



**december 2017**  
**nummer 94**

Redactie:  
Gerrit Prins, Eddy  
Heerschop, Wim de  
Feijter en Ruud  
Verhoef

## Inhoud

Nieuws van het bestuur	1
Uitnodiging	1
Snoeicursus	2
Tijd voor groente	2
Bedankt	4
Vogeltelling 2017	4
WVO Tuinhuis	4

## agenda:

6 jan. 2018 nieuwjaars  
receptie.  
Snoeicursus 10 en 17  
Februarie 2018

## Nieuws van LEVENSLUST

Langzaamaan loopt 2017 ten eind; er kan nog wat wintergroente worden geoogst; hier en daar worden tuinen al winterklaar gemaakt. Hier hoort ook bij dat er struiken en bomen verplant moeten worden en dan met name wanneer deze niet helemaal op de goede plek staan. Afgelopen jaar hebben ze misschien hinder opgeleverd voor andere planten. De winterperiode is hiervoor de meest voor de hand liggende periode; de planten zijn in 'winterslaap' en worden pas weer actief als de temperaturen in het voorjaar gaan stijgen.

Tijdens onze controleronde eind oktober hebben we gezien dat op een aantal tuinen recentelijk e.e.a. is aangeplant maar dat dit niet op de geldende afstand tot buurtuinen en pad is gebeurd.

In ons HHR staat in art. 24 precies aangegeven wat mogelijk is: lid 4. Bomen en struiken mogen slechts worden gepland op een afstand van de grens van de tuin. Voor bomen is dat 1,50 meter, gerekend vanaf de kruin, en voor struiken 1,00 meter; lid 5.

Bomen en struiken die uitgroeien buiten de grens van de tuin dienen te worden gesnoeid of ingekort.

Wanneer u nu zelf actie onderneemt hoeven wij u hierop niet te wijzen na een volgende controleronde.

## Uitnodiging:

Het bestuur nodigt u hartelijk uit om samen het nieuwe jaar 2018 onder het genot van een drankje en een hapje te beginnen op zaterdag 6 januari vanaf 10.00 uur.

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

## SNOEICURSUS



OP ZATERDAG 10 EN 17  
FEBRUARI 2018  
SNOEICURSUS.

Inschrijven hiervoor kan in  
de tuinwinkel.

Koste € 5,-- per persoon.

Max. 10 personen per cursus.



### Tijd voor groente

DECEMBER: warmoes, champignons,  
spitskool, paksoi

#### WARMOES

Een paar honderd jaar geleden kocht je op de markt grove groenten (winterwortelen, knollen en kolen) bij een koolwif. Bladgroenten, zoals andijvie, sla, biet, spinazie, venkel, prei maar ook kruiden haalde je bij de warmoeswijven. Warmoes was toen dus een verzamelnaam voor 'fijne' (blad)groenten.

Tegenwoordig zijn we wat preciezer. Met warmoes wordt nu een groente aangeduid die speciaal voor blad en ribben gekweekt wordt. "t Is hetzelfde als snijbiet, hoor", zegt Ad Aangeenbrug van Zuidbos in Noordgouwe. En over snijbiet heeft op deze plek al eerder wat gestaan...

Verwarrende groente, warmoes. Omdat je 'm het hele jaar door kunt oogsten, toch een tweede stukje over deze groente. Bij biologische kwekerij Zuidbos in Noordgouwe hebben ze zowel variëteiten die meer voor het blad ('Gewone Groene') als die meer voor de ribben gekweekt worden ('Donkergroene Gladde Witribbige'). In Zuid-Frankrijk zie je mensen wel lopen met bosjes van alleen de nerven.

De teelt is gemakkelijk. Van april tot in augustus kun je elke week zaaien. Wie half maart zaait, kan half mei oogsten. En dan weer, en weer, en weer. "Als je blijft snijden, komt er steeds nieuw blad. Je laat de wortel zitten en snijdt er net boven, zonder het groeipunt te beschadigen. Je kunt de wortels 's winters in de kas zetten of op het land laten staan, dan lopen ze met wat geluk in de lente weer uit. We hebben een keer gehad dat ze op het land waren blijven staan en het land pas laat ploegden. Toen konden we in maart warmoes in het groentenpakket doen", zegt Geertje Aangeenbrug. Warmoes is rijk aan vitamine C en A en is een bron van ijzer.

#### CHAMPIGNONS

Champignons zijn, net als alle paddenstoelen, eigenlijk de vruchtlichamen van een schimmel: *Agaricus bisporus*. Net zoals bij onze groenten is de roomwitte, vlezige en geurige paddenstoel die wij als champignon kennen, het resultaat van een zorgvuldig veredelingsproces. Vroeger werden ze (in Limburg) in grotten gekweekt, maar tegenwoordig gebeurt het allemaal in hypermoderne loodsen. Bij Braam Champignoncultuur in Yerseke wordt het hele jaar door geteeld. Op in totaal 530 vierkante meter teeltruimte, verdeeld over tien 'cellen' met stellingen van zes 'bedden'.

Elke week komt er een vrachtwagen vol champignoncompost binnen. De exacte samenstelling is het geheim van de leverancier, maar in grote lijnen kunnen

we het wel raden. Champignons worden gekweekt op een mengsel van paardenmest, stro, piepkuikenmest en gips. Dat alles zorgvuldig gefermenteerd, omgezet, uitgezweet en gepasteuriseerd. Het kant en klare mengsel gaat in een dikke laag op de bedden. Eroverheen komt vijf centimeter dekaarde. Daarna is het een kwestie van controleren. Hoe warm is het in de cel? Is de compost wel nat genoeg? Hoe staat het met het CO<sub>2</sub>-gehalte? Bij de ingang van elke cel hangt een 'teeltcomputer' waarmee al die zaken te beïnvloeden zijn.

Zijn de omstandigheden optimaal, dan is binnen een dag of zes de dekaarde dooraderd met witte myceliumdraden. De cel wordt dan gelucht om het 'knoppen' van de paddenstoelen te bevorderen. Na een dag of twaalf zijn de bedden bedekt met piepkleine paddenstoeltjes en weer vijf dagen later kan er voor het eerst geplukt worden: de 'eerste vlucht', in vaktaal. Vijf dagen later is het bed leeggeplukt. Daarna wordt de aarde weer 'op vocht gespreid', en vier dagen later kunnen de eerste champignons van de 'tweede vlucht' geoogst worden.

Na vijf dagen wordt de hele cel grondig gereinigd. En vijf dagen later begint de hele cyclus opnieuw.

#### SPITSKOOL

Op biologische kwekerij Zuidbos in Noordgouwe is de oogst van spitskool (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*) begonnen. Spitskool, die een wat zachtere smaak heeft dan witte kool, is vooral bekend als zomergroente. Maar je kunt hem nagenoeg het hele jaar door telen. Bij kwekerij Zuidbos is gekozen voor de late teelt, omdat die het minste problemen geeft. Tuinder Geertje Aangeenbrug legt uit: "Als je in het voorjaar plant, heb je vaak veel verlies van jonge plantjes door bijvoorbeeld droogte of vraat van duiven. Ook vliegt in het voorjaar de koolvlieg uit. Die legt een eitje tussen stengel en wortel. De

larve vreet zich een weg in de wortel en daardoor sterft de koolplant af. Bij de zomerteelt heb je last van rupsen en luis. De herfstteelt is het gemakkelijkst, als je het biologisch aan wil pakken. Dan is het een kwestie van onkruidvrij houden." De plantjes worden opgekweekt uit biologisch zaad, bij een speciaal bedrijf in Houten. "Eind juli kwam de vrachtwagen met plantjes aanrijden. De transporteur zei: Ik geloof dat er iets fout is gegaan. En ja hoor: alles lag door elkaar, plastic opkweekbakken, perspotjes van grond en geknakte plantjes - er was niks meer van te maken." Dus moest er opnieuw een lading komen. Die is voorspoedig opgegroeid. De spitskool staat oogstrijp in het 'koolvak', samen met bloemkool en andere koolsoorten. De 450 kolen kunnen blijven staan tot het gaat vriezen. Spitskool is heel geschikt om in te vriezen. Blancheer de kool dan eerst twee minuten. De groente is zowel rauw (in een salade of voorgerecht) als gekookt, gestoofd of gewokt lekker. Reken op 250 gram per persoon, of rauw 75-100 gram.

#### Aan alle levensluster's

Bedankt voor het mooie fruitmandje, en voor de belangstelling. Ik ben er nog niet, maar het komt goed.

Guust Meeusen.

De resultaten van de Nationale Tuinvogeltelling 2017

#### Top 10 - Vlissingen



1

Huisemus  
369



2

Spreeuw  
341

			
		3 Merel 219	
4		Kauw	21
5		Koolmees	21
6		Turkse tortel	19
7		Zwarte kraai	11
8		Onbekend	10
9		Pimpelmees	9
10		Roodborst	9

**Kauw 212, Koolmees 210,  
Turkse tortel 196, Zwarte kraai 110,  
Onbekend 105, Pimpelmees 98,  
Roodborst 90.**

### Het Tuinhuis heeft hulp nodig!

In de vorige nieuwsbrief heb ik toegelicht voor wie het Tuinhuis is bedoeld. Nog even kort samengevat; het Tuinhuis is voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers en gericht op behoud of het versterken van zelfredzaamheid en het leren omgaan met gevolgen van dementie, waardoor

mensen langer thuis kunnen blijven wonen.

Sociale interactie is belangrijk voor onze bezoekers en ik ben heel blij om te zien dat regelmatig medetuinders van Levenslust binnenlopen voor een bakje koffie en een kletspraatje. Onze bezoekers stellen de gezelligheid op prijs. Met de winter voor de boeg worden de activiteiten in de tuin steeds minder en zijn we, samen met onze bezoekers, op zoek naar bezigheden voor de wintermaanden. Het lijkt ons een leuke uitdaging om een insecten / vogelhuis te maken (zie foto). Daarvoor hebben we spullen nodig; pallets, dakpannen etc. Heb je materiaal waarvan je denkt; daar kan het Tuinhuis wat mee, laat het weten. Loop even binnen voor een bakje koffie, bellen of mailen kan ook. Het Tuinhuis is geopend op dinsdag en donderdag van 10-16 uur.



Graag tot ziens!

Mieke Potappel, coördinator het Tuinhuis  
Telefoonnummer; 0118-551964  
Email; [tuinhuis@wvozorg.nl](mailto:tuinhuis@wvozorg.nl)

PS: het Tuinhuis kan nog steeds vrijwilligers gebruiken bij het reilen en zeilen in en om het Tuinhuis. Bijvoorbeeld lunch voorbereiden, activiteiten voorbereiden en ondersteunen, wandelingetje maken, gezellig praatje maken, spelletje doen etc.