

Jaargang 33, december 2022 – nr. 4.

GOUWD



Special:

- Bemesting & groenbemesters
- Fruitbomenonderhoud

Volkstuinvereniging De Gouwen *Opgericht 26 oktober 1989*

Bezoekadres: Tuingouw 1 1352 GZ Almere
Tel. 06 30 688 982

Correspondentie: vtvdegouwen@outlook.com
www.degouwen.nl

Bestuur:

Voorzitter: Amy van Diest-Schuddeboom
amyschuddeboom@hotmail.com

Tel.: 06 48 345 443

Secretaris: Ruth Heil
ruthheil49@gmail.com

Notulist: Selma Gordijn

1e Penningmeester: Fred Kerkhof
fjm.kerkhof@kpnmail.nl

Tel.: 036 53 182 44

Bestuurslid: Ton Bunck
abunck@xs4all.nl

Bestuurslid: Gerard Zegwaard
nellezegwaard@hotmail.com

Voorzitter tuincommissie: Fred Kerkhof
fjm.kerkhof@kpnmail.nl

Tuincoördinator De Wierden: Lucienne Niekoop
moksie.alesie@gmail.com

Tuincoördinator De Binnenhof: Caroline Kouwe
caauwe1958@gmail.com

Contactpersonen Commissies

Verkoop: Amy van Diest

Kantine: Ruth Heil

Ruilkas: Ruth Heil

Tuincontrole: Fred Kerkhof

Redactie GOUWD: vtvdegouwen@outlook.com

Drukwerk : Arte College - Almere

Gouwd: Jaargang 33 - Nummer 4 - december 2022

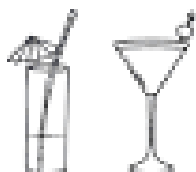
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie

Zaterdag 7 januari 2023
14.00 uur – 16.00 uur

Iedereen neemt voor de receptie wat te eten mee.
Graag in overleg met Ruth, zodat we niet alles hetzelfde krijgen.

De vereniging zorgt voor wijn, bier en frisdrank.

Proost!



Beste tuinders,

Het tuinseizoen zit er op. De dagen zijn donker en vooral nat op het ogenblik. De meeste tuinen zijn leeg en klaargemaakt voor de winter. Thuis bij de warme kachel lekker nieuwe plannen maken voor het nieuwe tuinseizoen. De zadengidsen zijn binnen en er is heel veel keus op zadengebied, normale zaden en biologische zaden. In de winkel komt in het nieuwe jaar nog meer keus aan biologische en zaadvaste zaden van boeren uit Flevoland en omstreken. Dus fijn tuinplannen maken en zaden, pootgoed met korting bestellen en straks lekker uitproberen. Ik kan er alweer met veel plezier naar uitzien.

Het is een extra dik nummer geworden doordat we informatie over bemesting en snoeien in dit nummer aandacht willen geven. Maar wil je alle facetten hiervan belichten dan wordt het veel informatie. Dus een Gouwd om te bewaren en nog eens na te lezen hoe het ook alweer zit met bemesting en snoeien.

De aardappelen moeten in 2023 op het **voorste** stuk van het gehuurde perceel staan! Let op dat je het op de goede plek zet, want anders moet je ze verplaatsen. Afgelopen jaar is er een aantal tuinders geweest die het op de verkeerde plaats had gezet. We hebben het goed gevonden dat de aardappels bleven staan, maar dat betekent dan wel dat zij dit jaar **geen** aardappels kunnen verbouwen!

Aardappelen staan op het **voorste** bed in de tuin dit jaar,
gerekend vanaf het nummerpaaltje.

We hebben een lange wachtlijst, maar er zijn ook veel tuinen vrijgekomen. Helaas een aantal door ontzetting, maar de meeste door verhuizing en het niet meer kunnen onderhouden, soms mede door het ouder worden.

Verder gaan we ook in het nieuwe jaar weer de tuincontroles lopen en we zullen toch nog weer wat strenger gaan controleren. Helaas moeten we constateren dat er tuinders zijn die nogal wat overlast bezorgen aan hun naastgelegen tuinders. Onkruid staat niet alleen op je eigen tuin, maar zorgt ook voor veel meer onderhoud bij de burens. Dit is **niet** de bedoeling en we vragen dan ook of een ieder wil zorgen dat zijn tuin er netjes onderhouden bij ligt. Zijn er (gezondheids)problemen of andere redenen waarom het onderhoud van de gehuurde tuin niet gedaan kan worden? Neem dan contact op met de coördinator tuincommissie, Fred Kerkhof.

Vanaf het nieuwe jaar gaan we in de kantine wat meer producten verkopen, zoals verpakte koeken, repen, tosti's kaas en tosti's ham/kaas. Kortom we gaan het assortiment wat uitbreiden. We hopen dat er door de tuinders dan ook meer gebruik van de kantine gemaakt gaat worden. De prijzen van de artikelen zullen mogelijkerwijs wat omhoog gaan. Dat gebeurt alleen als wij het ook duurder moeten gaan inkopen.

Een hele fijne decembermaand, prettige kerstdagen en een fantastisch nieuwjaar!

Amy van Diest-Schuddeboom



Wat heeft een plant nodig om te groeien?

Om een plant goed te laten groeien is een aantal dingen nodig. Net als wij hebben planten ook vitaminen en mineralen nodig. De bekendste worden aangeduid in de letters N. P. K. Deze letters zie je overal op pakjes en zakjes staan maar waar staan ze eigenlijk voor?



N staat voor stikstof.

Stikstof is nodig voor de groei van een plant. Een tekort aan stikstof zorgt ervoor dat de groei van planten stopt en bladeren afvallen. Bij sommige planten verkleuren de bladeren paars in plaats van geel.

P staat voor fosfor.

Fosfor helpt bij het aanmaken van wortels en het ontwikkelen van bloemen en vruchten. Bij een tekort stopt de plant met groeien. bij een langdurig tekort verkleuren de bladeren van de plant . Meestal begint dit onderaan.

K staat voor kalium.

Kalium helpt met het verplaatsen van water en voedingsstoffen in je plant. Bij een tekort aan kalium kun je slappe planten krijgen door een te dunne celwand. Dit kan leiden tot verdrogingsverschijnselen.

Naast deze drie stoffen zijn er nog een hoop die belangrijk zijn.

Mg staat voor magnesium.

Magnesium is een belangrijke bouwsteen van de groene bladkleurstof van planten (chlorofyl). Deze bevindt zich in de bladgroenkorrels, de zogeheten chloroplasten. Magnesium is ook onmisbaar voor het enzym in de plant dat ervoor zorgt dat eiwitten gevormd kunnen worden uit aminozuren.

Een tekort aan magnesium wordt het eerst zichtbaar in de oudste bladeren, die lichtgeel verkleuren waarbij nerven en bladranden groen blijven.

Ca staat voor calcium.

Calcium is voor een plant de belangrijkste bouwsteen van de membranen en celwanden. Het draagt bij aan de stevigheid van een plant. En het is noodzakelijk voor de celdeling. Een calciumgebrek leidt tot verschillende groeistoornissen, zoals misvormde knoppen en bladeren. Hierbij krullen de punten van de bladeren omhoog. Ook zijn er bruine stippen zichtbaar op de bladeren. Het gebrek begint in de nieuwe bladeren, maar de symptomen zijn het eerst zichtbaar op de middelste bladeren.

S staat voor zwavel.

Zwavel wordt in de plant gebruikt voor de synthese van aminozuren (cysteïne, methionine), eiwitten en diverse andere zwavelhoudende verbindingen, zoals thiolen (glutathion), sulfolipiden en secundaire zwavelverbindingen (alliinen, glucosinolaten, fytochelatines), die een belangrijke rol spelen in de fysiologie van planten en in de bescherming tegen en aanpassing van planten aan abiotische en biotische stress.

Een tekort aan zwavel resulteert in het verlies van de fitness van planten en de weerstand tegen belasting van milieufactoren, ziektes en vraat, en tevens in een verminderde voedselkwaliteit en veiligheid.

Waarom beter geen kunstmest gebruiken?

Hoofdelementen van kunstmest zijn stikstof, fosfor, kalium, calcium, zwavel en magnesium. Dus waarom is kunstmest nou zo slecht? Binnenin de plant gebeurt er van alles om de juiste voeding op de juiste plek te krijgen. Zodra dit stopt kan de plant een probleem krijgen als de reserves op zijn. In de bodem is dit niet anders. Hier vinden talloze processen plaats waardoor de plant kan beschikken over belangrijke voedingstoffen. Kortom, de bodem zit vol leven zoals schimmels, bacteriën, wormen, nematoden (aaltjes) en protozoa. Al dit leven in de bodem jaagt op elkaar, eet elkaar en scheiden daarbij stofjes uit die weer gunstig zijn voor de een of bijvoorbeeld planten. zo worden de voedingstoffen voor planten gemaakt. Dit is een natuurlijk proces wat zichzelf in stand houdt.

Kunstmest verstoort dit hele proces. Het geeft in eerste instantie de benodigde voeding aan planten en de planten groeien flink. Maar kunstmest is een chemisch middels waarin o.a. ook zouten zitten. Deze zouten doden het bodemleven of jaagt ze weg. Hierdoor wordt het steeds lastiger om het natuurlijke proces te laten plaatsvinden, met als gevolg dat je meer kunstmest nodig hebt om het zelfde resultaat te halen en je nog meer bodemleven verstoort.

Waarom is wormenmest wel goed?

In wormenmest zit maar een bescheiden hoeveelheid NPK.

Waarom werkt het dan wel goed?

Omdat je met wormenmest de bodem voedt. Wanneer je de bodem voedt kan deze met al zijn beestjes zelf de voeding voor de planten maken en zichzelf onderhouden. Met

andere woorden: via wormenmest kan de bodem zijn eigen NPK maken en is kunstmatig toevoegen niet nodig. Het is daarom niet interessant om te kijken hoeveel NPK er in wormenmest zit.

Daarnaast zitten er in wormenmest al veel belangrijke bacteriën en schimmels die in de bodem direct aan de slag kunnen met eten en gegeten worden. Tijdens deze processen maken ze voeding voor elkaar en planten. Dit wordt ook wel het 'Bodem Voedsel Web' genoemd.



Waarom lavameel?



Lavameel verbetert de structuur en vruchtbaarheid van de bodem. Samen met het organische stof uit wormenmest en het bodemleven vormt lavameel stabiele klei-humus-complexen en bodemaggregaten. Wat zijn bodemaggregaten? Het samenklonteren van primaire deeltjes door vocht, o.m. klei, kalk etc. Kleigrond wordt daardoor ruller en laat het water

beter door. Zandgrond kan voedingsstoffen en water beter vasthouden en veengrond wordt gestabiliseerd tegen afbraak.

Planten hebben niet alleen N.P.K. maar ook een goede bodem nodig vol mineralen. Door langdurig kunstmestgebruik ontbreken na verloop van tijd de nodige mineralen in de bodem. De bodem raakt uitgeput en kunstmest heeft steeds minder effect. Het herstellen van de bodem en het bodemleven met wormenmest en lavameel heeft dan een beter resultaat dan alleen doorgaan met dure kunstmest wat slecht is voor het milieu. De aanwezige schimmels in wormenmest zoeken naar mineralen in de bodem en geven deze weer aan de planten en de planten geven hiervoor weer suikers terug aan de schimmel. Veel van deze spoorelementen zitten in lavameel.

Waarom dan wel guano of meelwormenmest gebruiken met een hoge NPK?

Een gezonde bodem maakt de voeding voor de planten zelf, maar je kan haar wel een handje helpen. Dit kan met producten zoals meelwormenmest guano en bloedmeel.

Zolang je organische producten gebruikt en de bodem het laat omzetten voor de planten, kan dit een extra grote oogst opleveren. Dit is ook het grote voordeel van wormenmest: je kunt het met allerlei verschillende organische meststoffen mixen. En er zou ook een alarmbelletje moeten gaan rinkelen wanneer dit niet met een meststof zou kunnen.



Kan ik dan niet alleen guano of meelwormenmest gebruiken?

Heel gemakkelijk gezegd: als er geen leven in de bodem zit kan de plant weinig met de toegevoegde meststoffen. We hebben talloze beestjes die in de bodem leven nodig om de meststoffen om te zetten voor planten. Het is dus niet nodig om naast wormenmest en lavameel de bodem te voeden met ander meststoffen. Zolang de bodem fit is, maakt ze de voedingsstoffen zelf aan.

Wanneer de bodem voeden en bemesten?

De beste tijd om wormenmest te geven aan de bodem is nu als het nog niet is gedaan. De bodem heeft het hele jaar door voeding nodig. Doe je het elk jaar, dan zijn het voorjaar en het najaar goede momenten. Zo heeft de bodem de tijd om het om te zetten voor de aanwezige planten. Bemesting met meelwormenmest en guano geeft je juist in het groeiseizoen wanneer de planten de bemesting het beste kunnen gebruiken.

Cursussen in het nieuwe jaar

Snoeien :

zaterdag 21 januari 2023 – 14.00 uur

Snoeien :

zaterdag 4 februari 2023 – 14.00 uur

Zaaien :

zaterdag 18 maart 2023 – 14.00 uur

Het verschil tussen kunstmest en biologische meststoffen

Kunstmest:

- Bestaat uit oplosbare zouten die na toepassing direct ter beschikking zijn van de wortels van het gewas;
- Zorgt voor een snel resultaat, maar is ook eerder uitgewerkt;
- Bevat een grote hoeveelheid voedingsstoffen die niet ineens door het gewas kan worden opgenomen;
- Toegepaste meststoffen gaan grotendeels verloren door uitspoeling. Dit is zeer belastend voor het milieu en zorgt voor verontreiniging van oppervlakte- en grondwater.



Biologische meststoffen:

- Bestaan uit plantaardig en dierlijk materiaal afkomstig van biologische veehouderijbedrijven of het zijn delfstoffen van natuurlijke oorsprong.
- Biologische meststoffen worden langzaam en geleidelijk afgebroken door organismen in de bodem. De voedingsstoffen komen langzaam vrij en kunnen tot wel 100 dagen na bemesting nog voeding geven.
- De trage opname van voedingsstoffen zorgt ervoor dat er geen risico is op uitspoeling of het verbranden van wortels;
- Biologische meststoffen zijn milieuvriendelijk en veilig voor gewassen, grassen en planten.

Organische meststoffen

Vaak wordt gedacht dat organische mest hetzelfde is als biologische mest. Dit is niet het geval. Organische meststoffen zijn samengesteld uit natuurlijke grondstoffen van plantaardige of dierlijke oorsprong. Ze zijn niet altijd biologisch, omdat ze van de gangbare veehouderij afkomstig kunnen zijn en die zijn meestal niet biologisch.

Wat is groenbemesting?

Groenbemesters zijn gewassen die we niet voor consumptie telen, maar voor zaken als het verbeteren van de bodemstructuur, toevoegen van voedingsstoffen, stimuleren van het bodemleven enzovoort. Het zijn gewassen die we in het najaar of de winter onder kunnen spitten of uit de grond halen en op de composthoop kunnen gooien. Het eerste is trouwens het meest gebruikelijk. Maar omdat wij niet meer spitten zullen de groenbemesters grotendeels in de tuin moeten vergaan en/of op de composthoop moeten verteren.



Afrikaantje (Tagetes)



Gele Mosterd (Sinapis alba).

De voordelen van groenbemesters

Door het telen/onderwerken/toevoegen van groenbemesters voeg je organisch materiaal toe aan de bodem en dat zorgt voor een betere structuur, luchtiger, gezond, vol nuttige organismen. Daarnaast houdt zo'n humusrijke grond voedingsstoffen vast: de soorten die je in de nazomer zaait nemen in de winter de voedingsstoffen op die anders vaak door regen uit de bodem worden gespoeld. Bij het onderwerken in het vroege voorjaar komen die voedingsstoffen weer vrij in de bodem. Sterker nog; sommige soorten groenbemesters wortelen zeer diep en kunnen zo uit de onderlaag van de grond voedingsstoffen opnemen die dan vervolgens bij het

onderwerken in de bovenlaag weer vrijkomen (of uiteindelijk op de composthoop terecht komen).

Nog een pluspunt: door de bedekking in de soms regenachtige nazomer en herfst groeit er minder onkruid. En op onze vette kleigrond zorgt het dat de grond niet dicht kan slaan. Het voorkomt dus ook het uitspoelen van voedingsstoffen door regen. En tot slot verbeteren vooral de diep wortelende groenbemesters de afwatering. Waar in onze vette klei planten groeien is het altijd minder nat.

Daarnaast kunnen sommige groenbemesters (uit de vlinderbloemenfamilie = peulvruchtenfamilie, net als bijvoorbeeld bonen en erwten) stikstof uit de lucht in de grond vastleggen. Ten slotte hebben sommige groenbemesters een ontsmettende werking op de bodem (denk aan Tagetes, Tropaeolum en Calendula).

De nadelen van groenbemesters

Naast de aanschaf van zaden zul je er bijvoorbeeld plaats voor moeten reserveren (als hoofdteelt of nateelt). Heb je een (stuk) tuin waar niets groeit en die je qua bodem en bemesting eerst eens goed aan moet pakken? Dan is de teelt van groenbemesters ideaal.

Als je tuiniert volgens een vruchtwisselingsschema zullen groenbemesters daarin wel ook gewoon mee moeten draaien. Gelukkig zijn er ook groenbemesters waarbij je geen rekening met de vruchtwisseling hoeft te houden (simpelweg omdat ze geen familie zijn van de eetbare soorten in de moestuin).

Sommige groenbemesters kunnen zich trouwens ook nog wel min of meer hinderlijk uitzaaien. Het is makkelijk te voorkomen als je de bloemen wegnipt voor ze helemaal uitgebloeid zijn en zaden vormen.

Het is belangrijk om, als je een groenbemester overweegt, te bedenken welke soort je wilt gebruiken. Sommige van deze planten moet je namelijk al in de vroege zomer zaaien. Daarnaast zijn er ook late groenbemesters, soorten waarmee je rekening moet houden in de vruchtbemesting, soorten die onkruid wel of niet goed onderdrukken, soorten die wel of niet winterhard zijn, en ga zo maar door.

Hieronder vind je een opsomming van de meest bekende groenbemesters plus hun eigenschappen. Aan de hand daarvan kun je zelf bepalen of ze geschikt zijn voor je eigen tuin.

Groenbemesters uit de kruisbloemenfamilie

Dit is de minst populaire groep. Deze groenbemesters hebben weliswaar de eigenschap dat ze veel blad en stelen maken (en onkruid dus goed onderdrukken). Bovendien zijn het enorm goede bijenplanten. Maar het nadeel is dat ze in mindere of meerdere mate waardplanten zijn voor knolvoet. En omdat ze familie van de koolgewassen zijn zullen ze dus ook in die vruchtwisseling mee moeten draaien. Ze mogen daarom minimaal 4 jaar lang niet in het vak van de koolgewassen gezaaid worden (en andersom). Om die reden wordt er niet snel voor soorten uit deze groep gekozen, want het maakt de vruchtwisseling behoorlijk ingewikkeld. Maar ze is natuurlijk wel interessant voor mensen die niet van kool houden en/of ze niet telen. En ook handig voor een nieuw stuk grond.



Diverse soorten groenbemesters

Bekende soorten groenbemester in deze groep zijn:

- *Bladkool* (*Brassica napus napus*). Maakt veel bladmassa maar gebruikt zelf ook relatief veel voedingsstoffen uit de grond. Zeer gevoelig voor knolvoet.
- *Gele mosterd* (*Sinapis alba*). Snelgroeïend en kan daardoor zowel als hoofdteelt als nateelt worden gezaaid. Ze bevriest in de winter en laat dan een mooie losse grond achter. Gevoelig voor knolvoet.
- *Raap* (*Brassica rapa*). Ook deze gebruikt zelf relatief veel voedingsstoffen uit de grond. Middelmatig gevoelig voor knolvoet.

- *Bladrammenas* (*Raphanus sativus oleiferus*). Deze Rammenas maakt nauwelijks een knol en vooral veel blad. Ze bevriest snel en kan dan gemakkelijk ondergewerkt worden. Ze is slechts weinig bevattelijk voor knolvoet maar wel een waardplant voor het bieten-cystenaaltje.
- *Winterkoolzaad* (*Brassica napus*). Geschikt als nateelt, zaaien in augustus/september. Bedekt de grond redelijk goed en is weinig vorstgevoelig.

Groenbemesters uit de vlinderbloemenfamilie

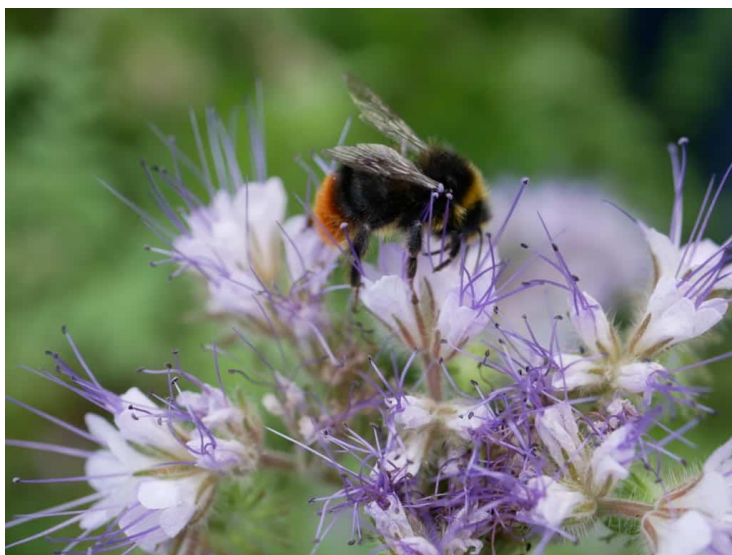
Deze familie wordt tegenwoordig steeds vaker peulvruchtenfamilie genoemd. De soorten in deze familie staan bekend om het feit dat ze stikstof uit de lucht kunnen ‘vangen’ en vastleggen in de bodem. Ze bedekken de grond redelijk goed en wortelen diep, maar leveren relatief weinig organisch materiaal. Ze kunnen wel uit diepere lagen van de bodem voedingsstoffen opnemen en die later aan de bodem afgeven.

Deze groenbemesters zijn familie van groenten als erwten, peultjes, bonen, tuinbonen, kapucijners en moeten dus wel meedraaien in de vruchtwisseling. Niet zo streng als bij de kruisbloemenfamilie, maar houd een vruchtwisseling van minimaal 1 jaar aan tussen een peulvruchten-groenbemester en het telen van peulvruchten.

Bekende soorten groenbemester in deze groep zijn:

- *Gele lupine* (*Lupinus luteus*). Eenjarig, legt goed stikstof vast, groeit in het begin traag, maar later levert voldoende organische stof. Wordt rond de maand mei gezaaid.
- *Bittere lupine* (*Lupinus angustifolius*). Idem als gele Lupine maar kan later gezaaid worden, rond juli/augustus.
- *Alexandrijnse klaver* (*Trifolium alexandrinum*). Bevriest in de winter, wortelt niet zo diep, maar levert goed stikstof uit de wortels.
- *Incarnaatklaver* (*Trifolium incarnatum*). Wortelt ondiep en legt minder stikstof vast dan de andere klavers, maar groeit snel en levert een gemiddelde hoeveelheid organische stof.
- *Rode Klaver* (*Trifolium pratense*). Vaste plant en door de langzame groei alleen geschikt als hoofdteelt. Ze legt voldoende stikstof vast en levert meer organische stof, omdat ze een grotere plant is.
- *Witte Klaver* (*Trifolium repens*). Idem als de rode klaver. Ze bevriest niet en kan na de winter mogelijk weer terugkomen. Levert wel relatief veel stikstof.

- *Serradella* (*Ornithopus sativus*). Levert een gemiddelde hoeveelheid stikstof. Ze bedekt de grond niet volledig (waardoor wieden nodig blijft). Maakt zeer lange penwortels die goed zijn voor de drainage van de grond.
- *Veldboon* (*Vicia faba*). Directe familie van de tuinboon. Legt relatief veel stikstof vast, maar bedekt de grond niet volledig (wieden).
- *Wikke* (*Vicia sativa*). Bedekt de grond niet helemaal goed (wieden), bevriest gemakkelijk en levert een goede hoeveelheid stikstof. Ze kan tot eind augustus worden gezaaid en is dus wel heel interessant na de oogst van bijvoorbeeld aardappelen, uien, etc.



Phacelis (*Phacelis tanacetifolia*)

Groenbemesters uit de grassenfamilie

Het grote voordeel van de groenbemesters in deze groep is dat ze niet in de vruchtwisseling mee hoeven draaien, simpelweg omdat ze geen naaste familie in de groentewereld hebben. Verder bedekken ze de bodem meestal heel goed. Ze leveren weinig stikstof maar wel veel organisch materiaal en elke grondverbeteraar is van harte welkom op onze vette klei. Ze gebruiken relatief veel voedingsstoffen maar houden die dan ook weer vast, samen met een teveel aan vocht in de winter. Deze groenbemesters moeten ondergespit worden en daarom hebben we ze al lang niet meer gebruikt.

Bekende soorten groenbemester in deze groep zijn:

- *Engels Raaigras* (*Lolium perenne*). Sterk en snelgroeiend. Levert niet zo veel stikstof, heeft zelf voedingsstoffen nodig om te groeien maar levert veel organisch materiaal. Bevriest niet snel.
- *Winterrogge* (*Secale cereale*). Kan zelfs tot half oktober nog gezaaid worden en daardoor zeer geschikt als late nateelt. Ze wordt dan pas in het voorjaar ondergespit. Levert relatief weinig stikstof, wel veel organisch materiaal en bedekt de grond goed.
- *Japanse Haver* (*Avena strigosa*). Vooral geschikt voor zandgrond. Kan over een lange periode gezaaid worden (van april tot september). Bedekt de grond goed, is weinig vorstgevoelig.
- *Westerwolds raaigras* (*Lolium multiflorum westerwoldicum*). Bedekt de grond heel goed met frisgroen blad. Is wat lastig onder te spitten in de winter, omdat ze relatief dikke vaste wortels maakt. Doe dit liever in het vroege voorjaar, wanneer ze afsterft. Levert veel organische materiaal en kan tot half september gezaaid worden.



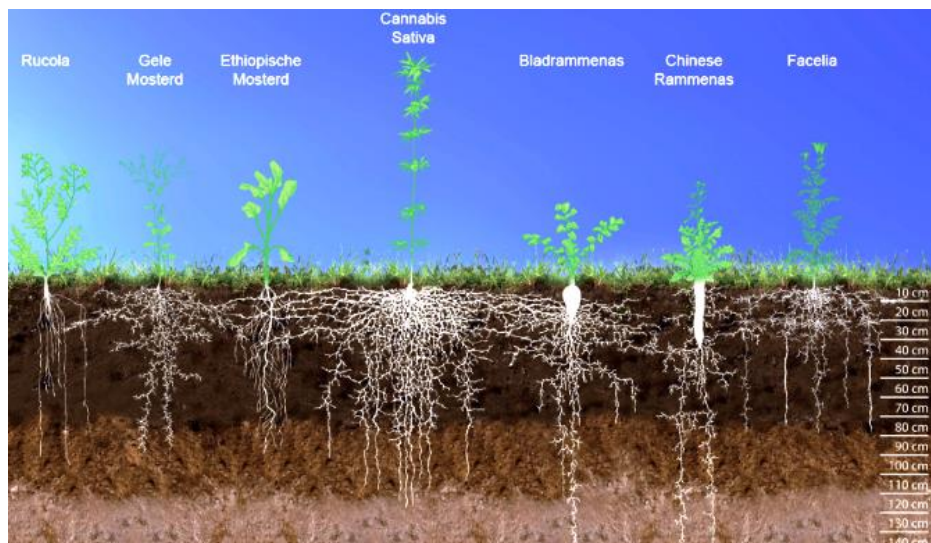
**Bernagie (borage
officinalis)**

Overige groenbemesters

Deze soorten zijn geen familie van de groenten in de moestuin en hoeven dus ook niet in een vruchtwisseling te worden ingepast. Naast dat ze nuttig zijn voor het bodemleven, hebben ze ook talloze andere eigenschappen.

- *Bernagie* (*Borago officinalis* – komkommerkruid). Kan tot eind augustus nog gezaaid worden. Groeit snel maar bedekt de grond niet volledig. Bevriest snel. En ook leuk: bloem en blad zijn eetbaar en de bloemen lokken ook nog eens veel hommels en andere bestuivers. Heeft de neiging om zich wel behoorlijk uit te zaaien.

- *Boekweit* (*Fagopyrum esculentum*). Heeft amper voedingsstoffen nodig om te groeien en doet het daarom ook goed op arme zandgronden. Ook dit is een plant die veel bestuivers lokt, zeer gevoelig voor vorst.
- *Phacelia* (*Phacelia tanacetifolia*). Groeit snel en bedekt de grond goed, dus een goede onkruidremmer. Kan slecht tegen lage temperaturen. 60 dagen na het zaaien zijn de planten zo sterk dat de wortels al gaan afsterven. Goed voor de bodem dus. De wortels schijnen ook de ontwikkeling van aaltjes te remmen. De plant heeft mooie lilablauwe bloempjes waar veel hommels en bijen op af komen.
- *Spurrie* (*Spergula sativa*). Snelgroeiend, goed bestand tegen droogte, bedekt de grond redelijk. Zaaien tot half augustus, zeer vorstgevoelig.
- *Afrikaantje* (*Tagetes*). Zaaien in april/mei. Bedekt de grond goed. Zeer vorstgevoelig. Kan in de winter onder worden gespit maar mag ook op de composthoop. Sommige soorten hebben een ontsmettende werking op de grond en bestrijden aaltjes. Bloeit de hele zomer bloeit en lokt flink wat bestuivers.



Algemene tips met betrekking tot groenbemesters:

Om te kunnen groeien is voeding nodig. Bij de ene groenbemester is dat meer dan bij de andere, lees vooral de achterkant van het zakje zaden. Bij soorten die wat meer voedingsstoffen nodig hebben kun je bijvoorbeeld twee à drie weken voor het zaaien een paar handjes koemestkorrels in de grond harken.

Op de achterkant van het zakje vind je ook hoeveel zaden je per vierkante meter moet zaaien, want dat kan behoorlijk verschillen. Bijvoorbeeld: van Tagetes (heel dunne en lichte zaden) zaai je slechts 5 gram per 10 m², van winterrogge (zwarte korrels) zaai je wel 25 gram per 10 m².

Maak de grond voor het zaaien los en uiteraard onkruidvrij. De meeste groenbemesters zaai je breedwerpig. Bij de soorten die de grond minder goed bedekken of langzaam groeien kan het handig zijn om in rijen te zaaien, zodat je de eerste tijd wat makkelijker tussen de rijtjes in kunt wieden. Zaai geen groenbemester die veel stikstof levert op een stuk waar in de zomer erop peulgewassen (houden niet van stikstof) of wortelgewassen komen, want dat kan zorgen voor veel blad maar weinig knol. Aardappelen houden van de losse grond (en ook wat extra stikstof) die de meeste groenbemesters achterlaten.



Bedenk dat je niet aan één groenbemester vastzit. Je kunt bijvoorbeeld ook in verschillende vakken verschillende groenbemesters zaaien. Je hoeft ook niet op elk stuk een groenbemester te zaaien, zaai het vooral waar je het nodig hebt en waar je de gelegenheid krijgt. En het is misschien ook leuk om eens twee of drie verschillende soorten te mengen. Bijvoorbeeld wikke (voor stikstof maar niet goed de grond bedekkend) met rogge (voor de organische stof en de grondbedekking). Blijf uiteraard wel goed letten op de eventuele vruchtwisseling.

Fruitbomen en onderhoud

Voordat je kan genieten van sappige en gezonde vruchten uit eigen tuin, hebben je fruitbomen eerst een goede verzorging nodig. Het is dus belangrijk om niet alleen voldoende aandacht te besteden aan de aanplant, maar ook aan een correcte bemesting en onderhoud.



De beste periode om fruitbomen te planten is in de wintermaanden, wanneer ze in rust zijn. Dat kan vanaf oktober tot eind maart. Zo hebben ze voldoende tijd om hun wortels te laten wennen aan de nieuwe bodem en kunnen ze meteen beginnen met groeien in het voorjaar. Kies altijd een moment dat het niet vriest.

Om te groeien en te bloeien en om veel vruchten te laten rijpen willen fruitbomen en bessenstruiken een evenwichtige en voedzame bodem. Organische meststof voor fruitbomen en kleinfruit kunnen de bomen en struiken voorzien van de juiste voedingsstoffen. Een hoog gehalte aan kalium en fosfor zorgt voor een goede bloei en het perfect afrijpen van vruchten.

Tips voor de bemesting:

- Voer in het late najaar (oktober-december) een bekalking uit met 1 – 2 kg per 10 m².
- Geef voeding in het vroege voorjaar (februari – april) , 0,8 – 1,2 kg per 10 m².
- Geef ongeveer 1 – 1,5 maand voor de oogstperiode plaatsvindt een extra bemesting.
- De actieve wortels bevinden zich aan de buitenrand van het wortelgestel. Bemest daarom minstens het volledige grondoppervlak dat ingenomen wordt door de kroon van je fruitboom of -struik.

Om fruitbomen lang in vorm te houden en de productie op peil te houden, is een goede snoei noodzakelijk. Iedere fruitsoort eist een specifieke snoei.

Zo snoei je je fruitbomen

**Heb je fruitbomen in de tuin?
Dan moet je deze elk jaar
snoeien om te kunnen genieten
van een mooie en gezonde
oogst. Lees hier wanneer en hoe
je je fruitbomen het beste
snoeit**



Er zijn twee soorten fruitbomen, pitvruchtbomen en steenvruchtbomen. Beide hebben hun eigen 'snoeimoment'. Appel- en perenbomen vallen onder de noemer pitvruchtbomen, die tussen januari en eind maart gesnoeid kunnen worden. Er is geen haast bij; vroeg in de winter zijn fruitbomen nog gevoelig voor ziektes zoals vruchtboomkanker. Deze schimmelziekte kan de stam en takken aantasten en verspreidt zich voornamelijk in november en december met vochtig weer. Snoei de bomen bij droog weer en het liefst niet tijdens een strenge vorstperiode.

Steenvruchtbomen dragen vruchten als pruimen, kersen, perziken en abrikozen. Deze bomen kun je in de winter beter niet snoeien, omdat ze dan besmet kunnen worden met loodglansschimmel. Een algemene regel is dat je de steenvruchtbomen net na de bloei, in april/mei, of net na de pluk in augustus snoeit. In deze tijd van het jaar genezen de wonden sneller en heb je minder kans op ziektes.

Hoe snoeien?

Knip oude takken en takken die weinig vrucht geven weg met een snoeischaar of takkenschaar. Het is belangrijk dat er licht en lucht bij alle takken kan. Dus van takken die elkaar kruisen of vlak langs elkaar lopen moet er eentje worden gesnoeid. Verwijder takken altijd op ongeveer tien centimeter vanaf de stam. Wanneer een tak in twee takken splitst (vergaffeling), dan moet je een van de twee takken verwijderen. Als er drie nieuwe takken naast elkaar zijn gegroeid, moeten er twee worden weggeknipt.

Bij het snoeien moet er goed worden gekeken naar de vorm van de boom. Er zijn bomen met een lage stam, met een halfstam en met een hoogstam (die zijn vaak geënt). Zorg ervoor dat dunne uitlopers aan stam en takken, die ontstaan zijn door een overvloed aan water (zogenaamde waterloten),



worden verwijderd. Snoeien doe je altijd schuin, zodat er geen water in de 'wond' kan blijven liggen.

Jonge fruitboom snoeien

Bij een jonge boom is het belangrijk tot een goede vorm te komen. Kies een aantal goed verdeelde takken uit die het 'gestel' gaan vormen en snoei de rest weg. De top van een fruitboom groeit steeds door, waardoor de boom

op den duur vaak te hoog wordt. Wil je een wat lagere en goed vertakte boom, dan is het aan te raden de top eruit te snoeien. De boom zal dan meer in de breedte gaan groeien.

De meeste appel- en perenrassen vormen korte zijtakjes, waaraan de bloemen en daarna de vruchten komen. Snoei in het vroege voorjaar de nieuwe groei aan de hoofdtakken voor 30 procent terug tot vlak boven een knop. Snoei dan alle zijtakken terug tot op 3 tot 6 knoppen. Aan de korte zijtakjes zullen de vruchten gaan groeien.

In het voorjaar kun je al aan de knoppen zien waar straks een blad of een bloem uit groeit; bloemknoppen zijn iets groter en staan een beetje van de tak af. Bladknoppen zijn kleiner en liggen tegen de tak aan. Wil je dus een overvloedige fruitoogst? Laat dan vooral de bloemknoppen met rust!



Het belang van zaadvaste zaden



Door toedoen van de mens verkeert de biodiversiteit in een crisis. Door ontbossing, landbouw, visserij en jacht nemen planten- en diersoorten in rap tempo af. Biodiversiteit wordt meestal beschreven als de verscheidenheid aan leven, van allerlei vormen, op aarde. Het omvat het aantal soorten, hun genetische variatie en de interactie van deze levensvormen binnen het ecosysteem.

Biodiversiteit zorgt voor schone lucht, fris water, een goede kwaliteit van de bodem en de bestuiving van gewassen. Het helpt om klimaatverandering te bestrijden en ons eraan aan te passen en het vermindert de impact van natuurrampen.

De Europese Commissie heeft in mei 2020 een nieuwe biodiversiteitsstrategie 2030 gepresenteerd om de belangrijkste oorzaken van het verlies aan biodiversiteit aan te pakken en wettelijk bindende doelstellingen vast te stellen. De zadenbusiness is momenteel hoog technologisch. Ons voedsel is nog nooit zo uniform geweest en veel groentenzaden zijn niet vrij beschikbaar om daarmee andere, nieuwe rassen te ontwikkelen.

Het patent op deze rassen is in bezit van een paar grote spelers. Deze tendens zorgt voor verlies van biodiversiteit, van oude technieken en van ambachten. En dat is een verkeerde ontwikkeling.

Zaadecht, meestal zaadvast genoemd, betekent dat bepaalde eigenschappen vastliggen in het ras. Zaadvaste groenten hebben een hogere voedingswaarde, betere smaak en dragen optimaal bij aan biodiversiteit. Bovendien is dit een erfgoed, generatie op generatie doorgegeven.

Een belangrijk voordeel van zaadvaste rassen is dat er altijd enige vorm van genetische variatie is tussen de planten op het veld en dat ziektes zich minder snel verspreiden dan bij de genetisch identieke planten van een F1-hybride ras. Met de nieuwe bio-verordening mogen biologische, zaadvaste rassen meer variaties hebben en dus daarmee meer bufferend vermogen tegen ziektes.

Een ander voordeel is dat telers die rassen zelf kunnen vermeerderen, steeds weer eigen zaaizaad kunnen winnen en opnieuw uitzaaien. De productie-cyclus kan dus eindeloos worden voortgezet, van generatie op generatie. Hierdoor kan een ras zich ook aanpassen aan veranderde omstandigheden, zoals het klimaat. En het geeft telers ook keuzemogelijkheid en onafhankelijkheid van zaadleveranciers. Zaadvaste zaden zijn bovendien vrij van genetische manipulatie (GMO-vrij); zuivere zaden zonder kunstmatige ingrepen.



Tegenover zaadvast staan F1-hybride rassen. Een hybride ras is door de mens voorgeprogrammeerd. Daarbij worden met de computer resultaten van kruisingscombinaties in rekenprogramma's uitgewerkt. Door inteelt en selectie van planten worden positieve eigenschappen vastgehouden in inteeltfamilies. De groentes zijn uniform en hebben vaak hetzelfde formaat, waardoor het goed in de schappen in de supermarkt past. Deze groente vormt weinig bijdrage aan biodiversiteit omdat elk plantje genetisch hetzelfde is.

Het percentage zaadvaste zaden en ook dus zaadvaste groenten is minimaal. Exacte cijfers zijn niet beschikbaar en schattingen variëren tot minder dan 1% tot maximaal 5% aan zaadvaste zaden. Voor een gezondere aarde is het doel dat de helft van alle groentes die mensen consumeren uit de categorie zaadvast gaat komen. Dan is er nog wel wat te doen.



De stichting Zaadgoed is actief om meer aandacht te krijgen voor het belang van zaadvaste groenten. Een ander initiatief is *Reclaim the Seeds*, een jaarlijks evenement dat aandacht vraagt voor zaadvaste groente, ooit begonnen als protest tegen de nieuwe EU-zadenwetgeving.

Er is een samenwerking ontstaan tussen biodynamisch- en biologische boeren in Nederland, België en Duitsland om zaadvaste rassen te vermeerderen en te ontwikkelen. VTV De Gouwen heeft aan dit initiatief aangeboden om hun biologische zaden te gaan verkopen in de verenigingswinkel, om op deze manier een steentje bij te dragen aan een gezondere samenleving. In het nieuwe jaar worden de zaden geleverd.

10 redenen om voor zaadvaste zaden te kiezen

- Reproduceerbare zaadvaste rassen. Geen hybride rassen, geen patenten, gen- of DNA-technologie. Gewoon zaad, zoals zaad bedoeld is.
- De zaden zijn gecertificeerd biologisch of biologisch dynamisch.
- De zaden worden vermeerderd in Nederland en omliggende landen. Ze zijn geschikt voor het Nederlandse klimaat.
- De zaden worden geselecteerd op smaak, robuustheid en resistentie tegen ziektes.
- De telers zijn vakmensen met passie voor het product. De zaden zijn terug te leiden tot het veld van de vermeerderaar.
- De kiemkracht is hoog. Dit testen ze met regelmaat.
- De zakjes zaad zijn ruim gevuld. Vaak is een zakje voldoende tot soms wel 300 planten.
- Ze leveren uitsluitend biologische zaadvaste zaden en doen hier geen concessies in.
- Zaadvaste zaden dragen bij aan meer biodiversiteit en een gezondere aarde.
- De bedrijven staan onder controle van NAK-tuinbouw.

Er is in de media ook aandacht besteed aan dit onderwerp; een aantal sites staan hieronder als je er nog meer van wil weten.

<https://www.ad.nl/binnenland/brussel-bemoei-je-niet-met-onze-moestuintjes~a348a706/?referrer=https%3A%2F%2Fduckduckgo.com%2F>

<https://www.odin.nl/actueel/nieuws/-148671-de-zin-van-zaadvast/>

<https://www.zaderij.nl/om-te-lezen-kijken/artikel-in-seasons-augustus-2022/>

<https://binnenstebuiten.kro-ncrv.nl/passie-voor-eten/video/zaadvaste-oude-rassen-oostelbeers?fbclid=>

Vergeten groente:

Aardpeer of topinamboer

De aardpeer oftewel topinamboer wordt gekweekt vanwege zijn smakelijke wortelknolletjes.

De plant is oorspronkelijk afkomstig uit Noord-Amerika. In de 17^e eeuw is hij vanuit Canada deze kant op gekomen. Door zijn



wortels is het een doorlevende groenteplant, maar verder heeft hij een jaarlijkse groeiwijze en lijkt hij een beetje op een zonnebloem. De grote, rechtgroeïende stengels zijn vaak hoger dan 2,5 meter en zijn stevig, met haren bedekt en nauwelijks vertakt. Ze zijn bezet met bladeren met lange bladstelen, ruw, ovaal, gepunt en gesloten, die tweestendig zijn aan de basis en vervolgens afwisselend. De bloemen in kleine gele bloemkorfjes ontluiken aan het eind van de zomer, maar geven geen zaden. De gele knolletjes zijn afgerond, vrij regelmatig en geparfumeerd, en als het goed is geeft de plant een rijke opbrengst. Nog een voordeel: hij is winterhard.

Aardpeer is rijk aan gezonde voedingsstoffen, waaronder veel vitaminen en mineralen, maar is arm aan zetmeel en/of suikers. Daarom is hij bij uitstek geschikt voor diabetici.

Teelt

De aardpeer is eenvoudig te telen. Vanaf half maart tot eind april plant je om de 30 tot 40 cm een knol in geulen van 10 tot 12 cm diep en 60 tot 80 cm uit elkaar. De plant past zich aan aan zware grond en halfschaduw, ook al verkiest hij lichte grond en een lichte, zonnige standplaats. Hak, schoffel en aard aan en zorg voor bodembedekking tussen de rijen (met mulch of strorijke mest).



Aardpeer is ongevoelig voor ziekten of ongedierte. Het enige probleem zit bij de oogst: zorg ervoor dat alle knollen weg zijn. Als er eentje

achterblijft, groeit er het volgend seizoen een nieuwe plant.

Oogst en bewaren

De oogst kan beginnen vanaf eind oktober en kan doorgaan tot eind maart. Oogst enkel wat je nodig hebt; de knollen zijn beperkt houdbaar.

Gebruik

Aardperen eet je gekookt, koud in een vinaigrette of warm als groente; gebakken in boter, met room, in ragouts, sauzen, puree of als beignets. Je kunt ze ook inmaken, zoals augurken.



Recept:

Aardperensoep



Aardpeer leent zich uitstekend om smakelijke, romige soepen mee te maken.

Voor 4 personen; bereidingstijd ca. 25 minuten.

Snipper twee kleine sjalotjes en fruit die samen met een uitgeperst teentje knoflook aan in wat olijfolie. Laat ze niet verkleuren. Als ze zacht en glazig zijn 750 gram geschilde aardperen in blokjes toevoegen. (Tip: als ze lastig te schillen zijn, even 3 tot 5 minuten voorkoken, pellen en dan pas toevoegen aan de soep.)

Blus dit af met een flinke scheut droge witte wijn en 250 ml kippenbouillon. Laat de soep op een laag vuurtje circa 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de aardpeer zacht is (test met een vork). Pureer dit mengsel, breng weer aan de kook en voeg 100 ml room toe.

Afmaken met versgemalen zwarte peper en garneren met wat verse bieslook en/of een paar handjes uitgebakken spekjes. Direct serveren.

Verwelkom de egel op je tuin!

Naast superschattig zijn egels ook enorm nuttig in de tuin. Ze eten graag slakken, en die kom je liever niet teveel tegen op je groenten! Via het platform voor biologisch tuinieren Velt (www.velt.nu) vonden wij bijgaande informatie over hoe je een egel welkom heet.

De egel heeft het niet makkelijk. Door intensieve landbouw verdwijnt steeds meer van zijn natuurlijke leefgebied en auto's maken veel slachtoffers onder de egels. Bovendien zorgt landbouwgif ervoor dat zijn favoriete voedsel; regenwormen, kevers en slakken steeds schaarser wordt. Niet voor niets is de egel een beschermde diersoort.



Koester daarom deze tuinbezoeker, want hij heeft ook een heel nuttige eigenschap voor de moestuinier: hij is namelijk gek op slakken! Daarnaast ruimen egels ook kadavertjes op van bijvoorbeeld kleine vogels of vangen ze jonge muizen als ze hun pad kruisen.



Egelhuisje

De kans bestaat dat er al een egel huist op jouw tuin. Mocht je een open compost- of tuinafvalhoop hebben, dan zou er wel eens een egel een lekker plekje of nest hebben kunnen vinden. Wees dus voorzichtig met het omscheppen van je compost! Wil jij de kans vergroten om een egel in jouw tuin te mogen ontvangen? Zorg er dan voor dat egels er een veilige slaapplek vinden. Je vindt vast wel enkele planken, boomstammetjes, houten kratten of stenen om een egelhuis te bouwen. Kies zelf jouw lievelingstype en ga snel aan de slag.

MAAK ZELF een egelhuisje



1. ZORG VOOR EEN RUIME HOLTE

- ca. 30 x 40 x 30 cm
- of doorsnede van 38 cm

2. MAAK EEN INGANG

- tegen hand en vos
- ca. 15 x 15 cm + 30 cm lang

3. VUL MET VEEL NESTMATERIAAL

- droge bladeren
- droog gras
- houtzaagsel

sluit voor- en achterzijde af
met een plank of met korte houtblokken.



4. ISOLEER

- Zet het huisje
- onder een dichte haag (klimop, liguster)
- onder een houtstapel
- onder een dik pak bladeren



illustratie: amul.de

Kijk voor meer voorbeelden en plannen op
→ [pinterest/Veltopschool](https://pinterest.com/Veltopschool)



Een egelhuis wordt het jaar rond gebruikt als slaappleats, tijdens het voorjaar eventueel ook als nestplaats. Je mag het dus permanent laten staan. Als er in de tuin voldoende droge bladeren, gras of hooi te vinden is, vervangen ze het nestmateriaal zelf.

Wees een goede gastheer of vrouw



Egels zijn weliswaar schattig, maar ook nogal onbeholpen. Neem dus alle bronnen van gevaar zoveel mogelijk weg. Hier zijn een paar voorbeelden:

- Heb je een vijver in de tuin? Zorg dan voor een plankje langs de rand zodat ze er makkelijk uit kunnen klimmen.
- Tuinier ecologisch, zonder chemische producten.
- Let op met netten waarmee je je gewassen beschermt. Egels kunnen erin verstrikt raken.

Bij de Stichting Egelbescherming weten ze trouwens precies wat zo'n beestje nodig heeft om het te redden. www.egelbescherming.nl

Winterklussen

De koude wintermaanden zijn geen aantrekkelijke periode om lekker op de tuin aan de slag te gaan. Reden waarom het in deze tijd een stuk rustiger is op de tuincomplexen. Maar dat wil niet zeggen dat er helemaal niets hoeft te gebeuren. Er zijn best nog een paar karweitjes waarmee je je moestuin kunt helpen om de koude periode te doorstaan.



Als het goed is is de tuin in het najaar al aardig opgeruimd. De plantenresten liggen op de composthoop en de bedden waar geen groenten meer staan zijn schoon. Zorg dat de grond in goede conditie komt voor het voorjaar en de winter kan doorstaan. Strooi een flinke laag mulch (dood plantenmateriaal, zoals bladeren, mest met stro, oogstresten, brandnetel) uit over de lege stukken grond. Je kunt de bedden eventueel ook afdekken met platen karton. Als het goed is, is dat aan het eind van de winter vergaan en in de grond opgenomen. In beide gevallen geldt dat het tijdens de vorstperiode fungeert als prima bescherming voor het bodemleven.

Eind januari kunnen ook sommige fruitbomen gesnoeid worden. Verderop in dit nummer vind je een uitgebreide beschrijving over het hoe en wanneer.

Vorstmaatregelen

Over vorst gesproken: vergeet niet je regenton(nen) en eventuele waterslang te leggen; water zet uit als het bevroert en kan ervoor zorgen dat er barsten ontstaan.

Daarnaast moet je ook je kwetsbare winterplanten en kruiden niet vergeten; bescherm ze tegen de vorst met een pakketje hooi of vliesdoek. En oogst voor de zekerheid de vorstgevoelige groenten, zoals zoete aardappel en broccoli.



Moestuinplan

De winter is bij uitstek een periode voor het maken van een moestuinplan voor het komende seizoen. Hierbij is het onder meer zaak om je vooraf goed te informeren waar de aardappels dit jaar gepoot moeten worden. Voor beginnende tuinders is het handig om, afhankelijk van de grootte van de tuin, het oppervlak op te delen in verschillende vakken.

Zo kun je ieder jaar verschillende typen gewassen opschuiven. Met deze zogenoemde wisselteelt zorg je ervoor dat er nooit dezelfde planten op dezelfde plek staan, wat de kans op ziektes vermindert.

Verschillende gewassen die familie van elkaar zijn, zet je in hetzelfde vak. Ook kun je er groenten of kruiden bij zetten die de gewassen versterkt. Denk aan ui bij wortels, bieten bij snijbiet, peterselie bij wortel en pastinaak, of basilicum bij tomaten.



Laatste oogst

Dit is de tijd om de resterende spruiten binnen te halen. Daarnaast kun je nog andijvie, bieten, rapen, witlof, Chinese bieslook, alle koolsoorten, rammenas, schorseneren, pastinaak, knolselderij, winterwortelen, knolvenkel en kervel oogsten. In de winter willen de koolgewassen nog wel eens ten prooi vallen aan duiven en andere grote vogels. Scherm ze af met een net.

Algemene ledenvergadering

Zaterdag 22 april 2023 14.00 uur

