



oktober 2017
nummer 93

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

Inhoud

Nieuws van Bestuur	1
Kantine	1
Stichting ROAT	1
WVOzorg tuinhuis	2
Bemesten tuin	2
Het is tijd voor	3
Groenten	4

agenda:

Nieuws van LEVENSLUST

Beste medetuinders,

Het is het bestuur bij de rondgang op ons complex opgevallen dat er op sommige tuinen steeds meer heggen, coniferen en wilgen struiken/ bomen een omvang krijgen die niet meer op de tuinen thuishoren.

We willen u er op wijzen dat deze heel leuk zijn als ze gepland worden, maar na verloop van jaren worden ze ongemerkt heel groot.

Let er op dat na het planten alle struiken en bomen gesnoeid moeten worden. Dan kan de omvang en de hoogte hiervan in de hand gehouden worden.

We hopen dat u als er op de tuin hoge en dikke struiken/bomen staan deze drastisch gesnoeid en in het uiterste geval geroid zullen worden.

Er is altijd met de com. Onderhoud een overleg mogelijk om tegen een geringe vergoeding, brandstof en slijtage, van de machines om een helpende hand te bieden.

Het bestuur

Kantine.

Op maandag 9 oktober wordt er in de kantine begonnen met het leggen van een nieuwe tegelvloer.

Om deze werken niet te verstoren en vertragen is de kantine gesloten van 9 oktober tot en met 15 oktober. Er zal op zaterdag 14 oktober dan ook geen werkploeg worden ingezet.



Beste sponsor van ons Voedsel

uitgifte punt.

Hierbij willen wij u bedanken voor uw inzet en bijdrage aan ons Voedsel uitgifte punt in het afgelopen jaar.

Zonder uw broodnodige steun zouden wij ons Voedsel uitgifte punt niet kunnen uitvoeren.

Volkstuinvereniging "Levenslust", Vlissingsestraat 27, 4371 RA Koudekerke
Mail: info@volkstuinlevenslust.nl
Website: www.volkstuinlevenslust.nl
Bank: NL 18 INGB 0001775475

Heel veel dank voor de plezierige samenwerking.

Met vriendelijke groet,
De vrijwilligers van het Voedsel uitgifte punt.
Stichting ROAT.

Het Tuinhuis is open!



Het staat er al een poosje; het Tuinhuis. En op mijn rondje door de tuinen werd mij regelmatig gevraagd; wanneer gebeurt er nou eens iets! Nou, het is gebeurt. Vanaf 19 september is het Tuinhuis open voor bezoekers.

Doel van het Tuinhuis

Het Tuinhuis is een onderdeel van WVO Zorg en biedt emotionele, sociale en praktische ondersteuning aan mensen met geheugenproblemen/ beginnende dementie en hun mantelzorgers. Ondersteuning is gericht op behoud of het versterken van zelfredzaamheid en het leren omgaan met gevolgen van dementie, waardoor mensen langer thuis kunnen blijven wonen. Mantelzorgers kunnen door de ondersteuning hun taken als mantelzorger langer volhouden waardoor duurdere zorg wordt uitgesteld. Er is geen verwijzing of indicatie nodig.

Sociale contacten zijn belangrijk

Sociale contacten zijn erg belangrijk en daarom zijn ook bezoekers van de volkstuinten en de wijk van harte welkom voor een bakje koffie en een kletspraatje. Hiermee willen we

ook stimuleren dat dementie in de maatschappij wordt (h)erkend.

Bezoekers willen een handje helpen

Onze klanten noemen we bezoekers. Zij spelen een actieve rol in het reilen en zeilen in en om het Tuinhuis. Het kan ook zijn dat een bezoeker zich beschikbaar stelt om hand- en spandiensten te verlenen aan de gebruikers van Levenslust. Momenteel komen twee fysiek actieve heren op de dinsdag en donderdag die graag de armen uit de mouwen steken. Dus heb je een karweitje waarbij je hulp kan gebruiken, aarzel dan niet om naar de mogelijkheden te vragen.

Gezocht vrijwilligers voor het Tuinhuis

Wellicht kent u iemand met geheugenproblematiek of beginnende dementie, die interesse heeft om ook naar het Tuinhuis te komen. Ze mogen vrijblijvend binnenlopen om sfeer te proeven of telefonisch contact opnemen. Ook zijn we nog op zoek naar vrijwilligers die bezoekers en medewerkers van het Tuinhuis kunnen ondersteunen bij het bedenken, voorbereiden en uitvoeren van diverse activiteiten en hand- en spandiensten kunnen verrichten.

Loop binnen

Het Tuinhuis is geopend op dinsdag en donderdag van 10 - 16 uur. Binnenkort start een actieve werving waardoor er meer bezoekers zullen komen en zullen we meer dagdelen open gaan. Ik vind het leuk om kennis te maken met jullie, dus loop gerust eens binnen.

Graag tot ziens!

Mieke Potappel, coördinator het Tuinhuis
Telefoonnummer; 0118-551964
E-mail; tuinhuis@WVOZorg.nl

Stalmest en compost



Zoals elk jaar zal er ook dit jaar ongeveer half oktober weer stalmest worden aangevoerd. Deze mest is voor iedereen af te halen. Uiteraard hangt daar een prijskaartje aan maar deze kosten worden ruimschoots overtroffen door de betere opbrengst van uw tuin. Dit natuurlijk bij juist gebruik. Dus aarzel niet en neem gewoon de hoeveelheid die u nodig denkt te hebben.



De prijs per kruiwagen, voor zowel de stalmest als de compost, bedraagt € 0,75. Het door u afgenomen aantal kruiwagens maal de prijs kunt u afrekenen in de tuinwinkel op donderdag- en zaterdagmorgen tussen 10 en 11 uur. Ook kunt u het bedrag in een enveloppe doen met naam van het lid en deze in de brievenbus van het tuinhuis posten.

Hieronder nog even de voordelen van het gebruik van stalmest en compost. De voedingswaarde van de stalmest welke wij leveren is iets groter dan die van compost. Wel is het, indien in het najaar ondergespit, goed voor de structuur van de bodem. Het in het najaar onderspitten van deze mest heeft als voordeel dat, wanneer u in het voorjaar gaat zaaien en poten, de ammoniak, welke deze mest bevat, al verdamppt is zodat dit geen nadelig effect heeft op de planten.

Een andere mogelijkheid is dat na het onderspitten van de stalmest u de compost licht verspreidt over het gespitte gedeelte, Dit wordt dan in de loop van de winter langzaam opgenomen door de grond en zo wordt tezamen met de ondergespitte stalmest een goede grondstructuur met wat essentiële voedingsstoffen verkregen voor het komende seizoen.

Naast deze compost en stalmest vindt u op de plaat ook regelmatig paardenmest. Deze mest is voor iedereen vrij beschikbaar. Kost dus niets.

En dan als laatste nog even dit: in de loop van het najaar en de winter zullen er ook

houtsnippers worden gestort. De kosten hiervan bedragen per kruiwagen € 0,75. Afrekening zoals bovenstaand.

Uiteraard kan er bij het transport van deze stoffen wel eens iets van de kruiwagen afvallen. Het verzoek is dan ook om dit na het kruien even op te ruimen. Ook wordt het door uw medetuinders op prijs gesteld dat, wanneer u de kruiwagen terugzet, deze even schoonmaakt. Zoveel prettiger voor die tuinders welke de kruiwagen voor andere doeleinden willen gebruiken.

Journaliste Ondine van der Vleuten ging voor de PZC een jaar lang elke week de boer op om te kijken wat er van het land gehaald werd. Dat is nu alweer een paar jaar geleden, maar de stukjes zijn nog steeds informatief - al zijn de verwijzingen naar weersomstandigheden niet meer actueel. Volkstuinvereniging Levenslust kreeg toestemming ze nog één keer te publiceren.

Het is tijd voor GROENTEN

OKTOBER: paprika, suikerbiet, peper, snijbietjes

PAPRIKA

De volle, kruidige geur van paprika's hangt zwaar in de lucht. "Is dat zo? Ik ruik het niet meer", zegt Corina Olieman, die samen met André Droppert paprika's teelt in Oosterland. Vorig jaar stond er nog maar 3,7 hectare kassen, dit jaar is het oppervlakte aan kassen tot 6,4 hectare uitgebreid.

Aan een lopende band staan medewerkers met vlotte vingers te sorteren. Paprika's vertonen tijdens hun groei een aantal piekmomenten. Een plant blijft het hele groeiseizoen staan, van half december tot half november. In maart kwamen de eerste vruchten van de plant, in mei werden grote hoeveelheden geoogst en eind september was er weer een piek, met meer dan een kilo per vierkante meter. Hier in Nederland komen paprika's alleen uit kassen. Op de koude grond zouden ze het wel doen, maar het groeiseizoen zou zo kort zijn en de opbrengst zo laag, dat het commercieel niet interessant is.

Bij Droppert groeien ze dus in warme kassen (ruim 20 graden), op steenwol. Een druppelaar voert vocht en voedingsstoffen aan. Plaaginsecten worden bestreden met natuurlijke vijanden, zoals de roofmijt. Toch is de teelt arbeidsintensief. Eén ploeg doet de hele week niets anders dan paprika's 'snijden' (oogsten met een speciaal mesje) terwijl een andere ploeg zich bezig houdt met toppen en draaien. "Anders krijg je een wilde bos met allemaal kleine paprikaatjes", legt Corina uit. Dropperts blokpaprika's zijn van het ras Spider; die kun je groen snijden, of rood laten rijpen. Na de bloei vindt de vruchtzetting plaats, vier weken later heb je een groene paprika en weer twee weken later is-ie rood. Of geel, bij een ander ras. Wel eens zo'n 'stoplicht'-verpakking gekocht, met rood-groen-geel erin? Grote kans dat de rode van Droppert was.

Paprika's bevatten drie keer zoveel vitamine C als een sinaasappel.

Gegrilde paprika's

Verwarm de ovengrill vijf minuten. Was de paprika, haal de zaadlijsten eruit en leg de stukken met het velletje naar boven op een bakblik. Rooster ze circa 3 minuten tot het velletje zwart begint te worden. Serveer zonder velletje, mét geitenkaas op toast.

SNIJBIET

Je zou haast vergeten dat groenten niet alleen gezond en lekker zijn, maar ook mooi om te zien. Snijbiet bijvoorbeeld, is een ouderwetse groente die qua uiterlijk iets van rabarber wegheeft. Alleen is de groeiwijze wat compacter, zijn de bladeren dieper groen en zijn er planten met stengels in vuurrood, maar ook saffraangeel, groen of wit. Naast elkaar geplant geven ze kleur aan de herfsttuin, waarbij je er om de week ook nog eens een maaltje van kunt plukken. Tenminste, als je genoeg water geeft.

Bij Dienneke Klompe van Consumptieve Kwekerij Zonnemaire staan ze fier rechtop, vijf bedden vol. Ze heeft in drie keer gezaaid, om zo langer plezier te hebben van de planten.

"In juni kun je voor het eerst oogsten, en daarna tot diep in de herfst. Als het niet vriest, zelfs tot en met december", weet Dienneke. De allerbuitenste bladeren gooit ze

weg, het hart van de plant blijft onaangeroerd; dat groeit weer uit. Maar de bladeren daar tussenin, de mooiste en malste bladeren, die plukt de Schouwse. "Weet je dat snijbiet na de ramp heel veel geteeld werd? Er wilde toen op het zoute land bijna niets meer groeien. Snijbiet is een heel tolerante en sterke groente, en ook nog eens heel gezond. Snijbiet bevat veel provitamine A.

Als je snijbiet met rijst roebakt, wordt je rijst saffraangeel."

Snijbiet kun je koken, roerbakken en stoven. Maar wel graag snel na de oogst, want de knapperige stelen en bladeren verslappen snel. Nog een reden dus, om zelf wat in de siertuin te zetten. Liefst in drie kleuren: mooi op het bord! De snijbiet van Dienneke, die eetbare bloemen en bijzondere groenten kweekt, gaat naar restaurants. Snijbiet is een groente waar je niets van weg hoeft te gooien. Blad en stengel zijn allebei eetbaar.

Snijbiet kun je koken, roerbakken en stoven. Maar wel graag snel na de oogst, want de knapperige stelen en bladeren verslappen snel. Nog een reden dus, om zelf wat in de siertuin te zetten. Liefst in drie kleuren: mooi op het bord! De snijbiet van Dienneke, die eetbare bloemen en bijzondere groenten kweekt, gaat naar restaurants. Snijbiet is een groente waar je niets van weg hoeft te gooien. Blad en stengel zijn allebei eetbaar.

Snijbiet Dienneke

Snij de stengels en het blad in stukken van een halve centimeter.

Doe die in een ovenschaal, samen met rozijnen, zout peper en een scheut gembersiroop, champignons, paprika en eventueel een uitje. Leg daar overheen plakjes rookworst. Dek de schotel af met aardappelpuree. Strooi geraspte kaas over de aardappelpuree en doe de schotel drie kwartier in de oven (180 = graden).

