

# TUINIEREN

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



Rekeningnr BNP Fortis:  
BE29 0010 4554 0364

Maand: april 2017  
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.volkstuintengeraardsbergen.be](http://www.volkstuintengeraardsbergen.be)

MAANDBLAD (verschijnt niet in augustus)

### Volgende activiteiten

- **Vrijdag 21 april 2017 om 19h30** in zaal Sint-Bavo, Hoge Buizemont 165 te Geraardsbergen: statutaire vergadering, gevolgd door een voordacht over "**De Bij, nabij in onze tuin**" door **Arnout Deurinck**.

**Imker Arnout Deurinck** komt ons met woord en beeld het nut en het belang van de honingbij voor onze tuin uiteenzetten. Bijen maken niet alleen overheerlijke honing, ze zijn een belangrijke factor in de natuur en voor de voedselproductie. Honingbijen zorgen voor de bestuiving van een groot deel van de voedselgewassen. Zonder bestuiving geen vruchten, maar ook geen zaden. De bij is daardoor een zeer belangrijke schakel in ons milieu, een diertje waaraan we ook dadelijk zien wanneer er wat mis is. De laatste jaren vergaat het de bijen minder goed. Een goede reden dus om in onze sier- en moestuin extra bloemen, struiken en fruit aan te planten om zo de bijen aan te trekken en hun populatie terug te laten aangroeien.

Iedereen welkom, inkom gratis.

### - **Zaterdag 13 mei 2017:**

- Om **14h wandeling:** 'De Nuchten'. **Startpunt:** T Lippenshof (De Nuchten 76 – Idegem). De wandeling zal ongeveer 2 u duren en zal gaan over een afstand van zowat 7 km. Wie niet zo ver wil wandelen kan op zijn stappen terugkeren en in het T Lippenshof wachten ofwel naar de zaal Sint-Bavo gaan, waar u verwacht wordt voor de BBQ vanaf 17h30 (zie verder).

**Meebrengen:** Stevige wandelschoenen en eventueel regenkledij.

**Gids:** Willem Boonen (0479 09 80 37)

**Beschrijving:** De Nuchten is een natuurgebied op de linkeroever van de Dender en het landschap wordt gekenmerkt door populieren, die er ooit massaal werden geplant voor de Union Allumetières. De waardevollere biotopen bestaan uit moerasbossen, riet- en ruigtemoeras met opslag van struwelen, grote zeggevegetaties en vochtige hooilanden. In de vallei bevindt zich een mozaïek van weiden met talrijke hagen en knotwilgenrijen, die het landschap een pittoresk cachet geven. Zeldzame vogels zoals de ijsvogel, de blauwborst en de roerdomp vinden hier nog een onderkomen.

Het Agentschap voor Natuur en Bos (ANB) legde in het natste deel van het moerasbos een 600 m lang knuppelpad aan zodat je dwars doorheen het gebied kan wandelen.

- **Vanaf 17h30** bent u welkom in zaal Sint-Bavo, Hoge Buizemont 165 te Geraardsbergen voor het **aperitief**, gevolgd door onze onovertroffen, lekkere en **gevarieerde barbecue** met gemarineerde kipfilet, spek en braadworst. Vergezeld van een koud schoteltje en aangepaste saus wordt dit terug duimen en vingers aflikken.

Vooraf **inschrijven vóór 3 mei** is noodzakelijk. Dit kan door overschrijving van 15 euro per persoon (10 euro voor kinderen tot 12 jaar) op rekening BE29 0010 4554 0364 van Volkstuinen Geraardsbergen met vermelding van het aantal personen (deelname barbecue). In deze prijs is het aperitief en de barbecue inbegrepen. Alvast hartelijk welkom aan alle leden en sympathisanten vanwege het bestuur.



## Sint-Jozefsinstituut " 't Karmelieten "

Karmelietenstraat 57  
9500 Geraardsbergen

tel: 054/41 07 10 – 054/412 412

## BuBaO De Mozaïek

Boelarestraat 3  
9500 Geraardsbergen  
tel: 054/41 83 50



### Noteer alvast ook volgende datum in uw agenda

- **Zondag 18 juni 2017:** plantenruildag op het volkstuintpark Sportkring

### CLUBREIS naar Hoog-Normandie van vrijdag 30 juni tot en met zondag 2 juli 2017

Alle voor onze groep gereserveerde kamers waren zeer snel volgeboekt.

Omwille van de nog grote belangstelling werd door de organisatoren beslist om een tweede reis in te richten, en wel van vrijdag 7 juli tot en met zondag 9 juli. Het reisprogramma blijft volledig hetzelfde (zie vorig clubblad), alleen zal de groep iets kleiner zijn.

Er kan voor deze tweede driedaagse nog één kamer gereserveerd worden. Indien er nog iemand voor deze reis belangstelling heeft, neem dan zo snel mogelijk contact op met André en Yolande op het nummer 054/422088. Waarvoor beste dank.

Aan alle Volkstuinders die zich voor deze interessante reis hebben ingeschreven: hartelijk dank voor de belangstelling en het vertrouwen. Alvast mooie 'Normandische' dagen toegewenst.

NB. Vergeet niet om vooral gemakkelijke schoenen mee te brengen AUB.

### In memoriam

Op 23 maart 2017 overleed de heer Paul Royaert, echtgenoot van mevrouw Brigitte Clemhout. Paul was gedurende vele jaren lid op de tuintjes in de Sint-Martensstraat.

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

### Tuinhier Ronse organiseert

Tuinhier Ronse organiseert op 1 mei 2017 van 09h30 tot 18h00 een plantenbeurs, die doorgaat in C.O.C. Nieuwe Brugstraat 4, te 9600 Ronse. Gratis Toegang. Voor meer info kan u terecht bij de voorzitter Patrick Ryckbosch (Patrick.Ryckbosch@pandora.be – 055/218507 0494/663518).

### Gezonde voeding bij (klein)kinderen

Nog even terugblikken op de voordracht van vorige maand, met dank aan onze fotograaf die met een arendsoog enkele markante dia's uit de presentatie van mevrouw Lien Joossens haarscherp wist vast te leggen.

- Algemene en belangrijke principes om gezond te eten (gebaseerd op de voedingsdriehoek):
  - Veel drinken
  - Meer plantaardig dan dierlijk voedsel eten
  - Meer volkoren producten
  - Elke dag 2 fruitporties
  - Elke dag 2 groenteporties
  - Zuinig zijn met vet op brood en voor de bereiding van de warme maaltijd
  - Kiezen voor bij voorkeur mager beleg maar zeker MINDER beleg
  - Kiezen voor bij voorkeur mager vlees maar zeker MINDER vlees bij de warme maaltijd
- Hoe ontstaan voedselvoorkeuren bij kinderen?
  - Kinderen hebben een aangeboren voorkeur voor zoet en zout, en dus een afkeer van bitter en zuur
  - Voorkeuren kunnen ook ontstaan als gevolg van het eten van een bepaald soort voedsel
  - Voedselneofobie : rond het 2e levensjaar ontstaat er een afkeer om nieuw voedsel te proeven. Dit vormt een grote barrière in de ontwikkeling van een gevarieerd en gezond eetpatroon.





**Marc en Danielle  
Van Ongeval-Coesens  
Zavelstraat 42  
Geraardsbergen**

**054 41 41 41  
0497 53 81 27**

### **Import van Zuid-Afrikaanse wijnen**

- **Verkoop rechtstreeks aan particulieren.**
- **Wijnen voor elk budget en verkoop per fles mogelijk.**
- **Tot 10% korting op onze prijzen vermeld op de website!**
- **Afhalen na afspraak of gratis levering in de regio vanaf 12 flessen.**
- **Een prijslijst met het volledig overzicht en de klantprijzen, vraag info:[marc@hetwijngoed.be](mailto:marc@hetwijngoed.be)**

- Dan maar de kinderen hun goesting laten doen?

Kinderen gezond leren eten is een 'gedeelde verantwoordelijkheid': OUDERS zijn verantwoordelijk voor WAT op tafel komt en WANNEER, KINDEREN zijn verantwoordelijk voor de HOEVEELHEID. De smaakontwikkeling is een leerproces. We moeten kinderen vaak 'LEREN PROEVEN'!

De eerste stap is gezonde voeding graag lusten. Als kinderen gezonde voeding graag lusten, zullen ze er ook meer van eten!

- Het is een misvatting om kinderen onder druk te zetten om meer of minder te eten, of iets te doen eten wat ze niet lusten. Dit heeft een averechts effect: het 'lustgevoel' daalt, ze vermijden om te eten en er is veel kans dat de voedselafkeer (neofobie) toeneemt.

### ***Eet 's morgens als een koning, 's middags als een prins, 's avonds als een bedelaar***

- Uit wat bestaat een gezond ontbijt?
  - Goede suikers, gekend als goede koolhydraten. Vb. bruine broodsoorten, niet gesuikerde ontbijtgranen, ongezoete muesli, haver, beschuiten, cracotte, ...
  - Vetstof = margarine of minarine
  - Beleg dun, hartig of zoet
  - Drank: water, thee
  - Melkproduct: glaasje melk, potje yoghurt, platte kaas

Als je kind 's morgens te weinig of niets gegeten heeft, is het zeker een goed idee om een gezond 10-uurtje mee te geven, bv. een bruine of volkoren boterham met dun beleg, een stuk fruit, een melkproduct, ...

- Zijn vetten noodzakelijk bij kinderen?
  - Tot 4 jaar VOLLE melkproducten
  - Bereidingsvet:
    - Olie vb. arachide, koolzaad, olijf, zonnebloem
    - Bakken en braden: gebruik vet, rijk aan onverzadigde vetten
    - Variatie
  - Smeervet gebruiken:
    - Tot 4 jaar margarine rijk aan onverzadigde vetten
    - Vanaf 4 jaar kan minarine gegeven worden
  - Vette vis: omega-3

### ***Water, de rest komt later! De smaak van gewoon water leren appreciëren!***

- Wat met light en zero frisdranken?
  - Aanbeveling:
    - Kinderen < 6 jaar: gebruik geen light frisdranken
    - Kinderen van 6 tot 12 jaar: gebruik max. 1 glas of 150 ml light frisdrank per dag
    - Jongeren: gebruik maximum 1 blikje of 330 ml light frisdrank per dag
    - Volwassenen: gebruik maximum 0,5 liter light frisdrank per dag

### **Nawoord**

Positief gedrag belonen heeft meer effect dan negatief gedrag te straffen! Daarom: geef positieve aanmoedigingen. Voor een gezond zelfbeeld van elk gezinslid is het belangrijk om negatieve of kwetsende opmerkingen over het lichaam of eetgewoonten te vermijden. Positieve opmerkingen zijn opstekers die je kinderen meer zelfvertrouwen geven en leiden naar een gezond leven.



## 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)

### Voor wie het lust...

Zelf ben ik, met mijn zoet mondje, geen grote fan van de bitter smakende zuring, waarover het hier gaat. Zuring (Rumex) of zurkel kan je als een kruid beschouwen. Zo is het, naast tal van andere kruiden, een belangrijk ingrediënt van 'Paling in 't groen'. Voor mij is het eerder een (vergeten) winterharde bladgroente, waarvan je vroeg in het voorjaar de jonge blaadjes kan plukken.

Die worden bij ons gebruikt voor puree, als aanvulling bij een te kleine portie spinazie. Dit jaar was dit vooralsnog niet nodig want er is in de serre spinazie genoeg om ze wekelijks op het menu te zetten. Maar zuring kan ook gebruikt worden in bereidingen zoals soepen, salades of sauzen.

Tuinzuring (*Rumex rugosa*) is een veredelde vorm van Veldzuring of Ridderzuring (*Rumex acetosa*), die van nature voorkomt in grasbermen en weilanden, waar de grond goed vochtig is en eerder zuur. De aangeboden veredelde vormen hebben een ronder blad en bloeien minder snel (schieten minder vlug door). Er zijn tal van soorten zuring, ieder met hun specifieke naam. Om er enkele te noemen:

- Tuinzuring (*Rumex rugosa*), bv. 'Zuring van Belleville'
- Bloedzuring (*Rumex sanguineus*), zo genoemd omwille van de rode nerven, oogt mooi in salades
- Spinaziezuring (*Rumex patientia*) of doorlevende spinazie
- Maagdenzuring (*Rumex montanus*)

Zuring verkiest dus eerder een (zure) vochthoudende grond. Tuinzuring, die in de schaduw groeit, is beter van smaak dan die uit de volle zon. De eerste jonge blaadjes zijn het lekkerst. Naarmate de zomer nadert wordt de smaak steeds meer bitter en schiet de plant nogal snel in zaad. Haal de bloemen tijdig weg zodat alle energie van de plant zich richt op het produceren van bladeren.

Bij onze eerst aangeplante zuring moest ik dit ook al snel doen en de bladeren zelfs ook volledig wegsnijden om terug jong groen te hebben. Nu wordt die verder 'bijgeknipt' door de kippen. Voor een goede kwaliteit zaai of plant je best regelmatig (ieder jaar) opnieuw.

Sinds een paar jaar hebben we maagdenzuring aangeplant in de border tussen de laagstam fruitbomen, dus buiten het teeltrotatieplan. Deze soort vormt geen bloemen en kan lange tijd op dezelfde plaats blijven. Ze kan gemakkelijk vegetatief vermeerderd worden door de plant te scheuren en op een andere plaats uit te planten.

### Recept: zurkelpuree met pladijs

#### • Ingrediënten:

- 600 g pladijsfilets, 1 ei, 2 eetlepels (el) bloem, 100 g broodkruim, 4 partjes citroen, peper en zout, frituurpan
- Puree: 500 g aardappelen, 50 g zurkel, 50 g daslook, 2 dl melk, 50 g boter
- Kruidenmayonaise: 1 dl mayonaise, ½ sjalot, 1 el gesneden bieslook, 1 el gehakte peterselie, 1 el gesneden dragon, 1 el kappertjes

#### • Bereiding:

- Spoel de pladijsfilets, dep droog, haal eerst door bloem, dan door losgeslagen ei en vervolgens door broodkruim.
- Kook de aardappelen, giet af, haal door een roerzeef en roer er de melk onder. Spoel de zurkel en daslook, stoof kort in boter en voeg bij de aardappel, breng op smaak met zout en peper.
- Maak de mayonaise aan met de kruiden en de kappertjes. Frituur de pladijsfilets in olie, laat uitlekken op keukenspapier en kruid met zout en peper. Schik de filets op borden, ernaast de aardappelmousseline en serveer de kruidenmayonaise afzonderlijk.



## Buxus en zijn schimmels

Buxus heeft al enkele jaren, vooral in natte zomers, last van schimmels, die zorgen voor bladval en taksterfte: *Cylindrocladium* en *Volutella*. De hoge agressiviteit van deze buxusschimmels kan leiden tot het afsterven van de plant.

- *Cylindrocladium buxicoli*: eerst verschijnen er bruine, ronde vlekken op de bladeren. Na enkele dagen vallen de aangetaste bladeren massaal af en ontstaan er zwarte strepen op de jonge twijgen (zie foto hiernaast). De takken drogen uit waardoor deze tot diep in de plant afsterven.

### Bestrijding:

'Eminent Garden' van Edialux werkt zeer effectief (voorkomend en genezend) tegen deze schimmel. Na één behandeling stopt de schimmel en kan het herstel van de buxus beginnen.

- *Volutella buxi* of taksterfte: de aantasting begint met bruinverkleuring van de bladeren aan de topscheuten die daarna verdorren en tijdelijk aan de plant blijven hangen. Na een tijdje ontstaan er eveneens kale plekken. Onderaan de bladeren ontstaan er bleekroze schimmelsporen. De schimmel slaat vooral toe bij temperaturen tussen 15 en 25°C en bij aanhoudend nat weer.



Indien je niet zeker weet om welke buxusschimmel het gaat, snoei dan enkele aangetaste takjes af, maak ze goed nat en stop ze in een afgesloten plasticzak. Bewaar de zak in een warme ruimte zodat de schimmels zich optimaal kunnen ontwikkelen. Als er na enkele dagen witte tot roze sporenhoopjes aan de onderkant van de bladeren zichtbaar worden, weet je zeker dat je met *Volutella* te maken hebt.

Bestrijding: je kan in het voorjaar, wanneer de plant uitloopt, preventief spuiten met bv. 'Bordeauxse pap'. Je moet de behandeling dan wel nogmaals herhalen in mei, juni en begin september. Eens aangetast moet je zeker overgaan tot een

behandeling wil je voorkomen dat de buxusschimmel zich verspreidt en de aangetaste plant volledig afsterft. En om te vermijden dat de buxus in de buurt ervan eveneens besmet wordt. Dit kan met een middel tegen blad- en verwelkingsziekten, bv. 'Sporgon' van Edialux.

Enkele tips en weetjes over buxusziektes:

- De schimmelsporen verspreiden zich met de wind en door opspattende regen, maar kunnen zich ook verder zetten naar gezonde planten bij het snoeien. Vermijd contact met uw snoeigereedschap tussen gezonde en aangetaste planten. Het snoeigereedschap goed ontsmetten is dus van groot belang (bv. met pure Dettol).
- De schimmelziektes komen vooral voor in tuinen waar de planten in een bodem staan die het water slecht of moeizaam doorlaat of waar de planten lang nat blijven staan doordat ze ofwel op een windluwe plek staan of op een plaatsje in de schaduw. Een bodem met een goede afwatering en een zonnige standplaats zijn dus belangrijk om deze ziektes te voorkomen.
- Deze ziektes zijn bij een correcte behandeling goed onder controle te houden. Aangetaste planten herstellen zich indien met goede sproeistoffen wordt ingegrepen. Wanneer er bij aantasting echter geen behandeling wordt uitgevoerd, kan de schade enorm zijn.

Voeg daar nog eens de buxusmot aan toe en u begrijpt dat, wie nu nog overweegt om buxus aan te planten, wel eerst uitkijkt naar mogelijke gelijkwaardige alternatieven. Een plant het overwegen waard lijkt alvast Japanse hulst (zie volgend artikel, bron 'Tuinadvies.be').

## Japanse hulst, een gezond alternatief voor buxus!

Japanse hulst (*Ilex crenata*), een bijna look-a-like voor buxus, kan dan een leuk alternatief zijn. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden is de plant volledig stekelloos. Ze is wintergroen en leent zich uitstekend tot het creëren van mooie vormen. Ook lage en hogere wintergroene hagen kunnen met deze soort worden aangeplant. De Japanse hulst kent net voor de zomer een opvallende witte bloei, wat in het najaar kleine zwarte steenvruchtjes geeft. De bloemen zijn geliefd bij vlinders, de bessen bij vogels.

*Ilex crenata* houdt van een goed doorlatende en voedselrijke grond met een goed humusgehalte. In tegenstelling tot buxus houden zij niet van kalk. Ze groeien krachtiger dan buxus. Dit is een voordeel dat gelijktijdig als nadeel kan worden gezien. Een prachtig geschoren plant zal sneller opnieuw gaan uitlopen dan bij buxus. Twee snoeibeurten per jaar zijn dan ook vereist.

#### Soorten:

- *Ilex crenata* 'Green Hedge' is een opgaand smal groeiende struik waarvan de jonge blaadjes geelgroen zijn. De glanzende blaadjes staan bol, zijn leerachtig en langwerpig ovaal. De 'Green Hedge' is geschikt voor hagen tot ca. 180 cm.
- De blaadjes van *Ilex crenata* 'Dark Green' zijn erg klein en lijken op buxus maar zijn donkerder van kleur. Ze groeit wel sneller, zo'n 10 cm per jaar, maar laat zich gemakkelijk snoeien.

Beide variëteiten zijn zowel geschikt voor vormsnoei als voor hagen. Ze zijn zowel beschikbaar met blote wortel als in pot en kunnen vanaf half oktober worden aangeplant.

#### Een vreemde eend in de bijt

*Ilex merserveae* 'Little Rascal' groeit wel compacter en heeft een licht gekartelde bladrand. Dit maakt de plant uiteraard verschillend van buxus maar misschien net daarom aantrekkelijker. Verder is deze soort een relatief trage groeier met een donkergroene tot bijna blauwe kleur. Eén snoeibeurt per jaar volstaat.

Bron: Tuinadvies

### **Opening nieuw compostdemopark**

Kom op **zaterdag 20 mei om 14 uur** naar de opening van het nieuwe compostdemopark en maak kennis met de compostmeesters!

**Waar?** De demonstratieplaats ligt aan de rand van het Abdijpark. Je bereikt het ofwel via het shoppingcenter Denderland, Zonnebloemstraat 11 (achteraan de parking), ofwel via de Abdijstraat en het Abdijpark. Iedereen welkom.

Namens de compostmeesters, Rudi Leurs

### **Paaswensen**

*In deze tijd van het jaar  
Nu de dagen fors gaan lengen  
Wens ik je al het goede  
Dat Pasen je kan brengen  
Moge de schoonheid van dit seizoen  
De winter vlug verdringen  
En dat de vreugde van Pasen  
Je het hele jaar door mag omringen*

Bron: <http://www.gedichtenhuisje.net>



 <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>
--	--