

## Verenigings berichten

De afval bakken zijn inmiddels geleegd, en de voorste bak is verwijderd. Dus alles moet nu naar de achterste bak, die is groter geworden. Er mag alleen organisch tuinafval in van het tuincomplex. Het is niet bedoelt voor afval wat van huis wordt meegenomen o.a. keukenafval, gemaaid gras e.d. daar is de groene bak voor!

*Ook geen snoei hout, takken of bonenstokken, planken, bloempotten e.d.*

Een groep vrijwilligers zijn een paar weekenden bezig geweest om zoveel mogelijk het tuincomplex op te ruimen.

Niks is onmeugelijk as t soamen dust!

Laten we er elkaar op aanspreken als het fout gaat. We rekenen op jullie!

## Groenten

U overtollige groenten kunt neer leggen op het kraampje bij de ingang. Bezoekers en voorbijgangers kunnen profiteren van de verse groenten van de tuinen. Het zou toch jammer zijn dat overtollige groenten op de composthoop of in de afvalbak komt.

## Phytophthora / coloradekever

Phytophthora is een schimmelziekte die ook wel aardappelziekte wordt genoemd. De schimmel tast ook de tomaten aan.

Phytophthora kan bij warm vochtig weer snel het gewas aantasten. Men is wettelijk verplicht deze te bestrijden.

## 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 en beweging en beter voor het milieu En het houdt illegale storters tegen die gauw even hun afval kwijt willen.

Zoals jullie in Toentje Nais 55 kunnen lezen hebben we er een nieuw bestuurslid bij.

Even voorstellen:



Hoi,

Ik ben Wendy Klompstra 39 jaar en ben verloofd met Kees Reyntjes. Heb 2 dochters van 15 en 11 jaar en heb ook 2 bonus dochters van 19 en 17 jaar. Mijn hobby's zijn koken, karpersvissen, sieraden maken en onze moestuin die ik samen heb met mijn vriendin Jessica.

Ook ben ik vrijwilliger bij op een school. Ben graag altijd bezig maar op mijn eigen tempo.

## Tuinieren versus Sporten

Hieronder ziet u hoeveel calorieën u verbrand met het werken in de tuin vergeleken met enkele sporten

Energieverbruik in kcal/min.

Tuinklusjes		Sporten	
onkruid wieden	2,2	bowlen	3,2
schoffelen	3,5	lopen (5 km./h)	3,5
tillen	4,1	dansen	4,9
harken	4,3	zwemmen	6,1
sjouwen	5,3	berg wandelen	7,3
gras maaien	6,1	fietsen	8,1
spitten	8,4	hardlopen (10 km.)	8,9

verbranding: 105 kcal= (20 min.)

## Compost maken in de moestuin

Een compostbak mag echt niet ontbreken in de moestuin. Je kunt er makkelijk je groen- en snoeiafval op kwijt en het levert je mooie compost op die je weer kunt gebruiken voor bodemverbetering. Verbeter de grond van uw tuin en voed uw planten zoveel mogelijk op natuurlijke wijze.

## Bloemen tegen ongedierte

De *goudsbloem* is een makkelijke bloem en heeft voor de moestuin zelf ontzettend veel voordelen. Er komen bijen en vlinders op af en dat is goed voor de bestuiving. Ze verdrijven slakken en bovendien verbeteren de wortels de bodemkwaliteit. Op zandgrond doet de bloem het erg goed.

*Afrikaantjes* (Tagetes soorten) worden van allerlei nuttige eigenschappen toegeschreven. Zo zouden ze bijvoorbeeld katten uit de (moes)tuin houden, muggen op afstand houden en een dodelijk effect hebben op plant parasitaire aaltjes.

Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat Afrikaantjes inderdaad zeer giftig kunnen zijn voor plant parasitaire aaltjes.

## Munt uitmuntend

Van de tuinkruiden heeft munt één van de meest uitgesproken en bekende geuren. Munt groeit nu volop, maar u kunt nog gerust plantjes in de tuin zetten. De blaadjes kunt u vers gebruiken of invriezen. Drogen is niet aan te bevelen, want dan gaat een groot deel van de smaak verloren. U kunt het gebruiken bij de thee, bij wortelen, bonen, kool (met kool meekoken), bij aardappelen, maar ook bij ijs en vlees. Lamsvlees of rosbief vragen eigenlijk om munt.



Er zijn verschillende muntsoorten. De een is sterker dan de ander. Pepermunt, een kruising van watermunten groene munt, heeft de sterkste smaak. Pepermunt is herkenbaar aan de rode stengels. Kruizemunt, een variëteit van groene munt, heeft gekroesde lichtgroene blaadjes. Het is wat lichter van smaak. Witte munt met zijn behaarde wat

wollige blad wordt eerder als sierplant dan als kruid geteeld, al is het kruid ook heel goed bruikbaar. Dat geldt min of meer ook voor de kleinere poleimunt met zijn grappige lila bloempjes. Pas bij munt op dat het niet kan woekeren. Plant het kruid bij voorkeur in een grote pot of zet er een plastic borderrand omheen.

## Recept:

### Komkommer in het zuur

(voor twee potten van een liter)

1 kg. Komkommer	100 gr. zout
2 teentjes knoflook	6 peperkorrels
2 schermen dille- bloemen met blad	¼ dl. witte wijnazijn ¾ dl. water



1. Schrap de komkommers af en week ze een nacht in koud water met wat zout.

Hierna de komkommer uit latekken.

2. Leg één teentje knoflook en één scherm dille in

ieder gesterilliseerde pot.

3. Snij de komkommers in parten en verdeel ze over de potten.

4. Doe het zout, pepers, azijn en het water in een pan en breng het geheel aan de kook.

Schenk het mengsel over de komkommers. Sluit De potten goed af, en laat ze ten minste zes weken op koele plaats staan.

## Recept:

### Snelle Spitskool

1 ui, 1 teentje knoflook, olie, 1 kg. Spitskool, 4 eieren, peper, zout, 1 rode paprika, bieslook  
Fruit de ui met de knoflook in de hete olie, voeg de spitskool toe. Bak de groente al roerend op hoog vuur. Giet de losgeklopte eieren over de kool en laat ze stollen, schep daarna de groente weer om. Maak de kool op smaak af met peper en zout: en mespunt suiker. Garneer het gerecht met reepjes paprika en fijngeknipte bieslook. Variatie voor de vleesliefhebbers: snij 100 gr. ham in dunne repen en leg deze over de kool.

## Handige tips

Aardappelen ontkiemen minder snel als u er één of twee appels bij legt.

Leg jeneverbekken onder uw aardappelen dit is goed tegen muizen.

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

Meiregen op het zaad, is goud waard!

--	--

