



**Konkelboek
September 2019.**

Bestuur en commissies Volkstuinvereniging " West - Beverkoog "

Voorzitter:	Gerrit Struik
Secretariaat:	Jan Valkering Mail: vtvwbk.secr@gmail.com
Postadres:	Janspad 1, 1834 EH Sint Pancras
Penningmeesterschap:	Nathalie Peters. IBAN: NL66INGB0003485691 Mail: vtvwbk.penning@gmail.com
Algemeen bestuurslid:	Bert van Dok
Tuintoezicht:	Harjen Baas
Tuincommissie:	Bert van Dok, Piet Vos en Harjen Baas.
Kantine:	Nathalie Peters.
Tuinwinkel:	Loek Kerkvliet, Piet Vos en voor de administratie: Rob Vrieze
Stroomcommissie:	0612547634
Redactie Konkelboek:	Ben Verschuren Mail: athj.verschuren@quicknet.nl
Website:	www.vtvwestbeverkoog.nl
Beheer Website en Facebook:	Ben Verschuren
Bij calamiteiten:	0643667723



Van de voorzitter.

Het tuinjaar is nog niet afgelopen, maar voor mezelf heb ik al een beetje de balans opgemaakt. Eerst te nat en toen te warm, dat was slecht voor mijn gladiolen, voor de dahlia's en de tomaten.

Daarnaast leden we van een invasie van kauwen, halsbandparkieten, veenmollen en dan de stengelrot in de piepers (Erwinia), wat een bacterie is en dus erg lastig te bestrijden. Aan je schoeisel neem je het mee naar de volgende tuin. We hopen dus op een droger voorjaar in 2020.

Tja het is een lastig jaar met diverse tegenslagen, maar het is nog erger, want als je van vissport houdt kom je vaak met niks thuis na een dag turen en staren naar een dobber. Dat is pas frustrerend! Ik ga dus ook nooit vissen. We praten over onze tuinproblemen en we gaan gewoon door. Het zit in onze DNA, dus we kunnen niet anders. En die visserman gaat ook gewoon weer te vissen.

Voor het bestuur lopen de zaken als verwacht. De meeste tuinen zijn verhuurd. De zonnepanelen liggen op het dak. 16 in totaal en de meter loopt de meeste tijd al terug en dat betekent dat we al stroom terug leveren. Over 5 jaar moeten we ze terugverdiend hebben volgens de leverancier, dus rekenen we op 7 jaar. De rest is meegenomen.

De schuur heeft zijn nieuwe dak .

De winkelomzet loopt prima en had nog beter gekund als we minder buiten poort zouden inkopen. Daarmee steun je de eigen vereniging.

En de vrijwilligers in de kantine zitten elke dag op jou te wachten voor koffie, thee, ijs, broodje Gelderse worst enz.

Wat wil een mens nog meer ?

Ik weet er nog één. Geen diefstal door je eigen medetuinders.

Tja, wie heeft er een oplossing?

Soms is er een diefstal om bestwil. Dat kan je verderop lezen in dit Konkelboek onder het hoofdstuk: "Diefstal om bestwil", dat ik onlangs kreeg toegestuurd. Dus wees altijd voorzichtig met een vooroordeel. Niets is wat het lijkt! Een verhaal om over na te denken.

Jullie voorzitter.

KANNIETWAARZIJN.

Tijdens mijn vrijwillige kantinedienst op 15 Augustus j.l., liep ik even naar de winkel aan de overkant van de kantine, want daar was een stoel neergezet met het verzoek groenten e.d. in te leveren voor het goede doel **“DE VOEDSELBANK LANGENDIJK”**

Een geweldig en prachtig idee van één van onze tuinsters. Er werd al aardig wat ingezameld zag ik.

Wat mij echter heel erg schokte was de tekst onderaan **GEEN GROENTE ER UIT HALEN A.U.B.**

Toen ik dat las, dacht ik, wat zou nou toch de reden zijn geweest van iemand om zo iets laags bij de grond te doen, **GROENTE E.D. STELEN** van een noodlijdende medemens.

Op welk niveau moet je dan zitten om dat te doen ?

Ik hoop, dat bij degene die zo iets doet, bij het lezen van dit artikel, een belletje gaat rinkelen dat aangeeft om voortaan met zijn of haar poten daar van af te blijven. Het is toch immers voor een goed doel?

Of misschien breekt er wel een moment van bezinning aan bij de dader(s).

Zijn uw overlevingskansen zo ver gedaald dat u voedsel moet stelen notabene van de voedselbank. Als dat zo is, meldt u dan aan bij de voedselbank. Daar krijgt u het voor niks en hoeft u niet te stelen.

Bovendien, op de tuin heeft altijd wel iemand groente of iets dergelijks over. Probeer daar dan in goed overleg iets los te peuteren

Ik hoop, dat wij de betekenis van **“DE VOEDSELBANK LANGENDIJK”** zullen eerbiedigen. Met vriendelijke groet.

G.J.Geerlings



Mijn kennismaking met V.T.V. West-Beverkoog.

Het begon allemaal met het meegaan naar een klaverjasmiddag omdat mijn vriendin daar kantinedienst had, gelijk de tuin bekeken die er toen nog wat troosteloos bijlag, maar de eerste keer dat ik daar kwam was het winter dus dat hoorde zo, pas in het voorjaar zouden we wat gaan planten en dan zou ik al dat moois wel gaan aanschouwen.

Na de nodige bezoeken met het klaverjassen en de nieuwjaarsreceptie was het eindelijk zover, de zon kwam wat meer door het werd wat warmer en de eerste plantjes konden geplant worden. Het waren uien en boontjes. Het feit dat ik absoluut geen verstand van een volkstuin had kon ze me alles wijsmaken.

Zelf mocht ik het onkruid gaan wieden op plaatsen waar het geen kwaad kon want echt onderscheid tussen groente en onkruid kon ik toen nog niet maken, toen de tuin wat ophogen met aarde van de composthoop en maar weer onkruid wieden want dat blijft maar opkomen, kantjes schoongemaakt en tussen de tegels (ook daar onkruid) schoongemaakt en dan kan ik merken dat ik een kantoorbaan heb, spieren voelen waarvan ik het bestaan niet meer wist.

Nu ik wel wat van aquariumplanten af weet wilde ik deze in de kas gaan kweken en een aantal in een moerascultuur geplant kijken wat het zou worden, in het begin (waarschijnlijk te vroeg geplant) leek het niets te worden, maar na een maand begonnen er toch wat soorten te groeien en we hebben al wat geoogst wat bemoedigend is voor de komende tijd.

Nu na alweer een paar maanden druk bezig is het lekker aan het groeien en we nemen regelmatig groenten en bloemen mee uit de tuin en ik moet toegeven dat het beter smaakt dan de groenten uit de winkel en nu ik al wat ben ingewerkt en onkruid van de groenten kan onderscheiden mag ik ook tussen de groenten wieden.

Omdat mijn vriendin als vrijwilliger bij het lentefeest staat had ze mij ook gevraagd om te helpen en ik heb daar die dag in de kantine gestaan en ik heb daar genoten van de vele mensen die langs kwamen voor een bakje koffie met cake of gewoon voor een praatje, al kon ik ze nog niet veel vertellen over het tuinieren. Ook heb ik me opgegeven voor het klaverjassen zodat jullie mij regelmatig tegen zullen komen.

Tom

Bonenstoofpotje met gehakt

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 pot bonemix (kidney, bruine en witte bonen) - 1 blik tomatenblokjes in sap (400 g)
- 200 g gehakt, in kleine balletjes - 50 g ui, in blokjes
- 100 g champignons, in plakjes - • 100 g courgette, in blokjes
- 2 el peterselie, gehakt - • 100 g krieltjes, lichtaangebakken - olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Bak de gehaktballetje goudbruin in olijfolie. Voeg de groentes toe en bak deze kort mee. Voeg de tomatenblokjes met sap en de krieltjes toe. Laat het geheel op zacht vuur garen en laat de bonemix 2 minuten mee sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gehakte peterselie toe. Ook lekker met vegetarische gehaktballetjes.

10 vragen aan Rob Termaat (tuin 70).

1. Hoe ben je op VTV West-Beverkoog terecht gekomen ?

De kantine baas joop

2. Tuinier je al lang ?

20 jaar

3. Hoeveel m² tuin heb je ?

200

4. Teel je volgens een bepaalde methode ?

ja

5. Hoeveel tijd per week besteed je aan je tuin ?

10 uur

6. Welke teelt lukt bij jou het beste ?

Elk jaar anders

7. Wat eet je het liefst ?

Alles

8. Heb je nog een goede tip voor je medetuinders ?

Wees er ook voor elkaar en voor de tuin algemeen

9. Wat is / was je beroep ?

Niet uit te leggen

10. Heb je nog andere hobby's ?

Ja, maar dat zeg ik niet



Beste mensen,

In september gaan we weer beginnen met **klaverjassen**.

We kaarten 1x in de maand op **vrijdagmiddag**.

De 1ste keer zal zijn op **13 september van 13.30 tot ongeveer 17.00 uur**

De laatste keer is in **april 2020**.

We zijn nog op zoek naar nieuwe mensen.

Voor meer informatie of om je op te geven kun je contact opnemen met:

Wilma Esmeijer 06 22569437 of

Ria Leegwater 06 46156062

Beste tuinders.

Het is al weer september en het einde van het tuinseizoen is in zicht.

Elk jaar stoppen er weer een paar tuinders en is er ook sprake van nieuwe aanwas.

Mocht u van plan zijn te gaan stoppen, geef dit dan a.u.b. op tijd door aan de tuincommissie.

Wij kunnen dan wellicht een andere tuinder met een optie of een nieuwe tuinder blij maken met uw tuin.

Tenslotte: als u stopt laat dan uw tuin netjes en opgeruimd achter.

De tuincommissie

H Baas

B van Dok

P Vos

De tuin van Els.

Ik kwam laatst terug van mijn volkstuin en had een bosje bloemen meegenomen. Ik vond mijn vrouw in gezelschap van Els, die ik nog nooit eerder had ontmoet. "Oh ben jij de heer des huizes", zei ze vol enthousiasme. "Nee", riep ik om eens leuk te wezen. "Dit is Els" sprak mijn vrouw zonder glimlach. Ik ken haar van de leesclub. Els knikte me een beetje toe en zei: "Leuke bloemetjes. Die zie je nu erg veel momenteel, maar ze vallen wel erg gauw uit." Zo. De stemming was gezet. Ik vond het gelijk een enge mevrouw in een niet ongezellige tuinbroek. "Ik vertel net aan je vrouw" zei ze achteloos, "dat ik een volkstuintje heb hier op het dorp. Ik zit het liefst hele dagen op mijn nieuwe tuin. "Oh" zei ik. Het kon me eigenlijk geen barst schelen, maar mijn vrouw zat met open poriën te luisteren. Ik kende de hele Els niet. We hebben 120 tuinders op ons complex en je kunt niet iedereen kennen.

"Ik ben het gelukkigst als ik met mijn handen in de aarde wroet". Dat gevoel ken ik niet, sprak ik koeltjes, maar ik heb wel zin in koffie. "Hè laat Els haar verhaal nou vertellen" zei mijn vrouw met een gezicht of ik de stop uit haar warme bad trok. "Oh, ik dacht dat het verhaal al uit was" zei ik. Ze verhaalde verder over alle mogelijkheden die de tuin haar ging bieden in de nabije toekomst. Vooral als je de kruiden bij volle maan zou plukken hadden ze een dubbele werking op de gezondheid. "Wat geweldig", riep mijn vrouw dweperig. Ook wij zijn geabonneerd op een tuinblad en mijn vrouw leest die van voor tot achter. Vandaar dat enthousiasme voor alles wat groeit en bloeit. Maar dan ook alles!

"Heb je nog koffie" vroeg ik aards. Het is toch onrechtvaardig als een aangewaaide Els met al haar demagogische tuinverhalen en natuurtaferelen tegen 40 jaar huwelijksleven zit op te dreunen! Dat moest eigenlijk verboden zijn. Maar nee hoor, we hebben duizend en één wetten, maar zoiets mag van de regering. "Ga jij de bloemen maar in het water zetten" zei mijn vrouw. Toen ik met de vaas en de bloemen terugkeerde zei mijn vrouw: We hebben net afgesproken ,dat ik een keer met haar mee ga naar haar tuin". "Leuk," riep ik.

Gisteren is ze er dan geweest. Op de fiets want dat is CO2 neutraal. Op de tuin aangekomen, zag mijn vrouw allerlei kruiden, die haar man zonder pardon zou verwijderen met de kreet: "allemaal onkruid". Els kon van al deze planten thee trekken. De één was goed voor de nieren en de ander prima tegen slapeloosheid. "Maar heb je ook tomaten en paprika's in je tuin, want daar is mijn man zo dol op", vroeg mijn vrouw. "Nou nee," zei Els, "Die planten moet je maanden verzorgen eer er een vrucht aan hangt en tegen die tijd hebben mijn kruidenplanten ze overgroeit". "Oh dat verandert" zei mijn vrouw. "Dan houd ik het toch maar even op de tuinmethode van mijn man".

Het afscheid met Els was een beetje koel. "En", vroeg ik bij thuiskomst, "Ga je nu ook een tuin aanvragen bij de tuincommissie"? Boos antwoordde ze: "Doe niet zo misselijk". Dat antwoord begreep ik pas veel later. Maar we zijn maar vroeg gaan slapen. Geloof me, al die romantische tuinverhalen in Libelle, de Margriet en dan al die tuinbladen worden verzonnen door mensen die nog nooit een tuin hebben gezien.

Ab Seurt

Slakken in de tuin ?

Zo kom je er vanaf.

1. Slakken worden actief als de schemering invalt. Mocht je er niet al te vies van zijn, is dit een goed moment om op slakkenjacht te gaan en ze elders in de natuur weer uit te zetten. Gooi ze dan niet over de schutting naar de burens, want slakken hebben een geheugen en keren net zo snel weer terug naar die ene tuin waar die lekkere planten staan.
2. Slakken houden niet van een scherpe ondergrond. Fijngemalen schelpen of eierschalen of scherpe kiezels rond de planten strooien kan dan ook helpen vraatschade te voorkomen. Volgens sommige mensen heeft het strooien van koffie of koffiedik rond de planten hetzelfde effect.
3. Probeer vogels, egels en padden naar je tuin te lokken, want dat zijn de belangrijkste natuurlijke vijanden van de slak.
4. Zorg ervoor dat je tuin niet te veel schuilplekken voor slakken heeft. In de praktijk betekent dit dat je regelmatig op moet ruimen en dood blad en vermolmd hout moet weghalen.
5. De bierval is een even bekende als eenvoudige slakkenbestrijdingsmethode. Hiervoor vul je een bakje of een glas voor twee derde met een mengsel van water en bier, waarna je het voor een deel ingraaft in de tuin. Omdat slakken verzot zijn op bier, komen ze hierop af, waarna ze in het bakje of het glas vallen en verdrinken. Denk er wel aan zo'n bakje dagelijks of om de dag te verversen.
6. Gebruik in geen geval zout, want daarmee bezorg je slakken een zeer trage en pijnlijke dood. Los daarvan heeft zout een negatieve invloed op de bodemgesteldheid in je tuin.
7. Slakken hebben een hekel aan scherpe kruiden als knoflook of bieslook. Bieslook in de buurt van de meest gevoelige planten neerzetten kan dan ook helpen tegen slakken. Bestrijden met knoflook doe je door een bol knoflook in stukken te snijden waarna je de stukken een dag in heet water laat trekken. Met dit 'knoflookwater' besproei je vervolgens je planten. Daarnaast kun je stukken knoflook rond de planten strooien.
8. Heb je al veel slakken en is het vanwege droog weer nodig de tuin te besproeien? Sproei dan 's morgens in plaats van 's avonds, zodat de grond 's avonds weer droog en dus minder aantrekkelijk is voor slakken.
9. Bij het tuincentrum vind je verschillende middelen om slakken te bestrijden. Wil je zulke slakkenkorrels kopen, lees dan eerst de bijsluiters: bijna al deze middelen zijn namelijk in meer of mindere mate giftig voor huisdieren, vogels en andere kleine dieren zoals egels.
10. Slakken houden het meest van sappig blad, dus als het echt de spuigaten uitloopt, is het altijd nog een overweging zulke planten te vervangen door planten met dik en liefst ietwat harig blad.

Diefstal om bestwil.

Mijn buurman op de tuin heeft een uiterst zorgvuldige levenswandel en wij hadden dan ook een zeer prettige verstandhouding. Hadden is de verleden tijd van hebben en zo is het ook, want onlangs wilde hij me bijna mishandelen. Hij kwam plotseling vol onverwachte agressiviteit mijn tuin op en hield mij voor mijn kas staande en betichtte mij onomwonden van diefstal van een bloemkool. Nu kan het nauwelijks dwazer, want ik heb wis en waarachtig geen belangstelling voor zijn karige gewassen.

Toen ik de diefstal heftig ontkende, werd hij nog bozer en zijn ogen spoten vuur. Op het moment dat ik een lichamelijke aanval verwachtte kwam plotseling zijn zoon de tuin oprennen en riep: "Pa, hij heeft het niet gedaan. Het was de buurman van de andere kant!" Deze getuigenis, die mij goed uitkwam, wierp de hele zaak omver. Ik stond als een overwinnaar in mijn tuin en de buurman kromp ineen. Hij overlaadde mij met de nederigste verontschuldigungen. Hij smeekte om vergeving, die ik hem schonk. Ik heb hem verzekerd, dat geen resten van wrok bij mij waren achtergebleven en daarop wandelde hij terug naar zijn tuin en zijn zoontje.

Sinds dit voorval word ik geteisterd door loftuitingen van mijn buurman. Elke dag groet hij me meerdere malen en overlaadt mij tussendoor met de vriendelijkste vriendelijkheden. Hij prijst mijn tuin en mijn ijver. Mijn tuin is het beste onderhouden stukje grond op het complex en een voorbeeld voor allen. Hij is op een benauwende wijze bezig om iets goed te maken, dat ik al vrijwel vergeten ben en vergeven heb. Hij biedt mij sigaren aan, maar ik rook niet en in de kantine kan ik gratis drinken, want hij zal wel voor mij betalen, zegt hij steeds.

U begrijp het al. Deze kleverige vriendschap kan niet langer voorduren en in een opwelling heb ik gister een einde gemaakt aan deze situatie. Ik heb namelijk voor mijn bestwil een bloemkool van hem gestolen met de wetenschap, dat iemand mij deze kool zag snijden en vervolgens demonstratief omhoog hield, want diegene moest dit weten om mijn bestwil. De man heeft mijn buurman inderdaad geïnformeerd en hij heeft daarop zeer praktisch gereageerd. De bedreiging van weleer liet hij achterwege, maar ook de protocollaire wijze van slijmen en stroperigheid.

Nu wordt ik weer met rust gelaten. Het is een hele opluchting. En, oh ja, mijn konijnen hebben gesmuld van de bloemkool.

Inzender bekend bij de redactie.

10 tips tegen bladluis:

1. Zet oorwormen in. Hang bloempotjes gevuld met stro ondersteboven in de tuin op om ze naar je tuin te lokken. Oorwormen smullen van luizen.
2. Als de luizenplaag nog klein is, kun je ze met de hand verwijderen. Wrijf ze voorzichtig van de plant.
3. Heb je al een hele luizenkolonie ontdekt? Spuit de luizen dan met de tuinslang van je planten, een flink harde straal koud water is voldoende om de luizen te verwijderen.
4. Zet planten waar luizen dol op zijn naast de planten die je dierbaar zijn. Goudsbloem en Oost-Indische kers zijn bijvoorbeeld echte luizenlokkers. Een paar exemplaren in je moestuin houden de luizen weg van je bonen en andere planten die je vrij van luis wilt houden.
5. Ook lieveheersbeestjes zijn dol op bladluis. Je kunt larven van lieveheerstbeestjes kopen of de beestjes zoeken in de tuin en met de hand op je door luis aangetaste planten zetten. Houd verder je tuin niet al te netjes, lieveheersbeestjes overleven in plantenresten.
6. Besproei je planten met brandnetelgier, dat maakt je planten sterker en weerbaarder.
7. Luizen houden niet van de geur van knoflook. Zet dus knoflook bij luisgevoelige planten als rozen. Of besproei de aangetaste planten met een aftreksel van knoflook. Plet daarvoor 2 hele knoflookbollen, doe ze in 1 liter kokend water en laat 10 minuten koken. Laat afkoelen, zeef en voeg 2 eetlepels van het vocht toe aan 1 liter water om je planten mee te besproeien. Herhaal elke 2 weken.
8. Gebruik géén bestrijdingsmiddelen, ook geen biologische! Deze doden ook de lieveheerstbeestjes en oorwurmen die de luizen eten en leveren dus op de lange duur weer meer luizen op.
9. Sterke, gezonde planten zijn minder gevoelig voor luis. Zorg dus voor een goede, luchtige standplaats en een gezonde bodem met veel compost en natuurlijke bemesting.
10. Lok mezen naar je tuin door mezenkastjes op te hangen. Mezen eten graag bladluizen en andere plaaginsecten.

Moestuintips voor beginners.

De bodem is de basis

„Je moet weten wat voor soort grond je hebt. Zand is licht. Dat heeft compost nodig om structuur te verbeteren en het vocht vast te houden. Klei is fysiek zwaarder om in te werken, maar vruchtbaarder. Maak zelf compost van snijafval, maar gebruik geen sinaasappelschillen want pieren houden niet van die olieachtige citrusvruchten.”

Start in het najaar

„De compost moet in het najaar de grond op. Maakt dan ook een goed teeltplan. Iedere plant heeft een eigen ritme van zaaien, groeien en oogsten. In een teeltplan leg je vast wat wanneer moet gebeuren op welke plek.

Groenten houden van zon

„Kijk goed waar het licht vandaan komt. Met een halve dag zon moeten de meeste groenten kunnen opkomen, maar op een koud, donker stukje lukt dat niet. Een moestuin op het noorden is dus lastig. Heb je geen grond, maar wel een kale muur op het zuiden? Daar kun je goed vruchten als abrikoos en misschien wel vijg tegen telen.”

Werk samen met de natuur

„Uiteraard kun je te maken krijgen met slakken of luizen, maar de natuur heeft overal een oplossing voor. Als je zorgt voor een vogelvriendelijke omgeving, trek je meer vogels die zullen eten van de slakken.”

Niet al het onkruid wieden

„Vaak zijn de planten die wij onkruid noemen waardevolle planten die je kunt eten of een heilzame werking hebben. En daarnaast houdt een begroeide bodem vocht vast, iets wat essentieel is in het steeds drogere klimaat.”

Kies succesnummers

„Met groenten als courgette, pompoen, boerenkool, sla, wortels en bietjes kan niet zo veel misgaan. Focus op een paar groenten en lees je in over dat gewas.”

‘s Avonds sproeien

„Als je overdag sproeit verdampt het water en krijg je brandplekken op je blad. Bij hitte sproei je beter ‘s avonds.”

Wisselteelt

„Het idee van wisselteelt is dat je niet ieder jaar hetzelfde gewas op dezelfde plek zet omdat dit de grond uitput of plagen veroorzaakt. Verdeel je moestuin daarom in vakken.”

Warm en droog in een kas

„Tomaten houden niet van regen; in een kas staan ze lekker droog. Je vervroegt tevens je oogstseizoen met een kas, doordat je alvast kunt zaaien.”

Tijd en aandacht

„Een moestuin onderhouden is niet makkelijk; de natuur kun je niet regelen. Wanneer je samenwerkt met de natuur, geeft het een enorme voldoening.”

Waarom moet je huilen als je uien snijdt?

De meeste verkochte groente – als je kijkt naar het aantal kilogrammen – is in Nederland de ui. Niet zo gek, want hoeveel recepten beginnen er niet met “snipper een ui”?

Uien behoren net als knoflook, bieslook, prei en sjalotten tot de lookfamilie. In China groeiden ze 3000 jaar geleden al, tegenwoordig worden ze ook volop in Nederland geteeld. Naast de gewone ui met de goudgele schil zijn er ook pittige rode en zoete uien.

Stengelui, lente-ui, sla-ui en bosui zijn alle vier benamingen voor hetzelfde langwerpige, milde gewas. De verschillende namen verwijzen naar de eigenschappen van dit uitje: ze hebben een stengel, zijn lekker door een salade en je koopt ze meestal samengebonden in een bos. Lente-uitjes worden in het voorjaar geoogst en zijn soms iets dunner.

Zwavelzuurverbinding

Het snijden van een ui gaat vaak gepaard met prikkende, tranende ogen. Hoe komt dat? In de cellen van uien zitten allerlei stoffen, waaronder het enzym allinase en een zwavelhoudende component. Als je uien snijdt, maak je de cellen kapot en komt er lucht bij. De allinase reageert dan met de zwavelhoudende component. Er ontstaat een zuur wat door een ander enzym weer wordt omgezet in een gas, synpropanthial-S-oxide.

Als dit gas in aanraking komt met (oog)vocht ontstaat er een zwavelzuurverbinding. Deze irriteert je ogen, die het zwavelzuur proberen weg te spoelen door te gaan tranen.

Tranen voorkomen

Er zijn een paar trucjes die geïrriteerde ogen voorkomen. Gebruik een scherp mes. Houd de ui onder water of onder een stromende kraan als je deze snijdt, dan reageert het gas met het water en niet met je oogvocht waardoor het je ogen niet bereikt.

Je kunt de uien ook voor het snijden een paar uur in de koelkast of een paar minuten in de vriezer leggen, dat maakt het enzym minder actief. Of zet een duik- of veiligheidsbril op, dan komt het gas zeker niet bij je ogen in de buurt.

Hou je neus open

In uien zitten veel vezels. Ook zit er vitamine C, kalium en calcium in. Bovendien bevatten uien quercetine, een flavonoïde die een belangrijke bijdrage kan leveren aan het voorkomen van hartkwalen.

Ook bij een verkoudheid komt een uitje van pas. Als een verstopte neus hebt, valt het meestal niet mee om in slaap te vallen. Met een ui op je nachtkastje houd je je neus open. Pel een ui, snijd deze in stukken of doormidden en leg hem op een schoteltje naast je bed.

Uien hebben één nadeel: ze veroorzaken veel gas in je darmen, wat voor gerommel in je buik en winderigheid kan zorgen.

Koken met uien

Koop uien die stevig en droog aanvoelen en geen uitlopers hebben. Bewaar ze koel, droog en donker, maar niet in de koelkast, dan blijven ze een paar weken goed. Verwijder het papierachtige velletje en eventueel de schil daaronder als deze er niet fris uitziet. Snijd de bovenkant eraf, maar laat het onderste gedeelte nog even zitten, want daar kun je de ui handig aan vasthouden. Snijd de ui in ringen of stukjes en gooi als laatste het onderste stukje weg.

Uien zijn rauw lekker in salades, maar je kunt ze ook bakken, stoven, frituren of verwerken in ovensgerecht of soepen. In veel recepten staat “fruit de ui”. Fruiten is zachtjes bakken in een beetje olie of boter terwijl je voortdurend roert, tot de ui doorzichtig (‘glazig’) is. Zo komt de smaak van de ui vrij.

Bijen en vlinders in de tuin ?

Zie je op tegen grote veranderingen in je tuin om vlinders en bijen aan te trekken? Dat is gelukkig niet nodig. Al met een paar vlinderplanten kun je bijen en vlinders lokken. Veel nectarplanten zijn namelijk ook voor bijen aantrekkelijk. Vlinderplanten zijn prachtig in borders en plantvakken, maar ze groeien ook prima in potten en bakken. In juni vind je een ruim assortiment vlinder- en bijenplanten bij het tuincentrum. Kijk bijvoorbeeld eens uit naar Marjolein (*Origanum*), IJzerhard (*Verbena bonariensis*), Kattenkruid (*Nepeta*), Rode Zonnehoed (*Echinacea*), Koninginnenkruid (*Eupatorium*), Guldenroede (*Solidago*) en het Zeepkruid (*Saponaria officinalis*). Je kunt deze rijke bloeiers direct in de tuin zetten, al snel zullen de eerste bijen en vlinders een bezoekje komen brengen. Veel soorten bloeien door tot in het najaar.

Wist je dat...

je vanaf april tot oktober vlinders in de tuin kunt lokken? Dit doe je door voor afwisseling in de bloeitijd te zorgen. Voorjaarsbloeiers zoals Aubrieta, Judaspenning (*Lunaria*) en Kruipend Zenegroen (*Ajuga reptans*) mogen in een vlindertuin niet ontbreken. Kies voor de zomerperiode IJzerhard (*Verbena bonariensis*), Kattenstaart (*Lythrum salicaria*), Margrietten (*Leucanthemum vulgare*) en Marjolein (*Origanum*), voor het najaar Hemelsleutel (*Sedum*), Liatris en Herfstasters (*Aster*).

Tip: De vlinderplanten top tien:

1. Herfstaster (*Aster novi-belgii*)
2. Vlinderstruik (*Buddleja davidii*)
3. Rode zonnehoed (*Echinacea purpurea*)
4. Koninginnekruid (*Eupatorium maculatum*)
5. Damastbloem (*Hesperis matronalis*)
6. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
7. Marjolein (*Origanum laevigatum*)
8. Vlambloem (*Phlox Paniculata*-groep)
9. Hemelsleutel (*Sedum spectabile*)
10. IJzerhard (*Verbena bonariensis*)



Fruitbomen snoeien, enige voorbeelden:

Perzik- en nectarinebomen

Perziken en nectarines horen, net als bijvoorbeeld de pruimen-, kersen-, en notenbomen, tot de steenvruchten. Deze bomen moet je snoeien van half april tot half september. Een algemeen geldende regel is dat je steenvrucht bomen net na de pluk in augustus snoeit. In deze tijd genezen de wonden sneller en heb je (veel) minder kans op infecties.

Perziken groeien voornamelijk op één- of tweejarig hout. De oudere takken die geen vrucht meer dragen, evenals dode en zieke takken, snoei je weg. Om veel zonlicht in de boom te krijgen en een goede luchtcirculatie te creëren, snoei je ook de takken weg die andere takken kruisen.

De kersenboom

Ook de kersenboom snoeien gebeurt vanaf half april tot half september en zeker niet in de winter. Een kersenboom is extra gevoelig voor ziektes en moet eigenlijk zo min mogelijk gesnoeid worden. Daarom moet je bij een kersenboom de takken nooit te glad snoeien. Laat stompjes staan van een paar centimeter om zo schimmels en infecties te voorkomen.

Snoei alleen de nieuwe takken die geen deel uitmaken van de boomkruin en de takken die over andere takken hangen. Takken die geen kersen produceren kunnen teruggesnoeid worden tot aan de stam.

De pruimenboom snoeien

De pruimenboom behoort ook tot de steenvruchten en ook deze kun je dus het beste snoeien vanaf half april tot half september. In het algemeen wordt ook bij deze boom geadviseerd om twee weken na de oogst te snoeien.

Een pruimenboom moet je eigenlijk zo min mogelijk, en zeker niet fors, snoeien. Hiermee voorkom je dat de boom minder vruchten zal geven of zelfs dood zal gaan. Voor een pruimenboom is het beter om de kleine takjes zoveel mogelijk te laten zitten en de grotere te verwijderen. Een goede richtlijn is om altijd zo ver mogelijk van de stam af te snoeien.

Appel- en perenboom snoeien

De appel- en perenbomen worden op dezelfde manier gesnoeid, vandaar dat ze samen in deze tekst genoemd worden. Appel- en perenbomen kun je het beste snoeien in de periode die loopt van november tot maart. Dan zit er geen blad aan de boom en kun je de vorm van de boom beter beoordelen.

De verticale, opgaande scheuten moet je weghalen, want je moet het hebben van de afstaande (horizontale) twijgen. Mocht je de horizontale takken ook willen snoeien, bijvoorbeeld omdat ze uitsteken, halveer ze dan. Als je de vorm van de boom wilt verbeteren, kun je ook een opgaande tak afbuigen en hier een touw met een gewichtje aan vastmaken.

Zo gezond zijn kolen.

Krachtvoer voor de winter

Kool is lekker in stampot en zit bovendien ook nog eens vol goede voedingsstoffen zoals vitamines, foliumzuur en ijzer. Perfect krachtvoer om de winter gezond door te komen. Waarom is kool zo goed voor je?

Vrijwel alle koolsoorten zijn rijk aan vitamines en mineralen. De soort en hoeveelheid vitamines en mineralen wisselt per koolsoort. Zo bevat rode kool veel vitamine A, B en vooral C, maar ook ijzer en calcium. En is boerenkool rijk aan vitamine A, B2, B6, C, foliumzuur en calcium. In savooiekool zit veel kalium, beta-caroteen en foliumzuur. Allemaal stoffen die je elke dag nodig hebt en die de kans dat je ziek wordt helpen verkleinen.

Weinig calorieën

Een andere reden om 's winters veel kool op tafel te zetten, is omdat kool relatief weinig calorieën bevat. Een portie boerenkool van 200 gram bevat nog geen 100 calorieën en rode kool en savooiekool nog minder. Je kunt er dus met een gerust hart lekker veel van eten. Ter vergelijking: een stroopwafel of een schaalje chocoladevla bevat zo'n twee keer zoveel calorieën.

Stampot met kool is heerlijk, maar vaak eten we dit met spekjes, rookworst en een flinke schep jus. Deze producten bevatten veel verzadigd vet en zijn rijk aan calorieën.

Vervang ze door magere varianten of probeer eens wat anders. Bijvoorbeeld vegetarische reepjes in plaats van spekjes. Of maak een stampot met noten.

Bewaren

De meeste koolsoorten kun je het beste heel en ongesneden in de groentela bewaren. Boerenkool kun je ook invriezen. Laat het dan niet eerst ontdooien als je het wilt gaan eten, maar doe het bevroren in de pan. In de groentela van je koelkast kun je boerenkool zo'n vijf dagen bewaren. Rode kool kun je aardig lang bewaren, zo'n twee weken.

Gehaktwrap met spitskool

Ingrediënten:

- - 2 el olijfolie - 1 schaal rundergehakt (300 g) - 1 tl kerriepoeder
- - 2 zakken spitskool gesneden (a 300 g) - 1 pak tortilla wraps tomaat (8 stuks)
- - 1 kuipje smeerkaas naturel (100 g)

Bereiding:

1. Verhit de olie in een koekenpan en bak het gehakt in 3 min. rul. Voeg het kerriepoeder en de spitskool toe en bak in 4 min. beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.
2. Verwarm ondertussen de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk ze met de smeerkaas.
3. Verdeel het gehakt over de wraps en rol ze op. Serveer meteen.