

# De Tuinfluiter



## Agenda

### Kerst-Inn

Woensdag 20 december 18.00u  
Gezelligheid met winterse  
versnaperingen op het Henstraplein

### Nieuwjaarsreceptie

 **van Schagen  
Santpoort**

zwarte grond stenen mest tegels graszoden tuinturf

Spekkenwegje 14, 2071 KC Santpoort | T 023 537 89 37 | www.vanschagensantpoort.nl  
F 023 539 26 44 | info@vanschagensantpoort.nl

## Uitslag puzzels

In het herfstnummer stond een woordpuzzel die niet al te moeilijk was. Van de vijf inzenders was Petra de Groot de gelukkige winnaar. Ria Duineveld testte ons op onze natuurkennis. Welke distel groeit er in mijn tuin? Mariellen van Galen wist het: De Wegdistel. Beide dames kregen een zakje fraaie tulpenbollen (Firma Haan) thuisbezorgd. DS



**GARANT**  
zaden

U zaait het beste,  
U oogst het beste

KIJK ONLINE: [WWW.GARANTZADEN.NL](http://WWW.GARANTZADEN.NL)

Hege Bouwen 2a 8566JC Nijemirdum Telefoon: 0514 - 57 15 15 info@garantzaden.nl

Tijdens de najaarsvergadering ging onze penningmeester Bert Mooijekind dieper in op de begroting van volgend jaar. De kosten zullen weer enigszins stijgen. Hij vroeg de aanwezige leden om de contributie met 10 euro te mogen verhogen. Geen bezwaar. DS



## Ron Visser, onze nieuwe voorzitter TC

**Tijdens de Herfst-ALV is Ron geïnstalleerd als voorzitter van de Tuincommissie. Hij volgt Cees Pel op.**

Ron heeft het afgelopen jaar een ploeg Algemeen Werkers onder zijn hoede gehad en is daarom al een redelijk bekend persoon op ons complex. En mocht u hem in die hoedanigheid niet hebben leren kennen, dan heeft u vast wel over zijn experimenten gelezen in de Tuinfluter. Ron is uitvinder van beroep. Op zijn tuin doet hij natuur-gerelateerde proeven, zoals het gebruik van diverse soorten mest en het effect van geluid op gewassen. Op blz. 10 staan weer interessante ontwikkelingen uit zijn laboratorium. Maar wees gerust, deze zaken blijven beperkt tot zijn eigen tuin.

Zoals bij alle wisselingen van de wacht, de nieuwe voorzitter heeft zo zijn eigen ideeën over een aantal zaken. Zo is hij, in tegenstelling tot zijn voorganger, minder een strever naar structuur en orde. Ron is een voorstander van het verhogen van de sociale cohesie in de vereniging. Een van de manieren om dat te bereiken is de

afstand tussen tuinders en bestuurders te verkleinen. Dat zou bijv. kunnen door de leden van bestuur en commissies 1x per jaar te laten deelnemen aan het Algemeen Werk. Nu horen zij alleen de bezoekers van de Ledenvergaderingen en dat is maar een kleine afspiegeling van het aantal tuinders. Ondergetekende zal dat in ieder geval eens uitproberen, misschien levert het ook nog wel kopij op!

Een loffelijk streven is voorts het aantal "Rode Tuinen" terug te brengen naar nul en meer aandacht voor de supersenioren die geen afstand kunnen doen van hun tuin. Hier zou best een helpende hand geboden kunnen worden. Nieuw leven wil hij ook blazen in het coachschap. Beginnende tuinders zouden, als zij daar prijs opstellen, een steuntje in de rug kunnen krijgen door een "raadvrouw/raadsman".

Interessante ontwikkelingen en Ron een beetje kennende zou het me niet verbazen als we straks met een andere blik naar ZWN zullen kijken.

We wensen de nieuwe voorzitter TC veel succes!

*Dick Saher*



De najaars ledenvergadering. Van Inr Bart Tromp van de Evenementen/Bar/Kantinecommissie, Cees Pel, nog enige minuten voorzitter van de TC, voorzitter Bert van Velzen, secretaris Trees van Gastel, penningmeester Bert Mooijekind en aftredend voorzitter van de Bouwcommissie Lodewijk van Roij. Hij wordt tijdelijk opgevolgd door Aart Koekekoop.



Clemens Kruijsen (L33n) ontvangt van Bert van Velzen een oorkonde, een speldje, en een fraaie bos bloemen behorend bij zijn 25 jarig jubileum.

Bij het ter perse gaan van dit nummer waren de gebruikelijke bijdragen van het bestuur nog niet ontvangen.



Natuurlijk mocht de loterij niet ontbreken; de prijzentafel. Foto's Sjoeke



Leonie Mooijekind, dochter van, voor haar karakteristieke Franse wijnbus.

## Het Oogstfeest in volle gang!

Nog een kort fotoverslag van het gezellige, durk bezochte ZWM-feest.



De tuinders brachten hun mooiste tuinopbrengsten in. Achter de kraam Joke en Carla



## Daslook

Toen ik in het voorjaar algemene werkzaamheden had, kwam het eten van Daslook ter sprake. Ik beloofde er een stukje over te schrijven in de Tuinfluiter.

Look mag je dagelijks consumeren. Zijn doeltreffende werking tegen hypertensie en griep is bekend. Ik heb Daslook aan de voet van de zwarte bessenstruik staan. Hij doet het ook goed onder andere fruitbomen, ze schijnen bladziekte te voorkomen. Het blad kun je eten. In de sla en door gerechten, net als ui. De geur is die van knoflook. Als je in het voorjaar bij Duin en Kruidberg de duinen in gaat, staan ze aan beide kanten van de weg. Je ruikt het als je erlangs fietst!

Ik haal af en toe wat bolletjes uit de grond om te eten, de rest laat ik zitten; ze sterven af net als bloembollen en komen het volgende jaar gewoon weer op!

Je hebt ook éénjarige lookbolletjes die je in de herfst of in de lente zaait. (*Allium sativum*). Je plant ze in luchtige grond, waar geen verse compost doorzit. Je teelt ze als uien. Zodra het blad vergeelt (tussen half juli en half augustus) laat je ze enkele dagen drogen. Daarna kun je ze samenbinden en buiten laten hangen onder een afdak, op het noorden, zo kun je ze nog wel een paar maanden bewaren.

Dan nog even dit....Vorig jaar vroeg ik of iemand wist welke struikjes ik in de tuin had staan. Het bleken kweeappeltjes te zijn. Dit jaar voor het eerst jam van gemaakt. Ze smaakt wat flauw. Toch anders dan jam van kweeperen. Volgend jaar maar eens proberen te mengen met een andere vrucht....

*Fija van Bekkum, Singel 19*



Deze zomer zijn er op het voorplein 4 bomen geplaatst. Het is nog steeds mode om planten op een stokje te kweken, zie de buxus, roos en conifeer, dus kon ZVN niet achterblijven en kocht bij de Firma Loef trompetbomen (*Catalpa bignonioides*). Het is een breed uitgroeïende boom met trompetvormige bloemen. Door de wel 20cm brede, hartvormige bladeren zorgt hij voor veel schaduw, wat in de zomer op het terras natuurlijk wel prettig is. Hopelijk hoeft de daar al jaren staande japanse sierkers (*Prunus nigra*) niet voor zijn plek te vrezzen.

*Foto: DS*



### ENGELCHOR SCHILDERWERKEN

Wandafwerking – Glas – Houtreparaties (Repair Care)

U kunt ons bellen of mailen voor een vrijblijvende offerte: 06 – 536 763 57

Engelchor.schilders@gmail.com



Aantrekkelijke aanbieding: stoofvlees, patat en als toetje een gratis tuinkeuring! *Foto DS*



## Mijn Appelvontuur

Mijn naam is Ellen Bosschaart van tuin H30. Ik ben mijn tuin begonnen in maart 2016. Enig idee waar ik aan begon had ik niet, maar inmiddels met hard werken, ben ik enthousiast geworden over de mogelijkheden die een moestuin te bieden heeft.

Ik ben moeder van drie kinderen die zo langzamerhand het huis aan het verlaten zijn. Ze komen nog steeds vaak terug om te slapen of mee te eten. En dat laatste vooral veel. Maar afgelopen augustus zijn ze alle drie vertrokken voor langere tijd (zoon zelfs geëmigreerd naar Amerika). Dus ja.... hun eetlust miste ik wel in het verorberen van appeltaart; appelmoes; appelcompote en appel-chutney.

Mijn man had in al die zaken niet zoveel trek meer en hij opperde: "Maak er cider van". Dus ik begon eens te googelen hoe je dat nu precies doet.

Dat is toch minder eenvoudig dan ik dacht, maar hier mijn ervaring tot nu toe. En dat moet zich in de komende jaren verder ontwikkelen. Ik ben enthousiast geworden, dat wel. Maar ben zeker nog geen kenner.

Eerst: van Appel tot Sap :

Ik ben begonnen wat te lezen over dit onderwerp. Een paar boeken aangeschaft en verder op internet gezocht. Dan leer je al dat je eerst moet kijken naar het appelras waar je cider van wilt maken. Nou mijn appels "schurken aan" tegen Goudreinetten. Net iets minder wrang van smaak. Dat blijken best goede appels voor cider te zijn.

Toen ik terug kwam van mijn vakantie (eind september) waren er veel appels gevallen maar er hingen ook nog veel om te plukken. Ik heb alles geraapt en geplukt. En gesorteerd bewaard. Ook alles goed gewassen en zodanig uitgespreid op zolder



dat de appels niet tegen elkaar aan kwamen te liggen op handdoeken op de grond. Het was bij elkaar gewicht ruim 60 kg.

Hier moest ik dus sap van maken!

Ja....hoe doe je dat....?

Appels kneuzen en persen met een fruit/appelpers. Maar hoe kom je aan een pers? Op internet te koop voor 200 tot 300 euro. Dat vond ik te gek. 2e hands? Marktplaats? Nee, alles wat je daar vind is toch weer nieuw aangeboden. Goed, dan gaan we verder zoeken.

Een sap-extractor. Dan stoom je als het ware de gekneusde appels en vang je in een ander compartiment sap op. Kan met een soort grote pan op je eigen gasfornuis. Ik had al gelezen op internet dat dat de smaak van appelmoes gaat krijgen. Valt af voor cider. Volgende optie:

Appels kneuzen en dan bewerken met enzym pectine. Leek me op dat moment nog te ingewikkeld. En toen vond ik op internet de volgende optie:

De appels 2 dagen invriezen en na ontdooien zijn de appels min of meer verweekt. Dan kan je de appels uitknippen of drukken. Ik had daarvoor oude slopen verknipt en een grote aluminium zeef die druk kon weerstaan. Mijn vrieskast is niet zo heel groot. Dus bij hoeveelheden van 3 tot 4 kg kon ik porties invriezen en na ontdooien uitpersen. Alles met de hand. Zeer arbeidsintensief.

Dan volgt het volgende probleem. In de tussentijd dat ik hiermee bezig was moest ik het sap opvangen en bewaren. Ik heb bij kennissen en vrienden wijnflessen gesprokkeld en allemaal uitgekookt. Daarna sap erin en in de koelkast. Enig moment puildie die uit van de flessen met sap.

Na ongeveer 10 dagen was ik klaar en had ik 20 liter sap.

Niet slecht uit 40 kg appels die ik had over

gehouden na het verwijderen van de beschimmelde exemplaren; de lelijke plekken en klokhuizen.

Volgend jaar wil ik het creëren van het sap makkelijker maken en sneller kunnen doen. Daar heb ik over nagedacht. Ik zie dat veel meer tuinders appelbomen hebben. En het valt me ook op dat er met veel appels niets wordt gedaan. Ik dacht zo: we kunnen de handen ineen slaan.

Als meerdere tuinders wat zouden willen doen met hun appels, anders dan appeltaart en appelmoes of chutney dan is het maken van sap of cider een leuke optie. Maar omdat dat in grotere hoeveelheden moet worden bereid is het een idee de appels met elkaar samen te voegen. Ik heb via de site van "Landje van de Boer" in Overveen een initiatief gevonden: "Appel van Opa". Dat is een groep mensen die grotere hoeveelheden appels kunnen persen. Als je meer dan 75 kg appels aanlevert krijg je dat terug als sap evt. gepasteuriseerd als je het sap wilt bewaren. Ze geven een aantal data waarop men zich moeten inschrijven en de plekken waar ze dat willen doen. Dat is meestal in een boomgaard ergens in de omgeving. Dus ik denk dan aan volgend jaar. Dan zou ik willen gaan inventariseren wie mee wilt doen met zo'n project. We krijgen dan een samengestelde blend van de appels van degene die mee willen doen. Ieder krijgt dan de hoeveelheid sap terug naar rato van de ingeleverde appels.

Ik hoop dus nu maar op medestanders. In het volgende nummer zal ik beschrijven wat ik heb gedaan om tot cider te komen. En ook of het uiteindelijk is gelukt. Want ik heb nu wel cider in flessen maar het moet nog rijpen. Dus ik weet nog niet hoe het smaakt...!



Voordat de lanen op het complex werden geasfalteerd was de toplaag grind, gruis, grit en puin. In de zomer stoffig en hobbelig, in de winter nat en moeilijk te befietzen. Net als nu bestond de plicht om border en laan te onderhouden. Maar je schoufelte door de stenige laag te krijgen, dat viel nog niet mee. We hebben het dus een stuk makkelijker gekregen met het asfalt. Maar toch je zie hier en daar in scheuren het gras weer groeien. Het is moeilijk weg te krijgen. Wel kunnen we zorgen voor een afgestoken grasrand. Hier is Flip bezig op de Maluslaan, een heel lang stuk gazon. Een voorbeeld voor ons allen. *Foto DS*

## Recept pastinaakchips

Pastinaak schoonmaken. In zo dun mogelijke schijfjes snijden. Door olijfolie halen. Ruim bestrooien met paprikapoeder. Oven eerst 10 min. voorverwarmen op 160 graden.

Dan de pastinaakschijfjes 25 minuten op de bakplaat (eventueel op bakpapier) in een oven van 160 graden. Uitlekken op keukenpapier. Afkoelen en klaar ! Het is wel grappig dat het meer lijkt op een soort paddestoel dan chips, maar het is echt lekker en krokant, als chips. En - altijd leuk voor de moestuinder – langer houdbaar. Eet smakelijk! (zie ook blz 10) *Fenna*

## Winkelwetenswaardigheden

Voor onze winkel is het seizoen 2017 inmiddels weer achter de rug. Op zaterdag 28 oktober jl. was de winkel voor het laatst geopend en half november gaat de winkelcommissie nog even rond de tafel zitten om het afgelopen jaar te bespreken en plannen te maken voor het nieuwe jaar. De leden hebben nu even vrij tot de deuren van de winkel officieel weer opengaan op 3 februari 2018.

Maar wat hebben we een geweldig jaar achter de rug! We begonnen dit jaar onder de bezielende leiding van Leo met een deels vernieuwde en zeer enthousiaste ploeg. De vernieuwde entree nodigde iedere zaterdagochtend vele tuinders uit om in de winkel rond te snuffelen en de aanbiedingen van de diverse kruiden- en groenteplantjes op de door Leo gemaakte marktkraam vonden gretig aftrek. Inmiddels is ook het laatste deel van de verbouwing achter de rug: naast de winkel is een afgesloten berging gerealiseerd voor de opslag van tuinaarde, compost, potgrond en zaai- en stekgrond.

De Open Tuindag was voor de winkel een groot succes. Na onze oproep aan de leden om een deel van hun oogst af te staan ten behoeve van de verkoop door de winkel werden we overstromd met gulle gaven, van citroenkomkommer, aardbeibasilicum, patisson en boerenkool tot zelfs

de bananen van Bert Vrenegoor! En natuurlijk niet te vergeten alle tomaten, courgettes, andijvie, komkommer, knoflook, rozemarijn, appels, aardappelen, druiven, zelfgemaakte jam, chutney, soep, piccalilly etc. die we kregen. We konden alles maar met moeite op en rond de kraam kwijt!

Tijdens de Open Tuindag hielden we ook een kleine enquête over de winkel. Helaas leverde dit niet veel respons op. Daarom doen we bij deze Tuinfluiter nogmaals een poging. Hopelijk krijgen we zo een goed beeld van de punten die verbeterd cq veranderd kunnen worden.

De GARANT catalogus wordt zoals gebruikelijk weer verstrekt aan alle leden van ZWN, die op hun bestelling een behoorlijke korting krijgen. Ook de vereniging profiteert hiervan, dus het mes snijdt aan twee kanten. Uw bestellijsten kunnen t/m 7 JANUARI 2018 worden gedeponeerd in de brievenbus van de WINKEL (dus niet in de brievenbus van de bestuurskamer of aan het hek aan de voorzijde).

De winkelcommissie wenst u fijne feestdagen en een groeizaam 2018, waarbij wij u graag van Afdekfolie tot Zaaigrond van dienst zijn!

Joke Groskamp



# J.B. PEL & ZN. B.V.



Verhuur van: \* marktkramen  
\* podia

Voorduinstraat 17 • 023-527.53.51  
Haarlem • mobiel 06-22.66.81.36

# NATUURLIJK TUINIEREN BIJ ZWN

## Bezoek van 'De Groene Waard'

Op 21 september bracht de volkstuintersvereniging 'De Groene Waard' uit Heerhugowaard, met 7 mensen, een bezoek aan ons volkstuintenpark. Zij wilden zich laten informeren over het Keurmerk Natuurlijk tuinieren dat ZWN heeft gehaald. Zij waren onder de indruk van ons volkstuintenpark. Vooral de variëteit aan tuinen en de manier waarop de natuur is ingepast sprak aan. 'De Groene Waard' heeft meerdere complexen en die zijn veel saaiër en minder groen dan die van ZWN zo vertrouwden zij ons toe. Daar willen ze graag iets aan doen. Na een inleiding in de kantine en een rondleiding op ons volkstuintenpark togen zij goed geïnformeerd weer huiswaarts. Ze houden ons op de hoogte van hun stappen op weg naar meer natuurvriendelijkheid.

## Onderhoud natuur- en heemtuin

De natuurtuin (achter de winkel) en de heemtuin (naast de kantine, doorlopend tot aan de bijenstal) zijn bedoeld om tuinders en bezoekers kennis te laten maken met natuur en inheemse begroeiing. Het onderhoud vindt plaats tijdens het Algemeen Werk. We constateren dat het niet altijd lukt om de tuinen op een aantrekkelijk niveau te houden. Voor 2018 gaan wij kijken wat nodig is aan snoei-, wiede- en zaaiwerk om van de natuurtuin en de heemtuin een leuk, groen en natuurlijk wandelgebied te maken.

## Alarmfase "rood"

Uit recente onderzoeksgegevens is gebleken dat de insectenpopulatie in de afgelopen 27 jaar is afgenomen met maar liefst 75%. Duitse insectenonderzoekers verzamelden de afgelopen 27 jaar gegevens in 63 verschillende locaties in natuurgebieden. Met vallen werden alle vliegende insecten opgevangen en het totaal aan biomassa gewogen en vergeleken. Onderzoekers hebben deze enorme schat aan data kunnen analyseren. De gegevens zijn niet alleen op Duitsland, maar op heel Europa van toepassing. Insecten zijn enorm belangrijk voor het leven op aarde.

Het zijn de bestuivers van bloemen en vormen de voornaamste voedselbron van vogels en van veel zoogdieren. Het verdwijnen van driekwart van de insecten heeft een enorme impact op de natuur en uiteindelijk ook op onszelf. Natuurorganisaties hebben inmiddels het nieuwe kabinet opgeroepen om een einde te maken aan de dramatische daling van de biodiversiteit. Met de start van een nieuwe regeerperiode is het moment daar om deze groene uitdaging aan te gaan.

## Merel in nood

Het gaat slecht met de merel in Europa. Eerder was de merelpopulatie in Duitsland al flink gereduceerd, dit jaar merkten we het ook hier in Nederland. Het usutu-virus dat verantwoordelijk is hiervoor maakte veel slachtoffers. Het virus vindt zijn oorsprong in Afrika en wordt overgebracht door muggen. Vermoedelijk is het virus via trekvogels naar Europa overgebracht, waar het 2001 voor het eerst opdook in Oost-Nederland. Vanuit daar verspreidde het zich over Europa, met nu ook in Nederland grote gevolgen.

## Bol- en knolgewassen

Je kunt, zo lang het niet vriest, nog bloembollen planten. Biologische bollen kun je bestellen bij bedrijven als Natural Bulbs, Hoeve Vertrouwen of de tuin De Warande in Laag Keppel. Naast de bekende tulpen en narcissen zijn ook kleinere bol- en knolgewassen interessant en goed toe te passen in een natuurlijke tuin. Denk aan soorten als Scilla, boshyacint, bosanemoontjes (ook een knolletje), sneeuwroem, vogelmelk of de bijzondere gebloekte kievitsbloem (voor natte plekken in de tuin). Wanneer je ze combineert met bodembedekkers en vaste planten sla je twee vliegen in een klap: met vroegbloeiende planten zijn leuke combinaties te maken, en andere later bloeiende vaste planten nemen het over wanneer de bollen uitgebloeid en op hun retour zijn.

*Eef van Huijssteeden*

(met dank aan informatie uit de AVVN Nieuwsbrief Natuurlijk Tuinieren



Vroeger toen de volkstuin werd beoordeeld naar zijn meetbare opbrengst, werden er hoge eisen gesteld aan de grond. Elk jaar werd er echte koemest opgebracht, gespit en geschoffeld. Niet nuttige planten hadden er weinig te zoeken. En bomen en struiken waren al helemaal uit den boze. Schaduw, bladeren, wortels en vogels, allemaal schadelijk voor de consumptieplanten. Dat dat nu heel anders is, zie je bijv. op de volkstuinten naast de spoorlijn bij Sloterdijk. Een grote groene oase. Daarbij vergeleken is ZWN een kale vlakte. En nu wil men een 70 jaar oude eik aan de Hazelaarlaan omhakken. Stel de betrokken tuinder schadeloos en laat de boom staan. Foto DS



## Los Zand....

De najaarskeuring van de tuinen is weer achter de rug. Veel tuinen verkeren in het stadium van wintervoorbereiding: de laatste bloemen van de eenjarigen, geel en dor blad, geknakte dahlia's, modderige paden etc. Het kan zo maar een onvoldoende op je keuringsrapport opleveren. Maar het is een momentopname. Een paar weken later heeft de nachtvorst toegeslagen en verdwijnt alles naar de composthoop. De tuin is zwart, de paden schoon en de heg geschoren.

Nu ik er wat meer op let, er zijn gelukkig nog merels op de tuin. Er schijnt een ziekte onder deze vogels te heersen. Het zg. usutuvirus veroorzaakt een geknakt vogeltje en uiteindelijk de dood.

Nu we het toch over vogels hebben, straks als het koud begint te worden kunnen we ze een handje helpen met pinda's, vetbollen etc. Het is ook een goed moment om de nestkastjes schoon te maken. In de winter zijn het goede plekken om de nacht door te brengen.

Bij een controle van een takkenwal op de zuidgrens van ons complex werd een zware, zelfgemaakte koevoet gevonden. Klaargelegd voor een toekomstige inbraak, of vergeten na een "klus". Het is zaak om de, bekende, zwakke plekken met stevig prikkeldraad af te sluiten.

Bij deze Tuinfluiter is de Garant bestelgids meebezorgd. U weet dat elke bestelling bij deze firma voordelig is voor u en ook voor onze vereniging.

Mocht het deze winter hard gaan vriezen, dan is onze Singel een idyllisch schaatsplekje. Lang geleden stonden er langs de oever hekken. Misschien waren we toen wat al te bezorgd.

Onze stoere blauwe tractor is al een tijd niet meer actief op onze lanen. Wat is er gebeurd met het "onmisbare" werkpaard? Het blijkt dat een niet geheel ingewerkte bestuurder te veel van de machinerie geveerd heeft. Het komt dus niet omdat het een "Chinees" merk is...

DS



## Yacon

De yacon of appelwortel is een knolgewas, afkomstig uit Peru. De plant is hier nog niet erg bekend. De knollen lijken wel wat op een zoete aardappel en de plant, die 1 tot 1,5 meter hoog wordt, doet denken aan een kruising tussen aardpeer en dahlia. Maar het meest bijzondere is wel dat deze plant vanaf augustus/september ondergronds twee soorten knollen vormt: de kleine, niet eetbare broedknollen en de zeer grote knollen die als voedselopslag dienen.

Ik vond de plant dit voorjaar in een tuincentrum vlak over de Belgische grens, maar de broedknollen zijn ook in Nederland te koop bij o.a. Carel Bouma ([www.biologischpootgoed.nl](http://www.biologischpootgoed.nl)) of Vreeken ([www.vreeken.nl](http://www.vreeken.nl)). De plant heeft geen last van vraatzuchtige insecten of ziektes. Bovendien is de yacon heel gezond en bovendien caloriearm.

De plant is absoluut niet winterhard, maar je kunt de broedknollen en eetbare knollen overhouden door ze vorstvrij en niet te warm te bewaren. Je moet de yacon dus wel ieder jaar opnieuw planten. In februari of maart wordt de wortel met broedknollen in stukken verdeeld. De losgescheurde stukken moeten enkele dagen drogen om de wond te laten genezen. Dit kan bevorderd worden door de wonden te bestrooien met gesteente- of lavameel. Vervolgens worden de planten in de kas of binnenshuis opgekweekt met vrij droge potgrond. Zodra de blaadjes tevoorschijn komen kan de plant meer water krijgen. De yacon moet bij voorkeur een paar keer verpot worden voordat hij in mei definitief wordt uitgeplant. De plant heeft graag een ruime zonnige plek en een flinke hoeveelheid compost. In de combinatieteelt zijn er goede resultaten bekend met pompoen. De pompoenranken bedekken de bodem tussen de yaconplanten, waardoor er minder onkruid zal groeien.

Na de eerste nachtvorst worden de stengels en bladeren zwart. De stengels worden afgeknipt tot ca. 50 cm. boven de grond. Met een spitvork wordt een cirkel van ruim een meter doorsnee rond de plant gestoken en de wortelkluit kan uit de grond getrokken worden. Wat hulp van een medetuinder kan hierbij goed van pas komen. De oogst kan namelijk wel zo'n 10 kilo opleveren per plant! Tijdens de oogst kunnen de lange voorraadknollen al worden afgeknipt, dit zijn de eetbare knollen.

De eetbare knollen kunnen, b.v. in een salade, rauw gegeten worden en hebben een heerlijke frisse smaak, die het midden houdt tussen appel, peer en (water)meloen. Ook kun je er yaconchips van maken. Het blad kan tijdens de groei worden geoogst en is eetbaar als spinazie. Kijk maar eens op <https://kookeetleef.wordpress.com> voor recepten.

*Joke Groskamp*





Palmkool



Calendula officinalis

## Wat een oogstfeest!

Had u dit jaar ook weer zo'n overvloedige (fruit)oogst? Om zo uit de losse pols maar even wat op te noemen: het begon natuurlijk met de rabarber en daarna de aardbeien, die nu nog naast elkaar in de vriezer liggen te wachten om samen tot een lekkere jam verwerkt te worden. Zo genoot ik ook van de verse, jonge kapucijners en peultjes. Daarna kwamen de prachtige paarsgekleurde stok- en stambonen, die overigens na het koken gewoon weer groen werden!

Kilo's appels en peren gingen mee naar huis om op te eten, uit te delen en te verwerken in diverse soorten taart, jam, chutney of stroop, appelschijfjes drogen in de oven, úren heb ik in de keuken gestaan... Ook de tomaten deden het dit jaar uitstekend. Ik kreeg ze bijna niet op, dus er werd ook veel uitgedeeld. Uiteindelijk heb ik van de laatste grote exemplaren een lekkere tomatensaus gemaakt en de resterende kerstomaatjes heb ik in de oven gedroogd met wat zout en peper, knoflook, basilicum, tijm, oregano en een scheut olijfolie! Kortom, een productief jaar.

Voor het eerst heb ik eindelijk ook mais uit eigen tuin kunnen eten, want meestal waren de vogels mij voor. De biologische Triplo AM aardappelen groeiden goed en gaven een behoorlijke opbrengst met flinke exemplaren die ook nog eens lekker smaken, want ze zijn nog steeds niet op. En natuurlijk waren er weer veel, héél veel courgettes. Die heb ik voornamelijk verwerkt in soep en piccalilly. Zelfs voor de vele goudsbloemen in mijn tuin heb ik een goede bestemming gevonden: de bloemblaadjes heb ik in de afgelopen zomer gedroogd, zodat ik daar straks calendulazalf van kan gaan maken. Die gedroogde blaadjes zijn namelijk wel een jaar houdbaar, dus dat wordt een mooi klusje voor de winter.

En nu, in november, is de tuin nog steeds niet kaal: er staan nog wat laatste bietjes in de grond, de palmkool staat er mooi bij en de snijbiet staat nog volop te pronken. Ook de yacon is enorm gegroeid, verderop vertel ik meer over deze bijzondere plant. De laatste mispels kunnen worden geoogst en verwerkt tot likeur of jam. En

niet te vergeten, de oesterzwammen waarover ik als aanrecht-agrariër de vorige keer schreef, zijn inmiddels spontaan aan hun volgende ronde begonnen. - Kortom, in huize Groskamp kan de winter beginnen!

De druif liet zich trouwens weer van haar beste kant zien. Meestal liet ik de druiven hangen voor de vogels, maar deze keer besloot ik om eens druivengelei te maken. En dat bleek eenvoudiger dan gedacht. Het recept vindt u ook in deze Tuinfluiter.

Alles bij elkaar was het een druk maar goed tuinjaar, ondanks de eeuwigdurende strijd tegen het "ongewenst kruid" in de tuin. We hebben genoten van de vlinders, bijen, koolmezen, een nest pimpelmeesjes, uilen in de coniferen en spechten in de - bijna dode- kersenboom en natuurlijk niet te vergeten de gesprekken met onze buurman en -vrouwen!

Ik wens iedereen een rustige winter toe, zodat we in 2018 weer uitgerust van start kunnen gaan!  
JG



Snijbiet



Mispel



Oogst pastinaken. Foto Fenna

## De Zonnebloem op bezoek

Al vroeg in de morgen was Flip bezig de ZWN houten zonnebloemen in de grond te steken en Patricia was druk in de weer met de koffie. De tafels waren prachtig versierd met een grote vaas zonnebloemen en zinnias uit Flip zijn tuin en dat was zeer toepasselijk voor deze dag.

Vorig jaar was deze dag al een succes en nu hadden zich 54(!) gasten opgegeven. Het was dubbelop genieten onder de tent, die Bart nog had laten staan en iedereen zat heerlijk aan de koffie en appeltaart met slagroom.

Zoals elk jaar weer heeft de heer Herschman prachtige fotos van vissen, bloemen en vogels gemaakt en de gasten maakten een heerlijke wandeling over de Berken-, Lijsterbes- en Maluslaan. Daar werd druk gediscussieerd of het nu een zeebaars was of een forel, een lotusbloem of madelief, een bonte specht of paradijsvogel.

In ieder geval kwamen de mensen enthousiast terug in de kantine waar de lunch (oa. broodje kroket en broodje haring) inmiddels klaarstond.

De uitslag werd bekendgemaakt en de opgave van de vissen bleek het moeilijkst te zijn geweest, vertelde Margreet Herschman. Piet en mevrouw de Rooy hadden de beste resultaten en werden verrast met een grote chrysantenplant. Voor mevrouw van Egmond werd luidkeels happy birthday gezongen. Het evenement werd afgesloten met een advocaatje of een glaasje wijn.

Het was een zeer geslaagde, gezellige en zonnige dag!  
Sjoeke

## Pastinaak, een vergeten groente?

Deze witte wortel komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. De plant was al bekend bij de oude Grieken en Romeinen en wordt al minstens 2000 jaar verbouwd. De Romeinen kookten hem in wijn met kruidnagels. De plant was oorspronkelijk zo groot als een gewone peen. Toen de Romeinen naar West-Europa trokken, namen ze de pastinaak mee en gingen het hier ook verbouwen. Het bleek dat de pastinaak in koudere gebieden veel groter werd.

Pastinaak was vroeger als voedsel net zo belangrijk als de aardappel nu. De bekende hutspot uit het Leidens ontzet (1574) bestond uit pastinaak, wortels, uien en vlees. Tegenwoordig is hutspot een combinatie van aardappelen, wortelen en uien. De aardappel werd pas vanaf 1727 populair als basisvoedsel in Nederland.

De pastinaak ook wel pinksternakel of witte wortel genoemd, is een plant uit de schermbloemenfamilie Apiaceae en familie van oude bekende groenten, zoals wortels, venkel en knolselderij. De smaak is zoetig, anijsachtig. Als de plant gaat

bloeien lijkt het op fluitekruid, maar dan met geelgroene bloemen.

Ik zaaide de pastinaak op 1 maart en beschermde het onder vliesdoek. Begin april zag ik de eerste plantjes. Half augustus was ik nieuwsgierig hoe het eruit zag en ik haalde alvast 2 planten boven de grond. Die waren stevig en goed van vorm, maar nog wel vrij klein en kort, dus de rest kon nog wel even wachten.

Nu, begin oktober heb ik een paar geoogst en ze zijn goed stevig en lang, zonder vraat. De rest heb ik nog in de grond laten zitten en oogst ik als ik ze kan gebruiken. Ze verdragen goed kou en vorst dus dat moet kunnen. Naarmate het kouder wordt, smaken pastinaken zoeter, omdat het zetmeel in suikers worden omgezet.

Je kunt de pastinaak goed gebruiken in de keuken, er zijn heerlijke gerechten mee te maken, quiche, soep, puree, pastinaachips, etc. Zie voor recepten bijvoorbeeld smulweb.nl of mooiemoestuin.nl

Wat mij betreft niet een vergeten groente maar een topgroente!  
Fenna, H5

## Muziekmest

Dit voor jaar kondigde ik aan te gaan experimenteren met het kweken van groente met muziek. Sla met Sinatra en bieten op Bach. Vier plantvakken maakte ik, twee werden voorzien van een radiootje met zonnecel. Met op eentje een klassieke zender, op de andere radio speelden classics uit 50-er en 60-er jaren.

Mijn buurvrouw Ans schrok zich een ongeluk toen zij plotseling een stem uit mijn lege tuin hoorde komen. Het was de presentator van een klassiek programma. Twee plantvakken stonden buiten gehoorsafstand van de andere twee en kregen geen muziek te horen. Alleen dan kun je vergelijken.

Het resultaat is even verbluffend als onbegrijpelijk. Sla en bieten gedijen met muziek beter dan zonder. Een hooggeleerde vriend, professor Biologie aan de Vrije Universiteit, heb ik over mijn bevindingen gesproken. Kan niet, was zijn reactie. Bieten hebben geen oren.

Doorredenerend bedacht hij dat groente weliswaar niet kan horen, maar dieren uiteraard wel. De verklaring van mijn resultaten moeten misschien gezocht worden in het bodemleven. Wormpjes, luizen en wat er niet allemaal net onder of net boven de grond wriemelt te kruipt. Die zouden juist op de muziek af kunnen komen of juist wegblijven.

Om dat tuingrond overal gelijk lijkt maar dit misschien niet is, ga ik volgend jaar in de herhaling. Muziek op de plaatsen waar eerst niets te horen was, en omgekeerd. Eens kijken of ook nu de muziekmest werkt. Of dat er toch andere factoren zijn. De Vrije Universiteit volgt mijn testjes met interesse en sluit aanvullend academisch onderzoek zeker niet uit.

Ron Visser



Dit is ook weer zo'n echte ZWN-er: de Schildpadbloem. De latijnse naam is *Chelone*, wat ook schildpad betekent. Het is een stevige vaste plant die zowel in de zon als halfschaduw kan groeien. Wil graag in vochtige, niet al te rijk bemeste grond, waar hij langzaam maar zeker een aardig gebiedje in beslag neemt. De kleuren zijn rose, paars en wit. *Foto: Dick Saher*

## De gezondheid van stedelingen met en zonder volkstuin vergeleken

Stedelingen met een volkstuin – jong en oud - bewegen meer dan buurtgenoten zonder volkstuin. 84% van de mensen met een volkstuin voldoet naar eigen zeggen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (minimaal vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief bewegen).

Een volkstuin heeft een positief effect op de gezondheid van ouderen.

Volkstuinders ouder dan 62 jaar melden significant minder gezondheidsklachten dan even oude burens zonder volkstuin.

Volkstuinders ouder dan 62 jaar gaan significant minder vaak naar de huisarts dan even oude burens zonder volkstuin.

Volkstuinders zijn significant meer tevreden met hun leven en voelen zich ook nog eens significant minder eenzaam dan even oude burens zonder volkstuin.

Oudere volkstuinders zijn vooral actieve tuiniers; jongere volkstuinders zoeken ontspanning en rust.

*Onderzoek van Alterra, 2010, Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit*

## Samen cursus doen!?

Dag lieve medetuinders,

Het winterseizoen komt eraan, typisch het seizoen om plannen te smeden voor je moestuin.

Ik heb de cursus EKOLOGISCH TUINIEREN op drie video's. Deze cursus is uitgebracht door de BRT- instructieve omroep en de VELT (Vereniging Ekologische Land en Tuinbouw, België).

Destijds werd de serie elke zaterdag uitgezonden, zie ook <http://www.velt.nu/nieuws/velt-nederland-viert-feest-2000-leden>

Het Handboek Ecologisch Tuinieren is ook van VELT.

Ter inspiratie zou ik het leuk vinden om samen delen ervan te bekijken. Misschien zijn er meer tuinders die hun kennis van het tuinieren willen opfrissen, die tips over de ecologische aanpak willen, of die het gewoon gezellig vinden, met een hapje en een drankje in de kantine. En wie weet, kunnen we op deze manier het ecologisch werken op ons mooie tuinderscomplex nog verder bevorderen.

Meld je aan via [msondorp@gmail.com](mailto:msondorp@gmail.com)



Mini courgettes deze zomer gekweekt door Henk van Schagen. Of zijn het pompoentjes?



# VAN DER SCHAAF EN KOIJMANS

makelaars ■ taxateurs

Bloemendaalseweg 47  
2061 CB Bloemendaal  
023 525 1 525

[info@skmakelaars.nl](mailto:info@skmakelaars.nl) - [skmakelaars.nl](http://skmakelaars.nl)



Velen zullen er rekening mee houden, er komt een tijd dat je je tuin moet verlaten. Na een paar jaar blijkt dat je je toch vergist hebt in het aantal uren werk. Of valt het tuinieren zowiezo tegen. Opzegen dus maar. Hobbys genoeg! Er zijn echter ook tuinders die het er emotioneel moeilijk mee hebben. Die zijn vergroeid geraakt met hun lapje grond. Zo dus ook Aad en Marijke Sengers die meer dan 35 jaar bij ZWN aan de Berkenlaan hebben "getuind". Nu is de tijd gekomen om de tuin klaar te maken voor een nieuwe tuinder en worden de overvloedige spullen afgevoerd. Herinneringen blijven over. DS



## Colofon

### Vtv Zonder Werken Niets

Bezoekadres: Van der Aartweg 25  
2026 ZM Haarlem-Noord  
Postadres: Postbus 2521, 2002 RA Haarlem  
Telefoon op complex: 023 - 5370003  
Banknr: NL73 INGB 0000 013256  
[www.zwn-volkstuinen.nl](http://www.zwn-volkstuinen.nl)

### Redactie Tuinfluiter:

[redactie@zwn-volkstuinen.nl](mailto:redactie@zwn-volkstuinen.nl)  
Dick Saher (M24)  
Joke Groskamp (L24)

### Bestuur:

Voorzitter: Bert van Velzen (S20)  
Secretaris: Trees van Gastel (L32)  
Penningmeester:  
Bert Mooijekind (S12)  
2de penningmeester/bestuurslid ICT:  
Rob de Zwart (H8)

De bestuurskamer is elke zaterdagochtend geopend. Mocht daar op dat moment niemand aanwezig zijn, dan graag melden in de kantine.

Inleveren kopij tot uiterlijk:

**I maart (lentenummer)**

De redactie van de Tuinfluiter wenst u prettige feestdagen en een voorspoedig nieuwjaar!