huisjes hangen, zelf te snoeien.



De takken moeten zo'n 5 centimeter van de stam van de boom afgezaagd worden. Dus geen grote "kapstukken". Ook moet er voor opgepast worden dat de bast niet van de stam afscheurt door het snoeien. Dit kan je voorkomen door eerst onderaan de tak een zaagsnee te maken en dan pas van bovenaf door te zagen.

En dikke takken, vanaf een centimeter of 10 graag in stukken afzagen en niet in een keer. Dan krijgen we zeker schade aan de stam van de boom door het uitscheuren.

## Ecologisch Tuinieren

Het voorjaar komt er weer aan en dat betekent een nieuw tuinseizoen op ons mooie complex. Ik sta te trappelen en heb al het een en ander gedaan in de aanloop naar het voorjaar. Dit jaar heb ik diverse enkelbloemige Dahlia's gekocht die goed zijn voor de bijen.



Nadat ik vorig jaar ben gaan werken met Pirelli slakkenbestrijding op basis van knoflook lusten zij die niet meer en werden ze na het voorjaar niet meer opgegeten. Ik was er alleen te laat mee begonnen zodat ze in mei eerst werden opgegeten en dat kostte tijd, voor ze gingen bloeien. Dit jaar ga ik het anders doen. Ik

heb ze begin februari in bakken gezet en ze lopen nu drie weken later al mooi uit en volgende week worden ze apart in potten gezet met de korrels er doorheen gemengd, zodat de planten de knoflook goed kunnen opnemen.

De fout die ik vorig jaar heb gemaakt, is dat ik pas begonnen ben met het middel vlak voor ze naar buiten gingen. Maar de planten hebben uiteraard tijd nodig om de knoflook op te nemen. Ten tweede had ik op Gardeners world gezien dat er iemand was, die de slakken bestreed met koffieprut, omdat ze een hekel hebben aan die korreltjes onder hun lichaam. Ik heb dus het hele seizoen de koffie op de potgrond gedaan en dat hielp ook prima. Het gevolg is dat ik de hele winter onze koffieprut heb gedroogd en nu in het bezit ben van 25 kg koffieprut. Dit alles bij elkaar heeft me doen besluiten meerdere Dahlia's te gaan proberen en dan met name die bijvriendelijk zijn.

Ook de knolbegonia's zijn al opgepot en lopen al aardig uit. Ja, je moet toch wat als je nog niet echt in de tuin kan werken.

Inmiddels zijn er ook diverse 1- jarige gezaaid en hoop ik op veel insecten in de tuin dit jaar, zoals vlinders, bijen, hommels en dergelijke. Ik ben er klaar voor.

Als alternatief kun je ook via een paardensite een emmer kopen met een knoflookpreparaat, dat ze aan paarden geven. Deze tip kreeg ik van een biologische kweker en is dus ook een optie tegen de slakken. Ze hoeven niet dood maar ze moeten wel van de planten afblijven.

De belagers op de buxus zitten ook niet stil en na de aanval van de schimmel is de buxusmot nu een nog grotere bedreiging die moeilijk te bestrijden is. Vorig jaar bleek in een kleine week al de buxussen in Almere te zijn aangetast en kaalgevreten zodat hele wijken nu buxus arm zijn, omdat iedereen ze heeft weggedaan en ze ook niet meer in een tuincentrum worden aangeboden. Maar gelukkig zag ik bij een tuincentrum dat je buxusvallen kunt kopen van Ecostyle die de mannetjes lokken met een geur van de vrouwtjes en dan vast komen te zitten aan de lijfstroken en zodoende niet in staat zijn de vrouwtjes te bevruchten. Ik ga ze dit jaar proberen om verdere schade aan mijn buxussen te voorkomen. Ik houd u op de hoogte hoe het afloopt. Tot de volgende keer, Ria Post

**De tuin en het terras hebben het afgelopen seizoen niet veel aandacht gekregen, maar nu het mooie weer er weer aankomt kan het wel een opfrisbeurtje gebruiken.**

### **Opruimen en opknappen**

In de winter komen we weinig in de tuin. Daarom is de eerste stap niet altijd de leukste, maar wel het meest nodig: opruimen! Begin met het opruimen van losse blaadjes en gooi de potten weg die de winter niet hebben doorstaan. Kijk ook met een kritisch oog naar je tuin en terras. Wat is kapot of echt toe aan opknapbeurtje? Gooi het weg of vervang het voor iets nieuws. Check ook meteen het tuinhuisje, de schuur en al het andere houtwerk. Een opgeruimde tuin is een goed startpunt!

### **Goed tuingereedschap**

Zorg dat je voor jouw klussen het tuingereedschap op orde hebt. Goed gereedschap is het halve werk, ook in de tuin. Denk aan: tuinhandschoenen, een schoffel, een tuinschep, een tuinslang, een snoeischaar en een hark.

### **Snoeien**

Tip: Begin niet te vroeg met snoeien! In maart/april kan je beginnen met het snoeien van de vroegbloeiers, zoals bijvoorbeeld de heester. Halverwege mei is het over het algemeen wel klaar met nachtvorst en kan je veilig snoeien. En snoei natuurlijk ook dode en beschadigde takken mee.

### **Grasmaaien**

Voor een mooi gazon is het belangrijk dat je regelmatig wat liefde aan het gras geeft. Als het weer warmer gaat worden groeit het gras hard. Tijd om het gras te gaan maaien. Door het maaien heeft het gras wel wat extra voedingsstoffen nodig. In de periode van april t/m oktober kun je het beste drie keer mesten. Hiermee zorg je ervoor dat het gras goed blijft groeien!

### **Plantjes**

Om het lentegevoel echt compleet te maken kunnen een paar fleurige lentebloeiers niet ontbreken! Met bloemen en planten geef je de tuin een natuurlijke en kleurrijke uitstraling. Het is nu ook de tijd om zomerbloemzaden te planten in de tuin, zodat je in juni en juli er heerlijk van kunt genieten.

### **Sfeer creëren**

Naast alle bloemen en planten is het leuk om je tuin of terras wat meer sfeer te geven.

### **Top 5 lentebloeiers**



Het hoornviooltje is wel één van de bekendste uit de viooltjesfamilie. Dit viooltje heeft een kleiner bloemetje dan de gewone viool en is in meer kleuren verkrijgbaar.



De Rododendron staat erom bekend dat zij vroeg in het voorjaar bloeit en behoort tot de groenblijvende heesters. De plant heeft niet veel onderhoud nodig is daarom ideaal voor diegene die niet zulke groene vingers heeft.



De scheefkelk groeit zeer goed in een rotstuintje als voegvuller of tussen de bestrating. Het is een gemakkelijke plant in onderhoud en heeft een rijke, kleurige bloei.

Engels Gras komt van nature voor op de zilte gronden langs de kust. De plant kan 5 – 50 cm hoog worden en bloeit van mei tot en met de herfst met meestal roze bloemen maar er kan ook af en toe een witte tevoorschijn komen. Het is een onderhoudsvriendelijke plant, deze plant staat het liefst op een licht vochtige plek en met een groepje bij elkaar.



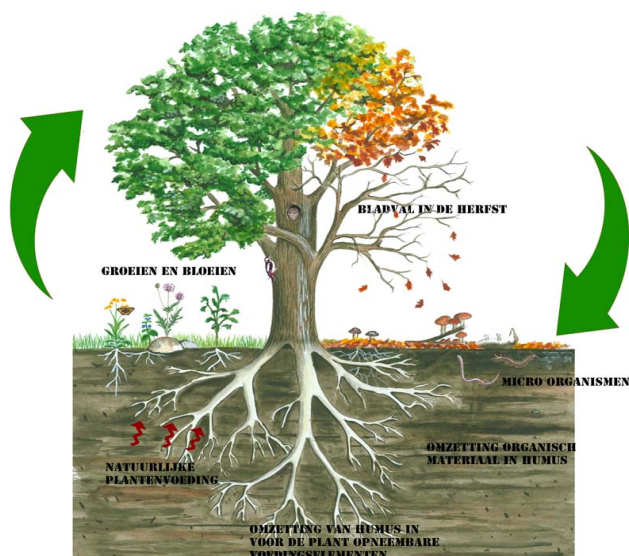
De anjer is echt een vrolijke verschijning en een genot voor het oog. Opvallend zijn de kleine, geurende bloempjes. De wilde vorm van deze plant houdt van veel zon. De kweekvorm zoals op de foto is voor zowel binnen als buiten en zowel voor de volle tuingrond als in pot.

## Is er Verschil Tussen Biologisch, Ecologisch en Natuurlijk Tuinieren?

Een tijd geleden was er de vraag of biologisch, ecologisch en natuurlijk tuinieren nu eigenlijk allemaal hetzelfde is en door elkaar kan gebruikt worden. Ik ben ervan overtuigd dat er een duidelijk verschil is tussen deze drie termen en zal ze nooit door elkaar gebruiken. Voor anderen is het misschien wel telkens hetzelfde, daarom geef ik hieronder voor elk van deze drie naamgevingen een uitleg zoals ik het zie. Dat is waarschijnlijk niet zoals iedereen het ziet, maar het is wel zoals ik ze zie en gebruik in mijn blog en artikels. Enige duidelijkheid hierover is daarom misschien weleens aan de orde, zodat we allemaal op dezelfde golflengte zitten.

### Biologische tuinieren

Biologisch tuinieren is een uitloper (of misschien eerder voorloper) van de biologische landbouw. Hierin gebruik je geen chemische meststoffen of bestrijdingsmiddelen. En dat is het zo'n beetje. Je gaat je grond nog steeds bewerken, je gebruikt nog meststoffen, zij het dan organische meststoffen. Ook is er nog een hele reeks bestrijdingsmiddelen toegestaan, die een natuurlijke oorsprong hebben, maar daarom zeker niet minder schadelijk zijn voor het insectenleven. Denk hierbij aan koper als schimmelbestrijdingsmiddel. Het is een zwaar materiaal dat slecht wordt afgebroken en slechte effecten heeft op bodem en mens. Of aan pyrethrum dat als insecticide gebruikt wordt, snel afbreekt maar ook alles doodt waarmee het in aanraking komt. Door teeltwisseling te gebruiken probeer je bestrijdingen te beperken, maar ze blijken toch heel vaak nog wel toegepast te worden. Hiermee zeg ik niet dat biologisch tuinieren niet goed is, het is al een heel stuk beter dan gangbaar tuinieren. De zorg voor de bodem is al groter, er wordt vaak ook compost gebruikt en natuur heeft al wel een klein aandeel in de tuin. Maar het kan nog een pak beter!



### Ecologisch tuinieren

Ecologisch tuinieren en biologisch tuinieren wordt wel vaak door elkaar gebruikt, maar ik vind dat er toch een verschil is. Bij ecologisch tuinieren ga je al een stap verder: uiteraard zijn kunstmeststoffen en chemische bestrijdingsmiddelen uit den boze, en zal er nog gespit en gefreesd worden. Maar

er is al veel meer aandacht voor natuurlijke vijanden, randen en kringloop tuinieren waarbij je probeert om zo weinig mogelijk afval te hebben.

Er wordt al meer nagedacht en bewuster getuinierd, de stap naar ecologische bestrijdingsmiddelen en organische meststoffen is ook groter en zal niet zo snel gezet worden. Compost is de belangrijkste bron van voeding, natuurlijke vijanden zijn de belangrijkste verdediging.

In mijn ogen al een grote stap in de goede richting, maar het kan nog beter.

### **Natuurlijk tuinieren**

Hier valt er nog veel meer weg en ga je andere zaken veel intensiever doen. Geen bestrijdingen (op geen enkele manier), geen bemesting, geen bodembewerking. In plaats daarvan staat bodemzorg centraal in alles wat je doet. Het voeden van je bodemleven is de basis van alles, want je bodemleven is het fundament van je tuin. Door compost te gebruiken in de opstartfase en daarna het bodemleven te voeden met mulchmateriaal onderhoud je je systeem en heb je geen bemesting nodig. Omdat je intensiever combineert en een betere bodem hebt, heb je geen problemen met plagen en dus ook geen bestrijdingsmiddelen nodig. Je ontwerpt je tuin heel bewust en bent met meer dan alleen groenten kweken bezig. Het welzijn van alle leven in je tuin is belangrijk, ook de onooglijke insecten en nog kleinere organismen. Ontdekken, observeren en daarnaar handelen is cruciaal en zorgt dat je anders naar je tuin gaat kijken. Het geeft je een ander doel in je tuin dan louter groenten kweken. Deze manier beperkt zich ook niet tot enkel je moestuin. Na verloop van tijd verandert vaak de volledige tuin en vervagen grenzen tussen sier-, kruiden-, fruit- en moestuin en wordt alles samengevoegd tot een geheel. Natuurlijk tuinieren is ook bij uitstek holistisch waarbij alles met elkaar samenhangt en begrippen zoals zorg, respect en verwondering niet banaal zijn maar een diepe betekenis hebben.



Bovenstaand is over genomen uit de blog van Frank Anrijs  
Ingezonden door Simone Brus

## Kapmeldingen Wijkeroogpark

**In het Wijkeroogpark staan inheemse bomen en struiken. Dit voorjaar wordt een aantal bomen gekapt. Dat is nodig om ruimte te maken.**

Het Wijkeroogpark wordt op een zo natuurlijk mogelijke manier onderhouden. Hier en daar staan ook dode bomen en liggen stammen op de grond. Dit trekt insecten aan die op hun beurt allerlei vogels aantrekken. Zo ontstaat een gevarieerd en levendig beeld.



Soms moeten we toch maatregelen treffen vanwege veiligheid, (iep)ziekte of om andere redenen. In het voorjaar worden bomen gekapt om andere bomen de ruimte te geven om verder uit te groeien, en ook om schade te voorkomen aan de tuinhuisjes. Het gaat om 14 essen, 7 iepen en 2 meidoorns. Ook worden 2 iepen weggehaald die iepziek zijn.

Bericht van de Gemeente Velsen uit de Jutter 28 februari 2019

## Samenwerking Stek.

Tijdens de zomermaanden wil buurthuis Stek een keer per week groenten en fruit te koop aanbieden aan buurtbewoners die het niet zo breed hebben.

De vraag van Stek is of er voldoende oogst van de volkstuinten komt om dit te organiseren.



het

Deze activiteit wil de Stek organiseren in het kader van het Gidsproject van de Gemeente Velsen, een project om de gezondheid van de bewoners van Velsen-Noord te bevorderen.

Heeft u groente of fruit dat u te koop wilt aanbieden, stuur dan een mailtje naar [vtwijkeroog@gmail.com](mailto:vtwijkeroog@gmail.com) wij sturen dit dan door.

Namens Sociaal Wijkteam Velsen-Noord,  
Wijkcentrum de Stek, Stichting Welzijn Velsen

Hallo Varia lezers  
 dit keer een puzzel over grote plaatsen in ons land.  
 Veel puzzelplezier.



|                               |            |            |
|-------------------------------|------------|------------|
| A N A N E G E M J I N H E E F | DEN BOSCH  |            |
| D D R M T U D E N S C H E D E | DEN HAAG   |            |
| E U E O S D A T S N A A Z O R | DORDRECHT  |            |
| L T E R O T T E R D A M E R E | EDE        |            |
| F R E M B D E N B O S C H D M | EINDHOVEN  |            |
| T E I Z M M L R E N A E D R L | EMMEN      |            |
| I C N E D E E E D R L N E E A | ENSCHEDÉ   |            |
| L H D L A L N N P A K E L C M | GRONGINGEN |            |
| B T H C I R T S A A M D L H E | HAARLEM    |            |
| U D O S E A S T E R A I O T H | LEEWARDEN  |            |
| R O V G A A H N E D A E W D N | LEIDEN     |            |
| G L E E N H A T L E R L Z E R | MAASTRICHT |            |
| N N N S B N E G N I N O R G A | NIJMEGEN   |            |
| E E Z T R O O F S R E M A O C | ROTTERDAM  |            |
| H V T ? Z L E E U W A R D E N | TILBURG    |            |
|                               | UTRECHT    |            |
| ALKMAAR                       | APELDOORN  | VENLO      |
| ALMERE                        | ARNHEM     | ZAANSTAD   |
| AMERSFOORT                    | BREDA      | ZOETERMEER |
| AMSTERDAM                     | DELFT      | ZWOLLE     |

De oplossing van de puzzel in het 'herfst/winter nummer 2018' moest zijn:  
**"AMERIKA TELT 50 DEELSTATEN IEDER MET EEN BIJZONDERE VLAG"**

## Veldkersdipje bij een chipje

De kleine veldkers is meestal een heel klein plantje met piepkleine blaadjes die tussen de straatstenen te vinden is maar ook wel op andere plekken in de tuin waar hij dan groter kan zijn zoals op de foto. Vorig jaar dacht ik nog dat hij te klein was om iets mee te doen. Dit jaar heb ik dit plantje pas echt ontdekt, waardoor er inmiddels nauwelijks nog veldkers te vinden is in mijn tuin. Inmiddels heb ik uitgevonden dat je het minste werk hebt aan dit plantje als je bij het oogsten (ik trek ze er meestal met wortel en al uit) de aarde er zo veel mogelijk afhaalt en ook dode takjes en bladeren. Daarna heb je ze nog wel minstens 4 te wassen. Ik vind het een erg lekker plantje dat ik vooral gebruik om pesto van te maken of als smaakmaker in deze op mayonaise lijkende saus. Lekker om mee te dippen.



2 eetlepels gebroken lijnzaad  
veldkers (hoeveelheid zie afbeelding hieronder)  
klein teentje knoflook  
2 theelepels mosterd  
1 theelepel appeldiksap  
7 eetlepels (soja)room  
1,5 eetlepel appelazijn

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer het tot de veldkers fijngemalen is. Daarna een tijdje laten staan zodat het lijnzaad vocht op kan nemen en er een mooie saus ontstaat.

De gehele plant kan gegeten worden en heeft een prettig zoete, mild peperige smaak. Het schijnt vol vitamine C te zitten en het is 1 van de weinige plantjes die je in de winter of het vroege voorjaar kunt oogsten.

Ingezonden door Fahmida Kockelkoren

## ROZENBOTTEL

In het voorjaar gaan we de tuin weer lekker opfrissen en klaar maken voor het nieuwe bloeiseizoen dat er weer aan komt.

Een van de vele karweitjes is het snoeien van de rozen. Meer dan 2500 jaar geleden werd in het oostelijk Middellandse Zeegebied de eerste roos gekweekt. Men gebruikte de bloem destijds voor decoratieve en symbolische doeleinden. Tegenwoordig is de roos over de gehele wereld een geliefde plant.

Waar ooit een mooie roos bloeide bevindt zich nu een rozebottel. De rozebottel is de vlezige vrucht van de roos. De vorm kan rond, langwerpig of flesvormig zijn. Ook de kleur kan rood, oranje, purper of zwart zijn. Dit hangt helemaal van de soort en de variëteit af.

Rozebottels zijn lange tijd als zuur fruit gebruikt, maar werden pas in de Tweede Wereldoorlog als belangrijke vitamine C-bron onderkend. Er zit wel tien keer meer vitamine C in dan in een sinaasappel. Bovendien bevat het meerdere voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. In feite een klein krachtbommetje dus.

Een prettige manier om deze vitamine aan het dieet toe te voegen, is het drinken van rozebottelthee. Jam kan van gepureerde rozebottels worden gemaakt. De thee is bijvoorbeeld een oud huismiddeltje bij verkoudheid en lichte diarree. Stoffen in rozebottel vangen vrije radicalen. Door de preventieve werking wordt rozebottel ingezet bij indicaties als infectieziekten met koorts, verkoudheden, verminderde weerstand en luchtwegaandoeningen.

De Rimpelroos (*Rosa rugosa rubra*) en de hondsroos (*Rosa gallica*) zijn de meest bekende rozen waarvan de rozebottel veelal gebruikt wordt.

Verder zijn rozen in allerlei kleuren en geuren, zeer fraaie planten in uw tuin.

Ina van der Hert



## PRIKBORD



Als u afval dumpst,  
(ook groen afval)  
riskeert u een boete  
van 750 euro

Het gebruik van explosiemotoren is  
alleen toegestaan van maandag tot en  
met vrijdag van 7.00 tot 12.00 uur en  
van 16.00 tot 20.00 uur.  
Op zaterdag van 7.00 tot 12.00 uur.

De vereniging zoekt met spoed vrijwilligers voor diverse  
werkzaamheden.

Vanwege geblokkeerde doorgang voor hulpdiensten is het verplicht  
om in de parkeervakken de auto te parkeren.  
Helaas moet er melding worden gemaakt wanneer de auto's niet in de  
vakken staan.





## Beste Tuinders

Er zijn al tuinders bezig geweest om de tuin in orde te krijgen om van de zomer te genieten. Het is/was heel mooi weer en dat in februari. Waar we nog rekening mee moeten houden is dat er nog vorst is tot en met mei aan toe. Zo zijn wij ook weer bezig geweest met de voorraad van het tuinwinkeltje en het is

weer aangevuld met tuinaarde, potgrond, Hydro korrels, tuinturf, moestuingrond enz. Maar ook gasslangen, drukregelaars, verschillende snoeischaars en heggenschaars. Ik zou zeggen kom kijken. Iedereen is welkom in de tuinwinkel en wat u niet kan krijgen proberen we te bestellen. We hebben nog steeds onze koffiehoeke voor een bakkie koffie. Voor in de morgen, als de kantine nog niet open is, kunt u bij ons een bakkie krijgen € 1.25 per kopje. De kantine gaat in de middag open omstreeks 14.00 uur en schenkt dan ook een kopje koffie € 1.25.

De prijzen zijn niet veranderd, dus kunt u nog profiteren van de oude prijzen. Dus vallen de prijzen mee in onze tuinwinkel 1 zak tuinaarde 40 liter kost nu € 2.30, 5 zakken € 10.00 en 1 zak potgrond 40 liter kost € 2.80, 4 zakken ook € 10.00 om een idee te geven Bij ons halen is minder tillen vanaf tuinwinkel naar de tuin want een tuincentrum is verder weg. Voor oudere tuinders brengen wij nog zakken aarde naar de tuin, vanaf 5 zakken.

Wat de tuinders al blij maak is dat we al vanaf januari gasflessen verkopen. Per telefoon kunnen ze ons bellen via 06 nummer en dat kan het hele jaar, want wij verkopen nu de gasflessen en zand in de winkel, ook als we gesloten zijn.

De winkel is open elke woensdag vanaf 13.00 tot 16.00 uur en elke zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur.

Daarna kunt u bellen voor gasflessen, een lege gasfles is € 20.00 een volle gasfles is nu € 30.00 bij lege fles omruilen.

We hebben er weer zin in om te openen en dat zal zijn half april zijn. Ook dat vermelden we op het raam van de winkel. Dus hou in de gaten. Iedereen is van harte welkom in onze tuinwinkel waar onze medewerkers weer klaar staan, de tuinwinkel telf.0637474814

De Tuinwinkel medewerkers.

## Paardenbloemen geen onkruid, maar een topkruid voor je gezondheid

### Zo mooi, zo blond en zo gezond

Paardenbloem is door de geschiedenis heen gebruikt om alles van leverproblemen, nierziekten, brandend maagzuur en appendicitis te behandelen.

Want de bescheiden paardenbloem barst van de vitaminen A, B, C en D, evenals mineralen zoals ijzer, kalium en zink.



### Enkele voordelen van het eten van dit onkruid

De paardenbloem, ofwel *taraxacum officinalis*, wordt doorgaans als onkruid

beschouwd.

Geheel ten onrechte, want de gele bloem heeft enkele bijzondere eigenschappen waar wij ons voordeel mee kunnen doen.

Dat we het niet altijd zo hoog ophebben met de paardenbloem blijkt al uit de diverse namen die de bloem meekreeg: pissebloem, suikerrij, paardensla en leeuwentang.

Dat we meestal naar de bloem refereren met paardenbloem komt omdat paarden er dol op zijn, net als varkens en konijnen trouwens.



### We zouden er even dol op moeten zijn want...ze zijn

#### Goed voor lever en nieren

De plant bevat vitaminen C, D, E, verschillende B-vitaminen en mineralen als kalium, natrium, magnesium, ijzer, koper, zink en calcium.

De wortel is zeer heilzaam voor de lever.

Gebruik deze dan ook bij leverproblemen, een

ontsteking van de galblaas en indigestie.

Het blad werkt als diureticum

De wortel en het blad samen worden vanwege hun heilzame werking op lever en nieren toegepast om het lichaam te ontgiften.

Door zijn werking is de plant ook goed bij chronische pijnklachten, reuma, artritis en huidaandoeningen.

#### Spierontspannend

De bloem zelf versterkt de mentale en geestelijke gezondheid.

Doe een handvol paardenbloemen in een stomend bad: dit werkt spierontspannend en geneest jeuk en huiduitslag. Hoewel de stengel licht giftig is, besteedt de Oostenrijkse kruidenkenner Maria Treben er in haar boek 'Gezondheid uit de apotheek van God' uitgebreid aandacht aan. Verse bloemenstengels helpen spoedig bij chronische leverontsteking en suikerziekte.

Mensen die zich neerslachtig voelen, zouden 14 dagen lang een kuur moeten doen met bloemenstengels van de paardenbloem.

Ze zullen versteld staan over de voortreffelijke werking.

Het gebruik van de paardenbloem kent geen bijwerkingen.

Maar bij een sterk gevoel van onwel zijn, bij koorts en alle andere duidelijke symptomen raadpleeg je het beste toch je arts om de juiste diagnose te kennen.

### **Goed voor de ogen**

De bladeren bogen op meer bètacaroteen dan wortelen, wat betekent dat ze zeer geschikt zijn voor gezonde ogen!



### **Goed voor de botten en bescherming tegen cognitieve achteruitgang**

De groene bladeren van de plant bieden ook meer dan de aanbevolen dagelijkse waarde van vitamine K, die van vitaal belang voor de versterking van de botten en het voorkomen van cognitieve achteruitgang.

### **Goed tegen veroudering en kanker**

Met zo'n rijke voedingsstof beladen, is de plant ook rijk aan antioxidanten - die kunnen helpen om vroegtijdige veroudering af te wenden.

### **Goed om wratten te verwijderen**

Wrijf het witte sap die bij het plukken vrijkomt over de wratten enkele keren per dag, en de wrat zal weggaan.



### **Onkruid?**

De bloemen kunnen in thee verwerkt worden en in zalven, de groene bladeren zijn zeer lekker in salades, dus de paardenbloem is niet alleen mooi, maar ook gezond en daarenboven lekker.

Wie zei nu weer dat het een onkruid is?

Ingezonden door: Fahmida Kockelkoren

