

Januari 2016  
nummer 80

Redactie:  
Gerrit Prins, Eddy  
Heerschop, Wim de  
Feijter

## Inhoud

Nieuws van Levenslust	1
Tuinsprokkels	1
Nieuwjaars receptie	2
Over bonen	3
Water op het complex	3
Voorjaarskriebels	4
NLdoet	4

agenda:  
Bestuur vergaderd op 16  
februari  
ALV op 22 maart lokatie  
WVOzorg Vredehoflaan

## Nieuws van LEVENSLUST

### TUINSPROKKELS

In de winter vinden vogels minder voedsel terwijl er dan huis extra energie nodig is om de lichaamstemperatuur op peil te houden. Soms verliezen kleinere vogels tijdens een koude nacht wel zo'n 10% van hun lichaamsgewicht.

Door 's ochtends en 's middags wat voer te strooien helpen we ze de dag door te komen en weer energie op te doen voor de komende koude nacht. Ook vetbollen (zonder zout) en pinda's geven extra energie.



### LENTEBLOEIENDE HEESTERS:

zoals Forsythia, Ribes, Philadelphus, Weigelia, Spiraea, Deutzia nu zeker niet snoeien. Ze bloeien namelijk op het hout dat vorig jaar werd gevormd en zouden dus nietmeer bloeien. Snoei deze struiken zo snel mogelijk na de bloei.

Volkstuinvereniging "Levenslust", Vlissingsestraat 27, 4371 RA Koudekerke  
Mail: [info@volkstuinlevenslust.nl](mailto:info@volkstuinlevenslust.nl)  
Website: [www.volkstuinlevenslust.nl](http://www.volkstuinlevenslust.nl)  
Bank: NL 18 INGB 0001775475

Een groente die het nu nog niet tot 'vergeten groente' heeft geschopt kan het wel schudden. De lijst van vergeten groenten heeft een respectabele omvang bereikt. Wie kent niet de eerst-bijna-vergeten-maar-nu-weer-in-de-gratie-geraakt pastinaak. Op veel menukaarten is tegenwoordig de pastinaak weer te vinden.

Herfstframbozen kunnen in januari tot tegen de grond worden afgeknipt. Bij zomerframbozen mogen alleen de takken van vorig jaar worden weggesnoeid. Vaak zijn deze te herkennen aan hun donkerder kleur.

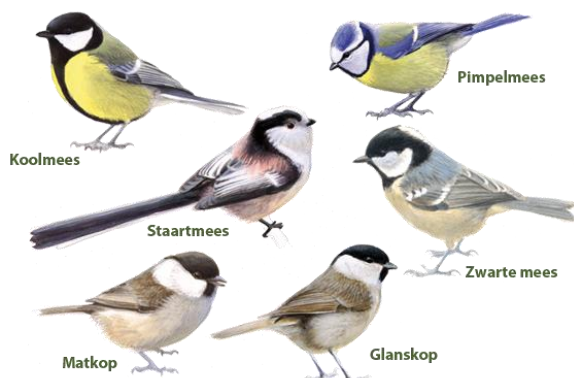
Op 10 januari was het Nieuwe Maan. Vanaf die datum tot eind februari is het Arboretum Kalmthout een grote bloeiende collectie toverhazelaars te zien (en ook nog vele andere winterbloeiers)

Wist u dat 2016 is uitgeroepen tot het jaar van de tomaat (Fleuroselect).

Onder glas kan nu wel vroege spinazie worden gezaaid (breedblad scherpzaad) en ook vroege worteltjes (Amsterdamse bak).

24 januari : Volle Maan

Het mooiste van tuinieren is (volgens Geoff Hamilton van Gardeners World) dat iedereen met enig doorzettingsvermogen zijn of haar doel kan bereiken: van elke tuin is een regelrecht kunstwerk te maken - met de ongevraagde hulp van de natuur uiteraard.



Welke vogels zijn vaak te zien in de tuin? Lastig om deze te herkennen? De vogelbescherming heeft 25 vogels die veel in tuinen voorkomen op een rijtje gezet.

[www.vogelbescherming.nl/tuinvogel/tuinvogels/herkent\\_u\\_de\\_vogel](http://www.vogelbescherming.nl/tuinvogel/tuinvogels/herkent_u_de_vogel)



### NIEUWJAARSRECEPTIE

Zaterdag 9 januari was het tijdens de traditionele nieuwjaarsreceptie weer gezellig en druk.

Er waren oliebollen en appelflappen gebakken door dhr. en mevr. Veerhoek en hapjes verzorgd door dhr. en mevr. Boots.



## OVER BONEN

Wat zijn bonen?

- Bonen zijn peulvruchten
- Bonen zijn vruchten van de vlinderbloemige plant
- Krachtvoer
- Meer dan 1000 soorten

Bonen zijn rijk aan:

- 1 Voedingsvezels
- 2 Vitamine B
- 3 Eiwitten
- 4 Mineralen zoals ijzer

Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en tenminste 200 gram fruit.

Eet dagelijks ten minste 3 sneetjes bruin brood, volkoren brood of andere volkorenproducten.

Eet wekelijks peulvruchten.

Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.

Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.

Richtlijnen voor gezonde voeding

Bonen zijn lief voor onze planeet

- Zeer lage ecologische voetafdruk
- Ze fixeren het stikstofgehalte in de grond waardoor de opbrengst per oogst groter wordt
- Een groot deel van de bonen komt van onze eigen bodem

Bonenconsumptie

10% van de Nederlanders eet ten minste 8 gram bonen per dag.

*Bron: Gezondheidsraad*

Bonen in zak, pot of blik

- Geen verschil in voedingswaarde tussen bonen in zak, pot of blik versus verse bonen
- Droge bonen worden geweekt en gekookt. In het geval van zak, pot of blik doet de fabrikant dit voor jou
- Aan bonen uit zak, pot of blik worden geen conserveringsmiddelen toegevoegd

Consumptie van bonen is laag in Nederland.



Bonen passen in de trend van 'het nieuwe eten'

- Eten van minder koolhydraten
- Eten van minder vlees
- Meer plantaardig eten
- Maar met name: LEKKER ETEN!

In Nederland eet de helft van de bevolking nauwelijks of geen bonen.

*Bron: Gezondheidsraad*

Top 5 bonen Nederland

- 1 Bruine bonen
- 2 Witte bonen (in tomatensaus)
- 3 Kidneybonen
- 4 Kikkererwten
- 5 Kapucijners

Verenigde Naties

Verenigde Naties hebben 2016 uitgeroepen tot Jaar van de Boon.

Volg #blijeboon en #lovepulses

*Bron: IRI Nederland*

*Bron: Blij Boon*



## HEEL VEEL REGEN

Ook op ons tuincomplex was er sprake van een wateroverschot.

Afvoeren van het overtollige water is dan ook heel belangrijk. Ook dit hoort bij het



onderhoud van ons complex. Op zaterdagmorgen worden zulke werkzaamheden verricht.



### VOORJAARSKRIEBELS

Het gaat langzamerhand al wat kriebelen bij ons allemaal de koude winterperiode loopt op zijn einde en over circa 8 weken is het al einde maart (Pasen).

We moeten nog even geduld hebben en niet te snel willen beginnen. Wat er nog wel gedaan kan worden zijn de volgende dingen.

- Gereedschap nakijken en slijpen van snoeischaren en schoppen/spade, weten jullie dat sommige tuinders hun snoeischaar elke week scherp maken want rafelige wonden aan takken zijn een mooie ingang voor schimmels. Kijk eens op de site van de tuinheeren voor een slijpsteen.
- En als we dan toch achter onze computer / tablet zitten kijk ook eens naar de site [natuurlijkmoestuin.be](http://natuurlijkmoestuin.be) een aardige blog van Frank Anrijs. Wat ook leuk is om te zien is de Floravannederland een site waar je moeiteloos het onkruid, wat altijd beter en sneller lijkt te groeien, kunt determineren met leuke video determinatie.
- Wat je ook zeker kunt doen is een teeltplan maken voor dit jaar zodat

je nu al weet waar wat komt te staan, en als je die van vorige jaren hebt bewaard dan kun je terug kijken en geen gewassen telen op dezelfde plaats.

De aankomende periode veel geduld toegewenst en kom je nog speciaal onkruid tegen wat je niet kent bewaar een stukje en geef het op zaterdag af aan mij.

Voor een tuinplan maken kun je op de site van Zelfgroenten Kweken een tekenprogramma downloaden.

Succes

Eddy tuin 124.

NLdoet. 11 en 12 maart 2016.

**Oranje Fonds**  Brengt ons bij elkaar.  
voor sociale initiatieven

### WVOzorg doet mee aan NLdoet

Op **zaterdag 12 maart** is het weer zo ver. Dan organiseert het Oranje Fonds voor de elfde keer NLdoet in het hele Koninkrijk. Zo ook WVOzorg. Zij gaan in de binnen tuin van Ter Reede een pluktuin aanleggen. Voor dit werk vragen ze 5 vrijwilligers.

Als vereniging hebben we dit werk aangenomen.

Wie wil er deze zaterdag 12 maart zijn krachten inzetten om dit karwei tot een goed eind te brengen?

Wie hieraan mee wil doen kan zich aanmelden bij Wim de Feijter of een van de andere bestuursleden.