

## Editie mei 2022

In deze nieuwsbrief:

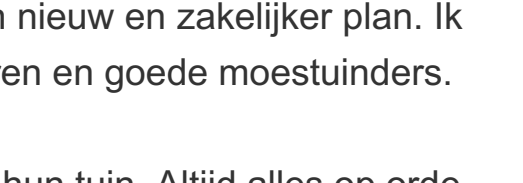
- Dagboek van een beginnend moestuinier
- Aangeboden
- In gesprek met...
- Nieuwsbrief zoekt inhoud
- 15 tips voor natuurlijk tuinieren
- Kalender

## Dagboek van een beginnend moestuinier

### Melganzenvoet.

*Wat eraan voorafging*

*Al bijna een jaar huur ik een moestuin bij de EAV. Maar mijn tuin ligt nog steeds treurig bij. Te weinig tijd, onhandige en te ambitieuze aanpak? Of beiden? Dan maak ik een nieuwe start. En onverwacht komt er hulp. De tuincommissie gaat op een zaterdagochtend aan de slag in mijn tuin. Met verstrekkende gevolgen. Overal kom ik nu microplastic tegen. En er blijkt nog nog een probleem te zijn.*



De droom van een romantische tuin met een pad dat zich slingert langs fruitstruiken, bloemen- en groentebedden heb ik moeten laten varen. Het is tijd voor een nieuw en zakelijker plan. Ik heb de afgelopen weken goed gekeken naar de tuinen van ervaren en goede moestuinders. Hoe weet je of je te maken hebt met een goede moestuinder?

Goede moestuinders herken je natuurlijk in de eerste plaats aan hun tuin. Altijd alles op orde, structuur, strakke bedden vol met weelderige groenten, maximaal 120 centimeter breed en daartussen rechte paden 30 cm breed. Een tweede kenmerk van de mannelijke topmoestuinder is de sigaar.

De eredivisie van moestuinders, zoals Marius, de voorzitter en Tonnie zijn altijd vergezeld door een sigaar. Uitzondering is Jan Vos, ook een top moestuinder, die onderscheidt zich door middel van een hoedje of een pet.

Zo mijmerend sta ik met een spade en hark in de hand te kijken naar mijn tuin. Wat een opluchting dat dat verfoeide graspad in de compostbak ligt. Niet alleen hebben de collega moestuinders afgelopen zaterdag dat graspad afgegraven, maar ze hebben ook al het uitgebloeide en deels verdorpe onkruid gemaaid! Met een grastrimmer. Dat scheelt mij weer een hoop werk denk ik blij. Aan de slag.

Met lange halen hark ik het onkruid bij elkaar. Machtig veel soorten onkruid; met de app "plantnet" (tip van mijn buurvrouw Thea, die een brede kennis heeft over alles wat groeit en bloeit, kruipst en vliegt) maakt ik een foto van de meest voorkomende plant. Melganzenvoet heet ie. Ik hark door. Met iedere haal springen er kleine bruine en zwarte korreltjes in het rond. Al snel heb ik een serieuze berg onkruid bij elkaar geharkt. Wat moet ik daar nou mee doen?

Ha, daar komt de achterbuurman zijn tuin uit gelopen. Sigaar in het hoofd, de enorme Sint Bernard aan een riem achter hem aan en in zijn andere hand een kartonnen doos afgeladen met oogst uit zijn tuin.

"Goedemorgen Tonnie! Ga je al naar huis?" Tonnie knikt en neemt de sigaar in de hand: "Ik was er vanmorgen al om 6 uur. Alles water gegeven, tuinbonen, sla en aardbeien geplukt. En nu naar huis, de bonen doppen en invriezen. Daar eten we het hele jaar van. Lekker". "Tonnie, wat moet ik met dat onkruid" vraag ik wijzend naar die gigantische berg melganzenvoet. Op de compost hoop?" Bezorgd schudt Tonnie het hoofd.

**Wordt vervolgd.**

## Aangeboden: Gele trommelstenen en overigen

Ik heb nog een aantal stenen thuis liggen die ik niet meer kan gebruiken voor mijn tuintje maar misschien heeft iemand interesse.

Het betreft ongeveer 200 trommelstenen van 15 cm bij 15 cm.

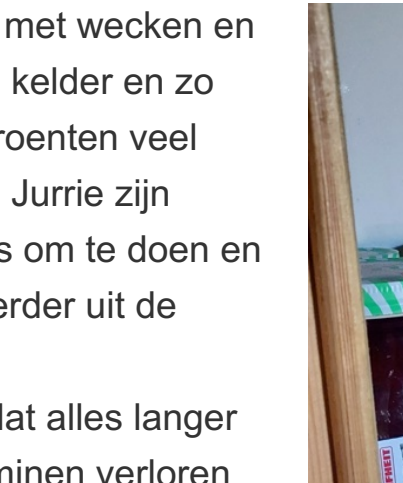
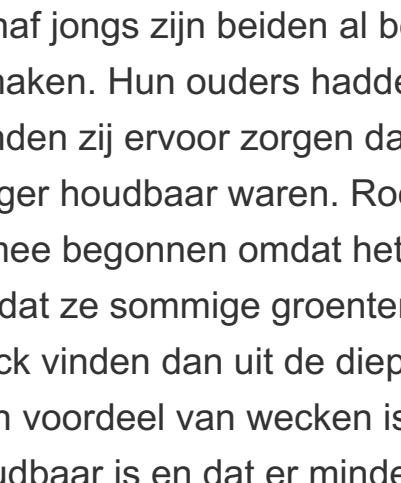
Ze zijn bij mij thuis af te halen.



Ewout van Eyndhoven

Musketersveld 312

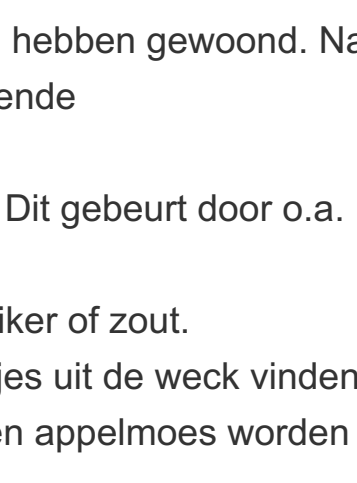
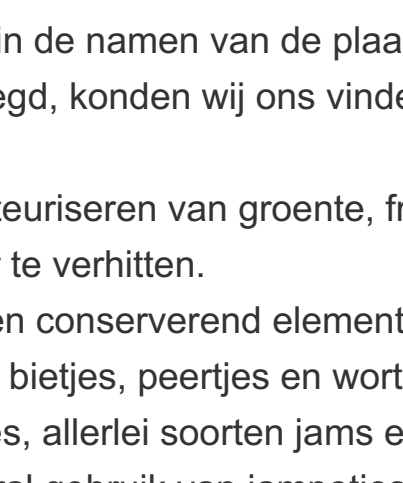
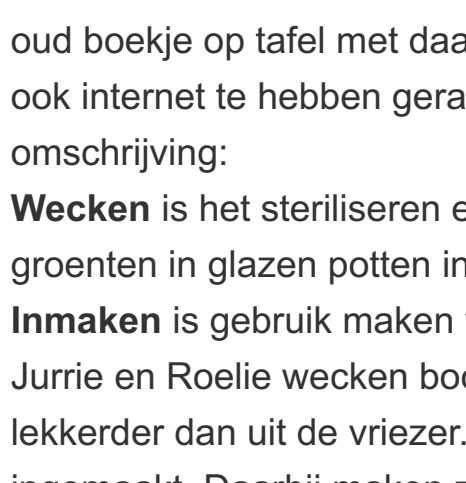
[elvaneyndhoven@gmail.com](mailto:elvaneyndhoven@gmail.com)



Ewout van Eyndhoven

Musketersveld 312

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



Ewout van Eyndhoven

Musketersveld 312

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

## In gesprek met: Roelie en Jurrie Noordijk.

Zij bijten het spits af en vertellen over hun ervaringen met wecken en innaken.

Gezellig om de tafel en met een kop koffie met een koekje erbij lukt dat heel goed.

Vanaf jongs zijn beiden al bekend met wecken en innaken. Hun ouders hadden een kelder en zo konden zij ervoor zorgen dat de groenten veel langer houdbaar waren. Roelie en Jurrie zijn ermee begonnen omdat het leuk is om te doen en omdat ze sommige groenten lekkerder uit de weck vinden dan uit de diepvries.

Een voordeel van wecken is ook dat alles langer houdbaar is en dat er minder vitamines verloren gaan. Bovendien is het in deze tijd meegenomen dat het minder energie kost.

Samen vroegen we ons af wat het verschil is tussen wecken en innaken. Er kwam een heel oud boekje op tafel met daar voorin de namen van de plaatsen waar ze hebben gewoond. Na ook internet te hebben geraadpleegd, konden wij ons vinden in de volgende omschrijving:

**Wecken** is het steriliseren en pasteuriseren van groente, fruit en vlees. Dit gebeurt door o.a. de groenten in glazen potten in water te verhitten.

**Innaken** is gebruik maken van een conserverend element als azijn, suiker of zout.

Jurrie en Roelie wecken boontjes, bietjes, peertjes en worteltjes. Boontjes uit de weck vinden ze lekkerder dan uit de vriezer. Sapjes, allerlei soorten jams en chutneys en appelmoes worden ingemaakt. Daarbij maken ze vooral gebruik van jamptjes.

Bij het wecken en innaken gaat de meeste tijd zitten in het steriel maken van de potjes en de dekseltjes. Het is een werkje wat ze gezellig met z'n tweeën doen!

Ze zijn begonnen met een grote pan en potjes van Hak. Toen het goed beviel, hebben ze een weckketel gekocht en ook weckpotten met een rubberen ring en beugels. Of beter gezegd potten die gemaakt zijn om in te wecken. Jurrie waarschuwt er nog wel voor nooit de potten zo op de bodem van de pan te zetten dan kunnen ze barsten bij het verhitten. Er moet altijd iets onderin liggen b.v. een theedoek. Zelf herinner ik me nog dat er een bodem van latjes was gemaakt.

Al met al beleven zij veel plezier aan het wecken en innaken maar ze zijn het helemaal eens dat vers uit de tuin het allerlekkerst is.

Roelie en Jurrie, bedankt voor dit gesprek! Zoals nu bij ons gebeurde kom je altijd weer dingen tegen die we nog niet wisten of die we even waren vergeten. Alles over wecken en innaken is te vinden op internet maar er gaat niets boven persoonlijke ervaringen!



## Nieuwsbrief zoekt inhoud

Hierboven kan je de eerste stukje lezen in de rubriek "in gesprek met".

Heb jij ook iets wat je wilt delen bijvoorbeeld over het verbouwen van bijzondere groenten, bloemen gebruiken in de keuken of iets over bijen.

Mail dan naar [redactie@volkstuinders-apeldoorn.nl](mailto:redactie@volkstuinders-apeldoorn.nl)

Ik, Hannie Mager, maak dan een afspraak voor een gesprekje. Het verhaaltje schrijf ik en na jouw goedkeuring plaatsen we het in de nieuwsbrief.

Samen proberen wij er een informatieve nieuwsbrief van te maken!

We kijken uit naar jullie reacties!

Hannie Mager - redactie commissie



## 15 Tips voor natuurlijk tuinieren:

In deze reeks geven we elke nieuwsbrief 3 tips om natuurlijk te tuinieren.

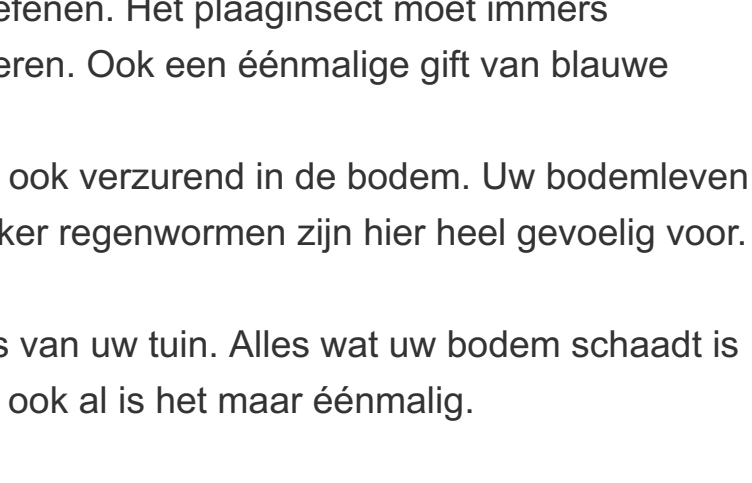
Deze tips zijn met toestemming overgenomen van de site van Frank Anrijs over natuurlijk tuinieren.

In deze editie:

**Tip 10. Gebruik geen bestrijdingsmiddelen en kunstmeststoffen**

**Tip 11. Het is dikwijls beter om NIETS te doen in de tuin**

**Tip 12. Remineraliseer de Bodem**



## Tip 10. Gebruik geen bestrijdingsmiddelen en kunstmeststoffen

U bent misschien al wel overtuigd van het feit dat spoeistoffen en kunstmeststoffen niet thuis horen in de moestuin. Toch is de stap naar deze (hulp)middelen snel gezet wanneer de resultaten tegenvallen.

En in de eerste jaren van een Natuurlijke Moestuin verloopt niet alles van een leien dakje. De grondkwaliteit is nog aan het opbouwen, een natuurlijk evenwicht is zich nog aan het vormen. De randen van uw tuin zijn nog aan het groeien en ook voor u is het anders werken even aanpassen.

Maar bijt op uw tanden wanneer uw aardappelen iets kleiner blijven, uw kolen last hebben van rupsen en het onkruid niet wilt wegblijven!

Zelfs een éénmalige toepassing van een bestrijdingsmiddel heeft een grote invloed op het zich vormende natuurlijke evenwicht en zorgt ervoor dat alles terug helemaal opnieuw moet beginnen.

Het evenwicht komt er wel, u moet enkel geduld oefenen. Het plaaginsect moet immers aanwezig zijn voordat de natuurlijke vijanden arriveren. Ook een éénmalige gift van blauwe korrel heeft een grote invloed op het bodemleven.

Kunstmeststoffen zijn immers heel zout en werken ook verzurend in de bodem. Uw bodemleven haat deze meststoffen en verdwijnt zeer snel – zeker regenwormen zijn hier heel gevoelig voor.

En zoals u al weet: het bodemleven vormt de basis van uw tuin. Alles wat uw bodem schaadt is dus absoluut 'not done' en laat u best achterwege, ook al is het maar éénmalig.

### Uw ingesteldheid

Maar het heeft ook te maken met uw ingesteldheid. Wanneer u snel terugrijpt naar bestrijding en wegvangen van plagen zoals slakken, zelfs met biologische middelen, dan bent u in uw hoofd nog niet natuurlijk aan het tuinieren.

U moet ervan overtuigd zijn dat de natuur het evenwicht zal herstellen, in al uw daden in de moestuin. U moet geen negatieve acties ondernemen, maar positieve!

Gebruik geen slakkenkorrels, maar voorzie een poeltje voor kikkers en een rommelhoekje voor egels. Bestrijd geen rupsen met gier of pluk ze niet weg, maar trek solitaire bijen en vogels aan. Hiermee bouwt u een ecosysteem uit in uw tuin waardoor de natuur alle werk gaat doen in de toekomst en u zelfs niet meer moet denken aan spoeimiddelen!

## Tip 11. Het is dikwijls beter om NIETS te doen in de tuin

Bij problemen in de tuin worden er dikwijls allerlei moeilijke en ingewikkelde oplossingen verzonnen die het probleem moeten verhelpen.

Meestal brengen deze 'oplossingen' nieuwe problemen met zich mee waarvoor weer Van alles moet bedacht worden om deze op te lossen.

Vergelijk het met het nemen van pillen tegen een ziekte.

U moet 1 pil pakken voor een probleem dat u heeft. Maar deze pil geeft nevenwerkingen en daarvoor moet u dan een andere pil pakken. Hiervan krijgt u weeral andere problemen en zo gaat het maar verder.

Op de lange duur moet al 6 of 7 pillen pakken voor het simpele probleem waar u mee gestart bent.

### Kies de gemakkelijke weg

Zo is spitten geen oplossing maar vergroot het alleen maar het probleem van een slechte structuur.

Bestrijdingsmiddelen hebben het probleem van plagen alleen maar vergroot waardoor er steeds meer en sterkere middelen worden ontwikkeld.

Ook de GMO's (Genetisch Gemodificeerd Organisme) brengen niet de oplossing die ze beloofden. In velden met GMO's in Amerika worden meer pesticiden gebruikt en zijn de opbrengsten niet hoger dan bij gangbare kwekers. Juist het tegenovergestelde van wat werd beloofd toen deze oplossing werd bedacht.

In uw tuin moet u niet altijd de moeilijke weg kiezen maar mag u gewoonweg heel veel dingen laten begaan, moet u heel veel dingen NIET doen. Ook best eens leuk.

Zo moet u niet spitten, moet u niet elke week heel uw tuin hakken tegen onkruid, moet u in het najaar niet heel uw tuin opkuisen en alle plantenresten verwijderen, moet niet heel uw tuin klinisch proper zijn maar mogen de hoekejes rommelig zijn en zo onderdak bieden voor nuttige insecten en dieren (egels, kikkers, ...), ...

Wanneer u even nadenkt, zijn er vele dingen die helemaal niet moeten gebeuren in de tuin, die u ook veel werk en tijd kosten (en wanneer u ze niet doet, besparen!).

### Wat gebeurt er als je NIETS doet?

Masanobu Fukuoka is de schrijver van 'The One Straw Revolution' en de grondlegger van het natuurlijke tuinieren. Hij merkte dat we altijd bekeken wat er gebeurde als we dit of dat doen. Hij draaide alles om een vroeg er zich af wat er gebeurde als hij iets NIET deed. Wat gebeurde er als hij nriet spitte, wat gebeurde er als hij niet snoeide?

En hij zag dat het zo beter was.

Net zoals u het zult zien :-).

## Tip 12: Remineraliseer de Bodem

Al decennialang worden soorten landbouwvoeding bijgemest met NPK meststoffen. Dit betekent dat er slechts 3 tot soms 6 à 7 soorten voedingsstoffen terug in de bodem terechtkomen. En dit terwijl er ongeveer 90 verschillende soorten voedingsstoffen zijn.

Ze zijn niet allemaal noodzakelijk voor plantengroei, maar hebben allemaal een directe of indirecte invloed. Eén van de redenen waarom u nu 10 sneden brood moet opeten om evenveel voedingsstoffen binnen te krijgen als 100 jaar geleden met 1 snee is het tekort aan deze sporenelementen in de bodem.

Zo zit er ondertussen bv. al bijna geen ijzer meer in spinazie en is het gehalte aan vitamine C gehalveerd in onze wortelen. De vooropgestelde hoeveelheden groenten en fruit kloppen dus ook niet meer. De hoeveelheden die u nu zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen zijn minstens vertienvoudig!

Een oplossing voor dit probleem is het toevoegen van de ontbrekende voedingsstoffen en hier komt gesteentemeel op het voorplan.

### Voedingsstoffen in het gesteente

Gesteenten zijn de oorsprong van onze bodem. Alle bodems zijn het resultaat van afgesleten stenen en rotsen. In deze gesteenten zitten alle voedingsstoffen opgeslagen. Door bv. lavameel toe te dienen in je tuin geef je een enorm grote verscheidenheid aan voedingsstoffen terug aan de bodem.

En omdat ze vastzitten in het meel worden ze ook niet direct uitgespoeld. De voedingsstoffen komen pas vrij door inwerking van het bodemleven, en dit wordt gedirigeerd door het plantenleven.

Planten die voldoende beschikking hebben over alle soorten voedingsstoffen zijn veel sterker en worden niet lastiggevalen door plaaginsecten.

Deze plagen en ziektes dienen enkel om zieke planten op te ruimen. Zorg dat uw bodem rijk en divers is aan voedingsstoffen en u heeft geen zieke planten in uw tuin staan!

In de volgende editie van onze nieuwsbrief komen de volgende drie tips aan bod.

Wil je nu al meer weten? Alle tips kan je nu al lezen in [dit artikel](#) van Frank Anrijs.

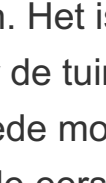
## Activiteiten

Komende activiteiten op de vereniging:

Elke zaterdag 10:00 - 12:00 Clubhuis geopend

Elke zaterdag 10:00 - 12:00 Toko geopend

Een actueel overzicht van de activiteiten staat op onze website: [Agenda EAV](#)



Website

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [secretariaat@volkstuinders-apeldoorn.nl](mailto:secretariaat@volkstuinders-apeldoorn.nl) toe aan uw adresboek.





