

Verenigings berichten

Tuingereedschap

Gebruikt u tuingereedschap van de vereniging breng het dan terug als u het tuincomplex verlaat, ook als u er met een uurtje weer terug bent. Iemand anders kan het ook nodig hebben, laat het niet op de tuin liggen. Bij controle van het tuingereedschap blijkt dat er veel ontbreekt of stuk is! Gaat er iets stuk wees dan zo sportief maak het of vervang het! Sluit de deur van de unit als u wat haalt of terug brengt, het is maar een kleine moeite.

Poort



Tuinders willen jullie bij het binnen gaan in het verlaten van het tuincomplex de poort (hek) op de fietsstand zetten. Als je met de auto komt moet je er wel even uit en het is maar een kleine moeite. En op de fiets is wel zo gezond en je blijft in beweging en beter voor het milieu!

Afvalbakken

Deze zijn uitsluitend bedoeld voor organisch tuinafval van de tuinen van het tuincomplex. Het is geen stortplaats voor glas – plastic – hout – ijzer – netten of snoeihout of ander afval wat bij u thuis weg komt enz. graag in de bak en niet er voor kiepen neem anders even een vork mee en gooi het er boven op.

Ook geen afval of bonenstokken in de bosjes gooien

Het afval is inmiddels afgevoerd, meer hier over volgt, komt in de volgende Toentje Nais.

HET GEZONDE TUINIEN

Bestrijdingsmiddelen

Bestrijdingsmiddelen komen in het grondwater, maar ook in onze groenten en fruit terecht. In particuliere tuinen, maar ook in onze volkstuinten wordt veel te kwistig omgegaan met gif en andere bestrijdingsmiddelen. Wat veel mensen vergeten is dat dit weer in het grondwater terecht komt, maar ook in de groenten en fruit die ze eten en de bloemen die ze aanraken. Bovendien is het helemaal niet nodig. Het naast elkaar zetten van de juiste planten voorkomt al heel veel ziekten en ongedierte Maar er zijn ook onschadelijke middelen die

kunnen zorgen voor gezonde planten.

Roundup bevat de zeer giftige stof glyfosaat.

Directe blootstelling aan deze stof kan lijden tot hoesten, oogirritatie, diarree, overgeven, vermoeidheid en in het ergste geval kanker.

Waarom bestrijdingsmiddelen gebruiken als het op natuurlijke wijze kan.

Graag niet parkeren op de weg tussen de twee parkeerplaatsen waar de fruitbomen aan staan. Er is voldoende ruimte voor en achter op het complex om te parkeren en anders buiten de poort.



Boerenkool

Voor smaakvolle boerenkool moet het eerst gevoren hebben voordat er geoogst kan worden. Als de boerenkool op de tuin staat en het vriest s' nachts dan vindt er in de plant een omzetting van zetmeel naar suikers plaats, waar door de boerenkool een zoetere smaak krijgt. Boerenkool kan goed tegen droge vorst. Valt er daarnaast ook veel sneeuw of ijzel, dan wordt het moeilijker en zal het blad af sterven.



Om een optimale oogst te krijgen, moet u steeds de onderste bladeren van de struik plukken voordat ze geel worden. Omstreeks april gaan de planten bloeien en loopt de kwaliteit van het blad sterk terug .

Als je de struik een paar nachten in de diepvries doet krijg je de omzetting van zetmeel naar suikers niet!

Handige tips

Aardappelen ontkiemen minder snel als u er een paar appels tussen legt.

Leg jeneverbekken onder u aardappelen dat is goed tegen muizen.

Vuile handen als je met de zeep een beetje suiker toevoegt in je handen, dan kun je zien dat het vuil beter van je handen af gaat.

Weerspreuk

November heeft maar 30 dagen, maar dubbel wind en regenvlagen

Het is bekend dat het bezig zijn in de tuin een goede werking heeft op de gezondheid van de mens. Voor lichaam en geest. Wat is het heerlijk om bij stress een uurtje in de tuin te werken. We weten allemaal dat je opgefrist weer thuis komt. Het werken in de tuin zet je lichaam in beweging, wat het zelfde effect heeft als bezig zijn met sport.

Onderzoek uit Amerika, de botdichtheid onder vrouwen positief werd door het werken in de Onderzoekers uit Denemarken vonden dat



toont dat ruim 3000 beïnvloed tuin.

het risico op hart-en vaatziekten wordt verkleind en het cholesterol gehalte wordt verlaagd door een half uurtje per dag in de tuin te werken. Verder is tuinieren natuurlijk goed algemene conditie ! Zo vast weer met frisse blik kijken naar het komende jaar 2020!



voor je mogen we vooruit nieuwe

DE BODEM

Zorgt u er voor dat uw grond gedurende de winter niet te kaal laat liggen. Sommige hebben al een bodembedekker gezaaid, daarvoor is het nu te laat. Spit u voor de winter laat dan grove kluiten liggen en zorg ervoor dat de grond gedurende de winter niet dicht slempt. Dit dichtslempen gebeurt vooral als u de grond totaal niet bewerkt. Vooral op zandgrond kunnen de lege plekken gemakkelijk dichtslempen. Dit kan mede een oorzaak zijn van verzuring. Maak dan regelmatig de bodem los met een cultivator.

U zult voor u zelf uit moeten zoeken wat het beste bij uw manieren van tuinieren past. Probeer echter natuurvriendelijk om te gaan met uw grond. Het komt de producten van het volgende jaar ten goede.

Peulvruchten

Vleesvervanger

Peulvruchten zijn rijk aan proteïnen, vitaminen en mineralen, koolhydraten, eiwitten en vezels. In combinatie met granen, noten, zaden of eieren zijn het goede vleesvervangers.

Gezondheid

Peulvruchten verlagen het cholesterol, helpen tegen overgewicht en verminderen het risico op chronische ziekten als diabetes, hartaandoeningen en kanker.

Duurzaam

De teelt van peulvruchten draagt bij aan een vruchtbare bodem en vergt tot 18 keer minder water dan de teelt van andere gewassen of de productie van vlees.

Smeerwortel als wondermiddel

Heeft u smeerwortel (*Symphytum*) in de tuin, dan mag u zich gelukkig prijzen.



Dat kruid is een soort wondermiddel voor uw compost en u kunt er bovendien een aparte waterige meststof van maken. Leg een lading smeerwortelblad in een ton met water. Laat het ongeveer een maand staan. Af en toe een keer roeren. Haal de bladeren na vier weken er uit en breng die naar je composthoop. Leg daarop een laagje smeerwortelblad met daarboven een laag van 10 cm. tuin- en groenteafval. Daar weer boven een laag smeerwortelblad, opnieuw een laag afval enzovoort. Komt u half verteerd smeerwortelblad tekort, gebruik dan gewoon vers blad. U krijgt de beste compost die denkbaar is. Het water in de ton is uitstekende vloeibare mest die u bij de planten en struiken kunt gebruiken. Niet over de groenten gieten die u binnen een paar weken wilt eten.

Uit Buiten

Recept *Salade van zwarte bonen & avocado*



- 1 kopje wortelsap
- ½ theelepel tijm
- ½ theel. zout
- snufje cayenne
- ½ kopje snel kokende gerst
- 3 eetl. verse citroensap
- 1 eetl. olijfolie

500 gram zwarte bonen gewassen en uitgelekt

- 1 kopje tomaten in blokjes
- ½ kopje avocado in blokjes

1. Meng wortelsap, tijm, zout en cayennepeper in een steelpan. Breng langzaam aan de kook; voeg gerst toe; laat door koken op een laag vuur. Doe de deksel op de pan. Kook tot dat de gerst zacht is, zo'n 15 minuten.

2. In de tussentijd; klop citroensap en olie in een schaal. Voeg het gerstmengsel en het vocht toe en roeren. Voeg de bonen, tomaten en avocado toe en roeren.

Voor 4 personen

--	--