

# TUINIEREN



België – Belgique  
P.B. 9500 GERAARDSBERGEN  
B.C. 10117

Rekeningnr BNP Fortis:  
BE29 0010 4554 0364

Maand: november 2016  
Postkantoor GERAARDSBERGEN I  
P 508040

## KONINKLIJKE MAATSCHAPPIJ WERK DER VOLKSTUINEN vzw GERAARDSBERGEN

**Voorzitter:** André Depelseneer  
**Tel.:** 054411906

Verantwoordelijke uitgever:

Eddy Praet  
Watermolenstraat 115  
9500 GERAARDSBERGEN  
tel: 054415950

[volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com)  
[www.volkstuinengeraardsbergen.be](http://www.volkstuinengeraardsbergen.be)

MAANDBLAD (verschijnt niet in augustus)

### Volgende activiteiten

- **Vrijdag 25 november 2016 om 19h30** in zaal Sint-Bavo, Hoge Buizemont 165 te Geraardsbergen: voordracht "**Genieten van een serre, het jaar rond**" door Jos Van Hoecke.

Jos Van Hoecke voorstellen hoeft niet meer, hij is een bijna jaarlijks weerkerende voordrachtgever in onze vereniging. Zonder beschutting nu nog zaaien heeft weinig zin, maar in een serre kan er nog heel wat, daarom deze voordracht. Iedereen is welkom, gratis ingang.

Dit mag u verwachten in de 'Serreteelt van A tot Z':

- Materiaalkeuze, inplanting, zaaitafels, zaibakken en tal van praktische wenken
- Hoe haal ik het maximum uit mijn teelten onder bescherming?
- Tal van groenten passeren uitgebreid de revue. Dit gaat van maand tot maand. We starten begin februari en eindigen eind januari het jaar erop.
- Hoe maken wij zaai - en verspeengrond?
- Hoe zorg ik ervoor dat de grond in goede conditie blijft?
- Ook vragen rond gewasbescherming, watergift en tal van weetjes van in en rond de serre.

**Hernieuwing lidgeld en groepsbestelling:** nog een goede reden om deze voordracht niet te missen. De enveloppes zullen klaar liggen voor de hernieuwing van het lidmaatschap en eventuele deelname aan de groepsbestelling. Zo kan u meteen aan de slag met de voorbereiding van volgend tuinjaar (zie ook verder).

**Bodemanalyse met bemestingsadvies:** zoals reeds aangekondigd in ons vorig maandblad willen we voor geïnteresseerde leden een grondontleding organiseren. De genomen grondstalen zullen ontleed worden in La Hulpe. Enkele markante resultaten zullen volgend jaar in februari door Yves Hendrickx (anoniem!) toegelicht worden in een voordracht met als titel "De identificatie van de bodem". Bezorg ons uw grondstaal op de voordracht van 25 november. De bijdrage per staal is **12,5€**. Gelieve de richtlijnen hierna, specifiek voor wat betreft de hoeveelheid en verpakking te willen respecteren aub! Een halve liter grond in een diepvrieszakje per staal is voldoende. Gelieve ook duidelijk te vermelden welke gewassen en/of planten er op dat perceel staan of zullen gezaaid of geplant worden: groenteteelt, fruitteelt, siertuin, weide, ... Deze gegevens worden vermeld op het inlichtingenformulier, dat bij het staal moet gevoegd worden.

- **Zaterdag 10 december 2016:** binnenbrengen van de lidgelden en groepsbestellingen voor 2017 in ons lokaal op de Markt 11 te Geraardsbergen, van 14 tot 16u. Leden die een waardebon gekregen hebben kunnen die in mindering brengen van hun (zaad)bestelling (niet van het lidgeld), vergeet hem dus niet mee te brengen!
- **Zaterdag 17 december 2016** in zaal Sint-Bavo, Hoge Buizemont 165 te Geraardsbergen:
  - **Bloemschikken met kinderen:** onder de deskundige begeleiding van Leen Lallemand zullen onze 'Tuinierdertjes' een bloemstuk maken in de sfeer van Kerstmis. Voor de handige 'Harrietjes', die dat bloemschikken niet zo cool vinden, zijn er nestkastjes om in elkaar te knutselen.
    - Aanvang om 16h
    - Doelgroep: jongens en meisjes van 7 tot 12 jaar
    - Inschrijving vóór 30 november, via e-mail ([volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com)) of via telefoon naar Eddy Praet (054415950). Deelname is gratis.



## Sint-Jozefinstituut " 't Karmelieten "

Karmelietenstraat 57  
9500 Geraardsbergen

tel: 054/41 07 10 – 054/412 412

## BuBaO De Mozaïek

Boelareststraat 3  
9500 Geraardsbergen  
tel: 054/41 83 50



### - Nabeschouwingen bij het voorbije aardappelseizoen met **Ilse Eeckhout**, vanaf 18h

Ilse Eeckhout van het Proefcentrum voor Aardappelteelt (PCA) in Kruishoutem blikte in een korte uiteenzetting terug op het voorbije aardappelseizoen. Ilse Eeckhout was in december 2012 bij ons te gast voor een voordracht over onze geliefde patat(friet). Ze had het toen ook o.m. over nieuwe rassen die beter bestand zijn tegen de aardappellaag. Ik ben wel eens benieuwd om te weten of en hoe de toen vermelde variëteiten de hoge plaagdruk tijdens het voorbije seizoen doorstaan hebben. En tevens, of de bestaande middelen om de plaag te bestrijden (preventief, correctief) afdoende bescherming hebben geboden.

### - En dan is het tijd voor een toetje...

## In memoriam

Op 24 september 2016 overleed de heer Victor Matthijs, vader van Josiane en schoonvader van Erik Dhaeyer, lid van onze vereniging.

In naam van alle leden biedt het bestuur aan de familie zijn innige deelneming aan.

## Net zoals vorig jaar...

Terug een bomvolle zaal voor onze spaghettiavond op 15 oktober. Ook nu hebben we, met spijt in het hart, opnieuw mensen moeten weigeren. We botsen niet alleen tegen de capaciteit van de zaal aan, maar ook tegen de beperking van de keukeninrichting. Misschien bent u er volgend jaar wel bij en dan kan u hopelijk, net zoals de aanwezigen dit jaar, genieten van een gezellige avond. We appreciëren ten zeerste uw talrijke aanwezigheid en zeggen dan ook graag tot volgend jaar!

Deze avond zou evenwel niet mogelijk zijn zonder de bereidwillige en vakkundige inzet van onze kok van dienst Jan Van De Walle en het engagement van heel wat bereidwillige (bestuurs)leden. Jan en ook Guy Dauwe (barbecue in mei) werden dan ook terecht bedacht met een passende attentie. In naam van het bestuur nogmaals hartelijk dank aan alle medewerkers voor de vlotte bediening en de voorafgaande voorbereiding van deze succesvolle avond.

## Hofprijskamp 2016

Traditiegetrouw starten we die avond met de proclamatie van de hofprijskamp. Op de foto hiernaast ziet u de laureaten in de verschillende categorieën. Een dikke proficiat aan alle laureaten en tevens aan alle leden die 'waarde' naar werk kregen. Doe zo voort!

Op de foto: Patrick Jacob (St.Martensstraat), Idalie Segers (siertuinen), Hugo Saeyens (particulieren), Eddy Praet (bestuur), Patrick Borie (Sportkring) samen met de voorzitter André Depelseneer en bestuurslid Eric David.



## Kleinveetentoonstelling door Braekelclub Nederbraekel

' Braekelclub Nederbraekel ' meldt ons dat haar jaarlijkse kleinveetentoonstelling dit jaar doorgaat op zaterdag 10 (10-20h) en zondag 11 (10-16h) december. Iedereen is van harte welkom in het sportcomplex "Averbo" op het Riedeplein 15 B te Brakel-Michelbeke. Voor meer info: 055 42 64 70.

 <p><b>HET WINGOED</b></p> <p><b>Marc en Danielle Van Ongeval-Coesens Zavelstraat 42 Geraardsbergen</b></p> <p><b>054 41 41 41 0497 53 81 27</b></p>	<p><b>Import van Zuid-Afrikaanse wijnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verkoop rechtstreeks aan particulieren.</b></li> <li>• <b>Wijnen voor elk budget en verkoop per fles mogelijk.</b></li> <li>• <b>Tot 10% korting op onze prijzen vermeld op de website!</b></li> <li>• <b>Afhalen na afspraak of gratis levering in de regio vanaf 12 flessen.</b></li> <li>• <b>Een prijslijst met het volledig overzicht en de klantprijzen, vraag info: <a href="mailto:marc@hetwijingoed.be">marc@hetwijingoed.be</a> <a href="http://www.hetwijingoed.be">www.hetwijingoed.be</a></b></li> </ul>
---	---

### Op zoek naar knolvoetresistente koolrassen

Nu de werkzaamheden in de tuin op een laag pitje staan, is het een goed moment om tijdens de langer wordende avonden onze zaadvoorraad eens na te kijken en waar nodig aan te vullen.

Op basis van mijn ervaringen met allerhande zelfgekweekte koolsoorten en de daarbij horende gevreesde knolvoetziekte, stel ik vast dat de keuze van de variëteit een belangrijke rol speelt. Zo kweek en plant ik sinds een paar jaar 'Lodero', een rode kool met een zeer hoge resistentie tegen knolvoet. En telkens met succes, want dit jaar geplant naast een rij 'aangetaste' spruitkool (Dominator) vertonen de rode koolplanten zelf geen teken van de ziekte.

Even herhalen: knolvoet, veroorzaakt door de schimmel 'Plasmodiophora brassicae', wordt wereldwijd beschouwd als één van de meest gevreesde en meest schadelijke ziekten van kolen (Brassicae). Aangetaste wortels zwellen op en vertonen na enige tijd knolvormige vergroeiingen die verhinderen dat de plant voldoende water opneemt. Dit leidt tot ernstige groeistoornissen en de plant en de kool komen niet meer tot volledige ontwikkeling. De ziekte ontwikkelt zich het snelst op natte en zure gronden met een pH lager dan 7 en bij temperaturen van 20-25 °C.

De bestrijding van knolvoet moet vooral gericht zijn op preventie. Daarom wordt algemeen aangeraden om een zeer ruime vruchtafwisseling (5-6 jaar) toe te passen: tussendoor geen teelten van ander kruisbloemigen! In combinatie met bekalking van het perceel voor de kolen is dit een goede start in de beheersing van de ziekte. Indien u een algemene bekalking toepast, weet dan dat een hoge pH (>7) voor sommige andere groenten minder gunstig is. Zo zullen aardappelen in dergelijke grond sneller last hebben van schurft.

Ondanks alle voorzorgen wordt knolvoet vroeg of laat toch een probleem in tuinen met intensieve groenteteelt. Er zijn zoveel verschillende koolgewassen dat er al eens gezondigd wordt tegen het principe van de aangewezen teeltmaatregelen. En eenmaal de grond aangetast is wordt het moeilijk. De aangetaste wortels verteren wel in de grond, maar de schimmelsporen kunnen tot 15 jaar in de bodem overleven en terug voor aantasting zorgen als de omstandigheden gunstig zijn. Ook kunnen de schimmelsporen door aarde die blijft kleven aan werktuigen en schoeisel verspreid geraken over de ganse tuin. Positief is dat de schimmel niet via zaad kan overgedragen worden, zodat de eigen opkweek van plantmateriaal in gezonde grond perfect mogelijk is. Inspecteer alle planten op mogelijke infectie en verwijder ieder verdacht plantje.

Conclusie: de beste manier om knolvoet te voorkomen is een teelt op basis van rassen met knolvoetresistentie. Hierbij dient opgemerkt dat de resistentie tegen knolvoet maar effectief is tegen de meest voorkomende stammen ('fysio's' genaamd), en dus niet tegen alle bestaande stammen.

Maar let op! Ook in een teelt met knolvoetresistente rassen moet blijvend aandacht geschonken worden aan de juiste teeltmaatregelen, zoals het streven naar een optimale bodemstructuur, een goede afwatering, de juiste pH, een regelmatige bekalking en een voldoende ruime vruchtafwisseling.

Reeds sedert enkele jaren is men erin geslaagd om knolvoetresistentie in te bouwen in enkele rassen van (de zeer gevoelige) Chinese kool (bv. Kilakin, Suprin). Onder meer de firma Syngenta Seeds heeft hier heel wat baanbrekend werk gedaan met de zogenaamde 'TopRes®' rassen. Zo worden er nu ook knolvoetresistente rassen van andere koolsoorten op de markt gebracht.

Enkele voorbeelden:

- Clapton F1: zomer- en herfstbloemkool
- Cronus F1, Crispus F1: spruitkool
- Kilaton F1: witte kool

Met uitzondering van Lodero (o.m. verkrijgbaar bij het Vlaams Zaadhuis), zijn bovenstaande rassen (nog) niet verkrijgbaar bij de zaadhandelaars, waar wij onze groepsbestelling plaatsen. Bij Nederlandse zaadhandelaars zoals Van der Wal, Vreeken, ... is dit wel het geval.



## HEDENDAAGSE NATUURLIJKE TUINEN

WATERMOLENSTRAAT 17,  
9572 SINT-MARTENS-LIERDE (LIERDE)  
054/42.35.27 0499/42.26.51

[ANNMUYLDERMANS@SCARLET.BE](mailto:ANNMUYLDERMANS@SCARLET.BE)

[WWW.TUINARCHITECT-ANN-MUYLDERMANS.BE](http://WWW.TUINARCHITECT-ANN-MUYLDERMANS.BE)

### Gezien op onze stand in het Koetshuis...

Zoals aangekondigd in ons vorig maandblad nam onze vereniging deel aan het evenement 'Geraardsbergen BIJvriendelijk' op zondag 31 oktober. Bestuurslid Marc Trenoye had voor de gelegenheid zijn camionette nog eens (bijna) vol geladen om onze stand 'Volkstuinwaardig' in te richten. Eén van de blikvangers was ongetwijfeld een heuse struik van een '**zoete aardappel**'. Meteen een uitstekende gelegenheid om deze groente wat beter te leren kennen.

#### Algemeen

De zoete aardappel of bataat (*Ipomoea batatas*) heeft niets te maken met onze gewone aardappel (*Solanum tuberosum*), uit de familie van de nachtschadigen (*Solanaceae*). De bataat is een plant uit de windefamilie (*Convolvulaceae*) en dat is duidelijk te zien aan de vorm van het blad. Ook maakt de plant ranken die afhankelijk van het ras een halve meter tot 2 meter lang kunnen worden. Als de planten groot genoeg zijn, zijn ze een prima bodembedekker. Beide behoren wel tot dezelfde plantenorde (*Solanales*).

De zoete aardappel komt oorspronkelijk wellicht uit Midden- of Zuid-Amerika, waar ze reeds voor het Incatijdperk werden verbouwd. Vanaf de 16de eeuw werd de plant door de Spanjaarden verspreid naar verschillende landen: in Azië werd het snel een belangrijk voedingsmiddel. De zetmeelhoudende knollen zijn een verdikking van de wortels en kunnen in vorm variëren van rond tot ovaal. De knol heeft een zoete, kruidige smaak die heel zacht is en niet gaat overheersen. Meestal heeft het vruchtvlies een oranje goudachtige kleur maar afhankelijk van het ras kan dat variëren van wit tot rood en zelfs paars. Ook de kleur van de dunne schil varieert al naargelang de soort.



#### Teelt

- De juiste variëteit: dit is zeer belangrijk voor een succesvolle teelt bij ons. De knollen die je in de winkel vindt worden meestal in warmere streken geteeld. Ze zijn hier slechts in een uitzonderlijk warme zomer productief en hiermee starten biedt allesbehalve garantie op succes. Gelukkig is deze tropische plant heel aanpasbaar gebleken. Op natuurlijke wijze zijn er variëteiten geselecteerd en gecreëerd die een behoorlijke oogst geven in Nieuw-Zeeland, het hoogland van Papoea-Nieuw-Guinea en in het gematigde zuidelijke deel van Canada. Het spreekt voor zich dat de selecties die zich daar al bewezen hebben ook hier een grotere kans op slagen hebben. Enkele courante variëteiten ginder zijn Beauregard, Georgia Jets en Tainung 65. Vooral deze laatste geeft in onze streken zeer goede resultaten: van 1,5 kg knollen per plant tijdens jaren met wat koelere zomers tot 3 kg of meer in warmere omstandigheden. Ook Beauregard geeft bij buitenteelt in warme, zonnige jaren een goede opbrengst (zie ook Ecohoeve 'Den Oude Kastanje', [www.denoudekastanje.be](http://www.denoudekastanje.be)).
- Hoe starten? In tegenstelling tot de gewone aardappel wordt de zoete aardappel niet gekweekt door de knollen direct op afstand in de volle grond te planten. Indien je nog geen zoete aardappelen hebt kan je vanaf mei een voor ons klimaat geschikte plant aankopen bij professionele zaadkwekers (bv. Ecohoeve, Vreeken, ...). Eenmaal je er hebt uit eigen oogst kan je uw planten zelf kweken door de knol te laten 'spruiten'. In de vroege lente (maart/april) breng je één of meerdere knollen in een warme en vochtige plaats. Dit kan door de bataat half in een (hyacinten) glas met water te zetten. Het meest puntige deel van de knol is de onderkant. Maar de knol kan ook in een bakje met vochtige aarde worden gelegd. Essentieel is een zeer warme plaats waar de knol minstens enkele weken kan staan. Warmte en veel vocht zorgen ervoor dat de knol, net als een gewone aardappel, op de oogjes uitloopt: onderaan vormt de knol wortels en bovenaan verschijnen de scheuten. Heb geduld want het ontspruiten kan lang duren zeker als de temperatuur niet te hoog is. Na het verschijnen van de eerste blaadjes op de scheutjes moet je de planten zeker verhuizen naar een heldere plaats, waarbij warmte nog altijd geen overbodige

luxe is. De scheutjes zullen bij goede omstandigheden snel een tiental centimeter lang worden. Van zodra ze zo groot zijn (langer is ook geen probleem) zijn ze geschikt voor de volgende stap in het proces.

- Verdere opkweek Je plukt de scheutjes door ze voorzichtig van de knol af te scheuren. Geen nood als de takjes breken, ook dan zijn ze nog prima te gebruiken. Als je de knollen laat spruiten in het water, dan zal je soms zien dat sommige scheuten al wat kleine worteltjes aangemaakt hebben. Die moeten de andere scheuten ook krijgen. Om dat te doen zet je ze in een glas water of in potjes gevuld met potgrond, nog steeds in een lichte en warme omgeving. Bij langere scheuten neem je best de onderste bladeren weg om al te grote verdamping te vermijden. Al na enkele dagen verschijnen er wortels, afhankelijk van de temperatuur. Ze groeien wonderbaarlijk snel en zijn na enkele dagen al 1 à 2 cm lang. De scheutjes die in water opgroeiden, plant je voorzichtig uit in kleine potjes gevuld met gewone potgrond of compost. Indien je in dit stadium de plantjes al verwezen hebt naar een onverwarmde serre, pas dan gedurende heel deze periode op voor eventuele late nachtvorst. Zoete aardappelen zijn zeer vorstgevoelig.
- Uitplanten Als de laatste kans op nachtvorst verdwenen is, kun je de plantjes op een mooie zonnige plaats buiten uitplanten of in de serre als het om een warmteminnende variëteit gaat. Een plantafstand van 50 cm of meer zullen de plantjes zeker op prijs stellen. Zoete aardappelen voelen zich goed in om het even welke losbewerkte grond. De opbrengst is wel hoger in voedselrijke gronden. Geef na het uitplanten nog even goed water en mulch eventueel. Telen op verhoogde bedden is geen must, maar zorgt wel voor een hogere opbrengst. De bedden vooraf afdekken houdt het vocht vast en zorgt ook voor een goed opgewarmde grond, wat een vluggere groei na het uitplanten bevordert. In het begin moet je de percelen onkruidvrij houden. Van zodra de planten aanslaan, groeien ze probleemloos en vullen ze snel hun plaats op met ranken die wel tot 2 meter lang kunnen worden, afhankelijk van de soort. Ze zijn dan een prima bodembedekker (zie foto). Tijdens zeer droge periodes zal je misschien water moeten geven. De ranken zullen eerst in de lengte groeien, en aan de voet komen vaak nieuwe scheuten. Later in het seizoen neemt de lengtegroei af, en vullen de takken wat meer op met nieuw blad. De verse, vitaminerijke jonge blaadjes en groeitopjes van de zoete aardappel kun je eveneens opeten. Voeg ze toe aan salades of kook ze. Wil je een goede oogst aan knollen, oogst deze blaadjes dan met mate. De planten halen hun kracht voor de knolvorming uit het blad en overmatig bladverlies leidt tot een mindere opbrengst, wat trouwens geldt voor alle knol- en wortelvormende gewassen.



Teelt in pot Naast de teelt in de volle grond of in een serre, kun je de planten ook eenvoudig telen in potten. Hoe groter de pot, hoe beter: een pot van 20 à 30 l is aan te raden. Deze teelt heeft enkele voordelen ten opzichte van de vollegrondsteelt: een vluggere opwarming, een extra bescherming tegen bv. muizen, de mogelijkheid om de planten naar een warmere plaats te verhuizen in het najaar...

De nadelen zijn een mindere opbrengst en een grotere waterbehoefte doordat de potten in de zomer sneller uitdrogen.

### **Bemesting**

Net als bij andere knolgewassen is compostrijke grond voldoende. Overbemesting met koemest of andere stikstofrijke mest zorgt voor een flinke bladgroei, maar minder knollen. Kali (patentkali, houtas) is wel welkom want dit komt de knolvorming ten goede. Verder is dit een vrijwel probleemloze teelt. De knollen zijn geliefd bij woelmuizen maar daarvoor moet je het niet laten. Die vervelende vierpoters hebben nog heel wat lekkers uit uw tuin op hun menu staan zodat je best toch maatregelen neemt vooraleer ze het te bont maken.

### **Oogst**

Als de planten met 'hun gedacht' staan, zal je soms verbaasd zijn van hun groeisnelheid. Ze hebben geen probleem met wisselvallig weer: zolang de temperatuur hoog genoeg is, zal de loofontwikkeling navenant zijn. Bloeien doen zoete aardappelen in onze streken zelden, waardoor zaadvorming uitblijft. Ze kunnen zeker tot oktober blijven staan. Grote knollen kunnen eventueel tussendoor geoogst worden vanaf september. Verwijder zeer voorzichtig (met de hand) de aarde aan de zijkant van het plantbed en neem de grootste knollen weg zonder de plant zelf te beschadigen, dek het plantbed weer toe. Op deze manier kan je verder gaan tot de definitieve rooi. Rek het groeiseizoen zoveel mogelijk zodat de knollen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Vóór de eerste nachtvorst moeten ze allemaal wel geoogst zijn. Verwijder het bladerdek en begin aan de rand van het plantbed met het uitgraven van de knollen en de plant. Beschadig de knollen niet, deze kunnen snel ziek worden en de rest van de oogst aantasten. Wrijf ze voorzichtig schoon, verwijder kleine worteltjes en leg ze naast elkaar in een kistje of bakje. Gooi ook de kleinste niet weg want die zijn nog het lekkerst.

### **Bewaring**

Om ze echt lekker zoet te krijgen, moeten bataten nog rijpen. Dat doe je door ze in een warme omgeving te leggen. Het zetmeel dat in de knollen aanwezig is, wordt in die periode omgezet in suiker wat bevorderlijk is voor een lange bewaring. Daarna kunnen ze droog nog maanden worden bewaard in een donkere ruimte bij een temperatuur rond de 15°C, best op een plek waar de luchtvochtigheid relatief hoog is. Om uitdroging bij een lage luchtvochtigheid te vermijden kan je de knollen in papieren zakken bewaren.

### **Culinair**

Zoete aardappelen kan je op vele manieren bereiden: gekookt, gebakken, pureren of verwerken in desserts, de mogelijkheden zijn enorm. Zijn zoete smaak past perfect bij pikante gerechten, vooral in combinatie met kalkoen of varkensvlees.

### **Voedingswaarde**

Zoals de naam het aangeeft is de smaak zoet met een kruidige toets. De knol is vezelrijk en dit helpt om ons een fit en slank lichaam te geven. Hij bevat verder ook heel wat vitamines die rijk zijn aan beta-caroteen, een antioxidant dat ons lichaam beschermt tegen de vrije radicalen. Wat de groente verder ook zo gezond maakt is de aanwezigheid van een hoge concentratie aan koolhydraten met een lage glycemische index (GI). De glycemische index (GI) is een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen. Producten met een hoge GI zijn bijvoorbeeld gebakken aardappelen, brood, cornflakes en popcorn. Pasta, peulvruchten en fruit vallen onder producten met een lage GI. De GI van een product kan variëren door de manier waarop het wordt klaargemaakt.

De zoete aardappel is ook erg gezond voor mensen met diabetes omdat hij de aanmaak van een stofje stimuleert dat ervoor zorgt dat de bloedsuikerspiegel in balans blijft.

Bovendien is de knol glutenvrij. Om toch een klein nadeel te noemen, dat we er dan maar moeten bijnemen: door de aanwezigheid van de suiker 'raffinose' kan je na het eten van de knol wel eens last krijgen van winderigheid. Raffinose kan pas in de dikke darm worden verteerd waardoor er waterstofgas en koolstofdioxide ontstaat, vandaar...

**Conclusie:** de zoete aardappel is een geweldige groente en dus zeker het proberen waard.

### **Van de nood een deugd maken...**

**Zevenblad** (*Aegopodium podagraria*) is een geduchte woekeraar en wordt daarom door de meeste tuinliefhebbers beschouwd als één van de meest vervelende onkruiden. Eens het gevreesde plantje met zijn ondergrondse uitlopers zich in de tuin weet te huisvesten, raak je er niet zo eenvoudig meer vanaf. Bij het wieden dien je alle wortels mee te verwijderen (een vrijwel hopeloze zaak), want elk stukje wortel dat in de bodem blijft steken groeit terug uit tot een nieuwe plant.

Dan maar van de nood een deugd maken. Zevenblad kan immers zonder problemen gegeten worden. Vroeger was het zelfs een bekende en belangrijke groente die heel wat vitamines bevat. Zo zitten in de bladeren grote hoeveelheden vitamine C, provitamine A en mineralen zoals kalium, calcium, magnesium. Zowel de jonge als de oudere bladeren kun je dan ook in de keuken gebruiken in allerlei gerechten waar je ook spinazie voor gebruikt. In soep, salade en stoofschotels maar ook bv. in een hartige taart, waarvan u hierna het recept vindt.

### **Hartige taart met zevenblad**

**Ingrediënten:** 1 vel bladerdeeg, 4 eieren, 100 g geraspte belegen kaas, 2 handenvol zevenblad

#### **Bereiding:**

Was en snij de bladeren van het zevenblad (de stengels worden niet gebruikt). Meng dit met de eieren en de kaas. Doe het bladerdeeg in een lage pizza- of ovenschaal en verdeel het mengsel over de bladerdeegbodem. Dan ongeveer 35 of 40 minuten in de oven. Warm of lauw opdienen.

Geniet van de taart en weet dat door de bladeren telkens tot de grond af te trekken het wortelgestel langzaam aan uitgeput geraakt. **Terloops:** kippen weten blijkbaar ook het (on)kruid te appreciëren. Sinds onze kippen lopen op met zevenblad 'besmet' gebied, wordt het stelselmatig gekortwiekt.

 <b>ALU-JO</b>	<b>ALUMINIUM EN PVC RAMEN EN DEUREN - VERANDA'S</b>  Edingseweg 110 9500 Moerbeke (Geraardsbergen) Tel. & Fax 054 41 91 97 BTW BE 864.426.089 <b>GSM 0496 76 58 16</b>
--	--