



V. U.: Eddy Praet  
Watermolenstraat 115  
9500 GERAARDSBERGEN  
Tel: 054415950

# TUINIERN

**MAANDBLAD** (verschijnt niet in augustus)

Maand: **maart 2020**  
Postkantoor GERAARDSBERGEN I  
P 508040

## **KON. MIJ WERK DER VOLKSTUINEN vzw GERAARDSBERGEN**

**Voorzitter:** André Depelseneer  
Zikastraat, 85 9500 Geraardsbergen  
**Tel.: 054411906**  
Rekeningnummer: **BE86 9733 7216 1550**  
KBO: 0411.014.239  
RPR: afdeling Oudenaarde  
[volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com)  
[www.volkstuinengeraardsbergen.be](http://www.volkstuinengeraardsbergen.be)

  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

## **Volgende activiteiten**

Ten gevolge van door de overheid genomen maatregelen om de verspreiding van het coronavirus te beperken, kon onze voordracht over kleinfruit van 13 maart niet doorgaan.

We hadden ook in 2016 hierover een voordracht, gegeven door Yves Hendrickx van het Proefcentrum voor kleinfruit te Pamel. De heer Hendrickx heeft ons toen zijn presentatie bezorgd, die wij doorgestuurd hebben aan onze leden. Geïnteresseerde leden, die deze presentatie nog niet ontvangen hebben of niet meer hebben, kunnen een mailtje sturen naar [volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com).

## **BELANGRIJK!**

U vindt hierna een overzicht van de eerstvolgende activiteiten. Dit alles onder voorbehoud van de verdere evolutie van de epidemie en de hiervoor geldende beperkingen. Wij vragen u hiermee rekening te willen houden. Leden met een e-mailadres zullen een bericht krijgen met de mededeling of de geplande activiteit al dan niet doorgaat.

- **Vrijdag 24 april 2020 vanaf 19h:** statutaire vergadering, gevolgd door de voordracht 'Mijn huisapotheek, mijn kruidenapotheek' door **Sabine De Coninck**.  
Tombola als afsluiter. Denk eraan om uw lotjes mee te brengen.

In deze hectische tijden is weerstand en immuniteit heel belangrijk. De natuur biedt ons een geweldige rijkdom, van een fiere boom tot het kleinste kruidje. Iedere mens kan van deze natuurlijke rijkdom gebruik maken om onder andere je afweersysteem te versterken.

Salie, look, brandnetel of waterkers, tijm, munt en zoveel andere kruiden, met al deze eenvoudige en kruidige remedies kan je heel veel kwaaltjes verhelpen.

Een blauwe plek, een lichte kneuzing, een brandwonde, keelpijn of spijsverteringsproblemen: soms vind je de oplossing in je directe nabijheid en hoef je dus niet te grijpen naar chemische en vaak dure middelen.

Wil jij ook de eerste hulp in je tuin en keuken vinden, kom dan zeker inspiratie opdoen, tijdens deze kruidige voordracht!

Iedereen is van harte welkom, inkom gratis.

## **Verder op de agenda in 2020**

- **Zaterdag 16 mei 2020 om 9h30:** praktijkdag op het volkstuinpark in de Sint-Martensstraat (aanleggen van een moestuin door Jos Van Hoecke, cursus Biotuinieren).
- **Zondag 17 mei 2020 vanaf 10h:** opentuin- en ruildag op het volkstuinpark Sportkring.
- **Zondag 7 juni 2020:** natuurwandeling met W. Boonen en J. Van Der Heyden, nadien barbecue.
- **Van 19 t.e.m. 21 juni en van 7 t.e.m. 9 aug. 2020:** driedaagse clubreizen naar Heidelberg
- **Vrijdag 25 t.e.m. zondag 27 september 2020:** vijfjaarlijkse tentoonstelling in de zaal Koetshuis van het Abdijpark in Geraardsbergen.

**VRAAG van het bestuur:** wij doen hierbij een oproep naar bereidwillige leden die ons willen helpen bij het uitwerken en opstellen van deze tentoonstelling. Indien hierin geïnteresseerd, laat het weten aan een bestuurslid. Alvast bij voorbaat dank.



## 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



### In memoriam

- Op 15 februari 2020 overleed mevrouw Christiane Vanacker, weduwe van de heer Albert De Nutte en moeder van Hilde en Guy De Nutte-Claes, lid op het volkstuinpark in de Sint-Martensstraat.
- Op 26 februari 2020 overleed te Geraardsbergen de heer Guido Wicheler, weduwnaar van mevrouw Eliane Callens. Guido werd in 1973 bestuurslid van onze vereniging en was gedurende vele jaren medetoezichthouder op het Volkstuinpark Sportkring, waar hij ook, tot voor enkele jaren, nog een tuintje bewerkte. Tot aan zijn ziekte was hij, op zijn eigen(wijze) manier, een trouwe werkkraacht in de vereniging.
- Op 29 februari 2020 overleed te Aalst mevrouw Christiane Friant, lid van onze vereniging en weduwe van de heer André De Meter.

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

### Gekregen van mijn schoonzus

Mijn schoonzus durft ook al eens iets nieuws proberen en zo bracht ze mij vorig jaar 3 plantjes 'Doorlevende spinazie' mee. Omdat ik niet direct wist waar er mee naartoe, heb ik ze dan maar naar het kruidenhoekje verwezen. Ze hebben met veel moeite de droogte overleefd en toen deze winter het actieterrein van de kippen uitgebreid werd tot het gazon en de siertuin, hebben ze de nabijgelegen kruidentuin ook 'onder handen' genomen. Ik dacht bij mijzelf: " Hier zie ik niks meer van terug ". Maar zie, ze staan er nu, half maart, al frisgroen en goed opgeschoten bij.

Na wat opzoekwerk over deze voor mij onbekende groente, kom ik tot de vaststelling dat er geen eensgezindheid is over hoe 'Doorlevende spinazie', ook wel 'Zevenjarige spinazie' genoemd of in het Engels 'Perpetual Spinach', omschreven wordt. Volgens sommigen is het een zuringsoort, volgens anderen dan weer een soort snijbiet. Dat heb je nu eenmaal als deze benamingen los van de enige ondubbelzinnige Latijnse naam een leven gaan leiden.

Feit is dat in onze tuin spinaziezuring (*Rumex Patentia*, Sorrel spinach in het Engels) staat. Het is dus een variëteit van de overblijvende, kruidachtige zuringplant (*Rumex*) uit de duizendknoopfamilie (*Polygonaceae*). Net als zuring of zurkel is het een overblijvende, winterharde bladgroente, die zeer vroeg in het voorjaar uitloopt. De forse bladeren hebben een zachtzure smaak en worden in salades en soepen verwerkt of als spinazie bereid. De oogst kan doorgaan tot het gewas in mei in bloei schiet en kan daarna in de herfst hernemen, na het afsterven van de bloeistengel. Zaaïen in april is mogelijk, maar je wacht best tot augustus. Voor een meerjarige teelt de planten uitzetten op ca. 35 x 35 cm, bij voorkeur op een plaats in de halfschaduw.

Zelf ben ik geen al te grote fan van de gewone (veld)zuring, die we ook in de tuin hebben. Het gaat om Maagdenzuring (*Rumex montanus*) die als voordeel heeft dat hij geen bloemstengels vormt. Ik ben benieuwd of spinaziezuring milder (minder zuur) smaakt dan de gewone zuring.

Andere bronnen omschrijven 'doorlevende spinazie' als spinaziesnijbiet (*Beta vulgaris var. cycla*), een selectie van snijbiet met smallere stengels en donkergroen blad. Het heeft een sterke groeikracht en een goede winterhardheid (afdekken met bladeren of stro is aanbevolen bij strenge vorst). Het hergroeit steeds, zodat je er de ganse zomer van kunt snijden. Aangezien het om een snijbiet gaat, klopt de term 'doorlevend' niet aangezien de plant, net als de andere bieten, gewoon tweejarig is.

### De snijbiet

Nu het woord toch gevallen is, laten we het even verder hebben over deze gemakkelijke te telen groente. De **snijbiet** (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *vulgaris*) is, net als de rode biet, suiker- en voederbiet, een plant uit de amarantenfamilie (*Amaranthaceae*), waartoe trouwens ook spinazie (*Spinacia oleracea*) behoort. Het waren vooral de Romeinen en de Grieken die aan de basis lagen van de ontwikkeling van deze bladgroente. De naam Beta (waaraan in het Oudgermaans het woord 'biet' ontleend is) zou verwijzen naar de pootstok, die in de oudheid de vorm van de Griekse letter Bèta zou hebben gehad.

Tot de 17de eeuw werd snijbiet veel geteeld bij onze oosterburen, maar met de komst van spinazie is de populariteit fel gedaald. Het is een bladgewas, waarvan de bladeren of de bladstelen als groente worden gegeten. Zowel de smaak van spinazie als die van rode biet is in het blad te herkennen.

In sommige streken wordt vooral de naam warmoes gebruikt. Snijbiet en warmoes worden algemeen als synoniem gebruikt hoewel dit niet helemaal juist is. Snijbiet zijn die variëteiten die men vooral voor het blad kweekt, warmoes zijn meestal soorten met dikke nerven en bladstengels.

### **De teelt**

Snijbiet is een tweejarige groente die het goed doet op elke grondsoort. Het kan buiten geplant worden vroeg in het voorjaar en dit verder tot einde juli. Het is een groente die niet zoveel plaats inneemt in de tuin, enkele planten volstaan al voor een mooie oogst. Als je een variëteit kiest voor de teelt van hoofdzakelijk de bladeren kan je ook dichter gaan planten: een tiental cm in de rij en 20 cm tussen de rijen. Bij teelt voor stevige bladstelen is de plantafstand 30 cm in de rij en 40 cm tussen de rijen. Ze voelen zich het best thuis in een luchtige en vochtige bodem en zijn dankbaar voor een samengestelde meststof met een hogere kali-waarde (K). Dit komt de groei en later ook zeker de smaak ten goede. Geef bij warme, zomerse dagen voldoende water.

De planten kunnen overwinterd worden mits wat extra beschutting tijdens strenge vorst. De planten zullen in het voorjaar nieuwe bladeren vormen, die wel iets bitterder smaken.

### **Oogst en gebruik**

Al na 6 weken kan je de bladeren oogsten, voor de teelt van bladstelen duurt het een paar weken langer. Regelmatig het jong blad plukken bevordert trouwens de groei. Houd het hart van de plant intact en 2 tot 3 weken later kan er terug jong blad geplukt worden. Je hebt niet echt een mes nodig voor de oogst, de bladeren kan je plukken, net zoals spinazie en de stelen kunnen afgebroken worden met de hand. De bladeren van de snijbiet maak je best zo vlug mogelijk klaar. Ze kunnen vers gegeten worden als sla, bereid worden als spinazie, verwerkt in puree, ... De kooktijd is wel iets langer dan bij spinazie omdat de bladeren toch steviger zijn. De bladstelen kunnen een tijdje bewaard worden. Ze kunnen in stukken gaar gestoofd of gekookt worden (2 maal langer dan de bladeren) en bv. verwerkt worden in een quiche (al dan niet samen met de gestoofde bladeren).

### **Mogelijke problemen**

De snijbiet is weinig gevoelig voor schimmelziektes. Wat er uitzonderlijk kan voorkomen is bladvlekkenziekte, mozaïekvirus en bladvergeling. De bietenvlieg (*Pegomya hyoscyami*) kan bij koele zomers een probleem vormen doordat de maden gangetjes in het bladmoes vreten.

### **Geneeskrachtige eigenschappen**

Door de geschiedenis heen is snijbiet gebruikt als medicijn tegen tal van ziekten. Snijbieten werden door de Romeinen gebruikt als afrodisiacum en laxermiddel. Hippocrates, één van de grondleggers van de hedendaagse geneeskunde, gebruikte de bladeren van snijbiet om wonden mee te verbinden. Tijdens de Middeleeuwen was snijbiet een medicijn tegen bloed- en spijsverteringsziektes. Tegenwoordig wordt snijbiet gebruikt in de behandeling van Alzheimer en diabetes.

Snijbiet of warmoes is enorm rijk aan vitaminen, mineralen en antioxidanten. Het helpt bij het ontgiften en is goed voor de botten. Het eten van snijbiet gaat de slechte ademlucht na het eten van knoflook tegen. En los van dit alles: snijbiet is niet alleen lekker en gezond maar het is ook zeer decoratief in de (moes)tuin.

### **Dahlia's: prachtig en vrolijk**

Dahlia's fleuren met hun uiterst gevarieerd kleurenpalet elke tuin en terras op van half zomer tot diep in het najaar. En dat is mooi meegenomen want op dat moment hebben heel wat tuinbloemen hun beste tijd gehad. Ze heeft iets uitbundig en dat is fantastisch want ze zorgen mee voor een klein beetje kleur aan het einde van de zomer.

De Dahlia werd tegelijk met Amerika 'ontdekt'. "Manshoge planten met astervormige bloemen en bladeren als van een vlierboom" is de eerste schriftelijke vermelding van de dahlia, in 1615 in een boek van Francisco Hernandez, lijfarts van de Spaanse koning Philips II. Aanvankelijk werd de plant - door de Azteken 'Acocotli' of 'cocoxochitl' genoemd - geteeld voor zijn eetbare knollen, die bereid werden zoals de aardappel. Vermoed wordt dat er veel eerder tientallen felgekleurde, dubbelbloemige variëteiten louter om hun sierwaarde werden geteeld.

De doorbraak van de dahlia is in hoge mate te danken aan Napoleons gemalin Joséphine de Beauharnais, die bezweek voor de uitdagende charmes van deze opvallende bloem. De dahliacollectie in haar tuin bij het kasteel van Malmaison kon zeker wedijveren met de beroemde rozencollectie. Toen de knollen ook voor het gewone volk betaalbaar werden, verhuisde de bloem van de kasteeltuinen naar de boeren- en volkstuintjes, waar ze nog altijd standhoudt. Nog niet zo lang geleden stond de bloem symbool voor een slechte of 'onontwikkelde' smaak en was daarom zo goed als taboe in de meer 'geciviliseerde' tuinen. Ze zaten een aantal jaren in de vergeethoek maar zijn nu volop terug.



## 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)

Wereldwijd bestaan er naar schatting een paar tienduizend verschillende soorten dahlia's en elk jaar komen er nog nieuwe variëteiten bij. Omdat het moeilijk is zoveel soorten in te delen, wordt een onderscheid gemaakt tussen laagblijvende en hoge dahlia's. De lagere soorten, die geen steun nodig hebben, hebben meestal kleinere bloemen en zijn heel geschikt om in een pot te planten voor op het terras of balkon. Een ander onderscheid wordt gemaakt volgens de bloemvorm.

### **Haal ze uit de opslagplaats**

Indien u die mogelijkheid heeft, haal dan nu de dahliaknollen uit hun opslagplaats en verhuis ze naar een zonnige beschutte plaats (serre of veranda). Zelf berg ik in het najaar de knollen met turf op in een isomobak, die ik in de kelder plaats. Rond deze tijd verhuis ik ze naar de veranda en bevochtig ik de turf. U kunt de knollen ook in een pot planten om ze voor te trekken. Ze mogen dan half mei (na de ijsheiligen) de grond in en zullen doorgaans al in juli beginnen bloeien. Stopt u ze half mei direct in de grond, dan komt de bloei iets later. Een alternatief is om ze al eind april of begin mei te planten, maar dan wel dieper zodat het wat langer duurt voor de scheuten uit de grond komen (en er dus minder gevaar op vorstschade is). Deze planten staan ook steviger dan wanneer ze ondiep worden geplant.

Dahlia's houden van een goed bemeste grond. Meng daarom eerst flink wat stalmest, gedroogde koemest of compost door de grond. Ze staan liefst in de volle zon op een niet te natte standplaats. Tijdens droogteperiodes zal regelmatig water geven noodzakelijk zijn. Zet de hogere soorten minstens een halve meter uit elkaar, de kleinere minstens 20 à 30 cm. Zeker de hogere dahlia's kunnen een steuntje gebruiken. Dat kan met plantensteunen die in de tuincentra te koop zijn. Een goedkoop alternatief zijn enkele bamboestokken met een stevig touw er rond.

Tenzij u van plan bent deel te nemen aan dahliaprijskampen, waar het vooral gaat om de grootste bloemen, is het in de tuin niet nodig zijscheuten en bloemknoppen uit te knippen. Haal wel geregeld de uitgebloeide bloemen weg om de vorming van nieuwe knoppen te stimuleren.

### **Pompondahlia's**

Hebben kleine, pomponachtige bolvormige bloemen. Het grote voordeel is dat ze nauwelijks lijden van de regen, iets wat bij grootbloemige dahlia's vaak voor problemen zorgt. Ze worden ongeveer een meter hoog.

### **Decoratieve dahlia's**

Deze hebben grote, volledig gevulde bloemen met tamelijk brede en vaak een beetje gegolfde bloemblaadjes. Dit is het prototype van de ouderwets weelderige, uitbundige, voor sommigen opzichtige dahlia's. Ze worden gemakkelijk meer dan een meter hoog.

### **Halskraagdahlia's**

Dit zijn opvallende verschijningen. De bijna enkele bloemen hebben grote en brede buitenste blaadjes en binnenin een 'kraagje' van kleinere blaadjes rond een open hartje. Ze zijn meestal tweekleurig en lijken een beetje op een narcis. Ze worden ongeveer een halve meter hoog.

### **Waterlelie-dahlia's**

Deze lijken sterk op de decoratieve dahlia's. De bloemblaadjes zijn aan het uiteinde afgerond en liggen plat, waardoor de bloem minder bol is. De bloemen zijn ook iets kleiner. Zoals de naam zegt, lijken ze een beetje op een waterlelie. Ze hebben een minder uitbundig, iets 'voornamer' uitzicht dan de decoratieve dahlia's.

### **Pioenbloemige dahlia's**

Zoals de naam aangeeft, lijken ze ietwat op een pioen. De bloemen zijn halfgevolgd met een open hart. De bekendste is 'Bishop of Llandaff'. De bloemen zijn felrood met een geel kraagje in het centrum. Vooral het bruinpaarse blad is prachtig, ze worden ongeveer 1 m hoog. Een ander ras is 'Fascination' met iets gevulder, lichtpaarse bloemen en eveneens roodpaars blad.

### **Mignondahlia's**

Deze dahlia's zijn minder uitbundig dan de grootbloemige variëteiten. De bloemen zijn klein met slechts een tiental brede bloemblaadjes. Het open hartje zit in een krans van gele buisbloemen, die haast minuscule stipjes zijn. Deze populaire dahlia's worden tussen de 30 à 50 cm hoog.

## **In pot en perk**

Als u hoort spreken van 'Dahlietta's', dan gaat het om dahliasoorten (vooral van het Mignontype) die bloeiend in pot worden verkocht. Die kunt u na de bloei in de tuin planten en met wat geluk kunt u genieten van een tweede bloei.

De zogenaamde perkdahlia's zijn dahlia's die geschikt zijn voor de tuin en zelden hoger worden dan 50 cm. Recent zijn enkele nieuwe types ontwikkeld - Dahlinova, Gallery en Impression - voor potten of perken. Ze komen ongeveer 5 weken na het planten al in bloei.

Dahlia's onder het merk Dahlinova Hypnotica zijn echte blikvangers in tuinen, borders of potten en sieren ook het balkon of terras. De overdaad aan schitterende kleuren is overweldigend en trekt direct de aandacht. De verschillende producten combineren zeer goed met andere perkproducten en geven tevens een mooi contrast met groene beplanting. Juist dan komt de unieke felle kleur nog beter tot haar recht. De brede keus aan kleur in het aanbod maakt dat uw tuin opvalt door de bloei van het voorjaar tot het najaar.

De Gallery Dahlia is een nieuwer soort dahlia. Het is een compacte plant die zich rijkelijk vertakt en al vroeg in de zomer in bloei komt te staan en doorgaat tot de eerste vorst. Ze is erg geschikt voor bloemperken maar doordat ze zo compact is en laag blijft uiteraard ook voor bloempotten.

*Bron: Eddy Geers (Tuin.org)*

## **Hoe begin je met een eigen moestuin?**

### **Waar moet de moestuin komen?**

Een moestuin leg je niet om het even waar aan in je tuin. Bezin eer je begint en kies zorgvuldig een geschikte plek. Geef de moestuin liefst een zonnige, lichte plek, als het eventjes kan op het zuiden of zuidwesten gericht.

### **Hoe groot moet je moestuin zijn?**

Pas de grootte van je moestuin aan jouw behoeften aan, en aan de tijd die je er aan kunt besteden. Je kunt beter klein beginnen en ervoor zorgen dat er plaats is voor een eventuele uitbreiding later. Bega niet de fout om het meteen heel groot(s) op te vatten. Een moestuin vraagt immers dagelijks om wat aandacht.

Voor een echte beginnening is een lapje grond van 10 tot 20 m<sup>2</sup> ruim voldoende. Als je (bijna) het hele jaar door je eigen verse groenten wilt oogsten, dan moet je ongeveer 50 m<sup>2</sup> oppervlakte per persoon voorzien. Als je ook nog eens van (klein) fruit wil genieten, dan moet je al snel 80 m<sup>2</sup> per persoon voorzien. In een moestuin tot 100 m<sup>2</sup> moet je in het voorjaar ongeveer een halve dag per week werken. Nog beter is het om er iedere dag een half uur (of meer) aan te besteden. Een grotere moestuin, waar bijvoorbeeld ook fruit in groeit, vraagt al snel acht uur aandacht per week, van maart tot en met juni. Bepaal dus vooraf of je eigenlijk wel tijd hebt voor je grootse plannen.

**Tip:** Mensen die maar een heel beperkte ruimte ter beschikking hebben of enkel een balkon hebben, kunnen tuinieren in potten of bakken. Er zijn tegenwoordig heel wat oplossingen te vinden, die misschien niet de oppervlakte van een perceel hebben, maar waar je toch ook behoorlijk wat kunt uit oogsten.

### **Welke grond heb ik?**

Zandgrond bevat weinig voeding en houdt het vocht onvoldoende vast. Je zult de grond dan ook een handje moeten helpen. Het voordeel van zandgrond is dan weer dat je het gemakkelijk kunt bewerken en dat de bodem sneller opwarmt in het voorjaar zodat je vroeger kunt starten. Kleigrond is zwaar van structuur en houdt daarom ook het vocht beter vast. Nadeel is dan weer dat hij in het voorjaar pas later bewerkbaar is. Om de structuur te verbeteren kun je zware kleigrond mengen met grof zand, compost of humus.

### **Maak de grond klaar**

In de volksmond wordt wel eens gezegd: 'Zorg voor je bodem en de planten zorgen voor zichzelf'. Het is dus van essentieel belang dat je de grond optimaal voorbereidt, door de bodem van voldoende voedingsstoffen te voorzien en voor een goede losse structuur en eventueel een goede drainage te zorgen. Verrijk je bodem met compost of met organisch bodemverbeterend materiaal, die je vindt in de tuincentra. De bovenste 15 tot 20 cm van de bodem kan je losmaken met een spit- of woelvork. Losgemaakte grond mag je niet te lang onbegroeid laten, anders droogt hij uit. Zeker in het geval van kleigrond, verhardt hij en wordt snel onbewerkbaar. Je percelen klaarmaken doe je dus best voor het zaaien en planten.

Je moestuin zal regelmatig water nodig hebben. Water zorgt immers voor het transport van de voedingsstoffen naar de planten. Door een mulchlaag rond je plantgoed aan te brengen, beperk je het risico dat de bodem uitdroogt na een gietbeurt of regenbui.

Kalk strooien in de moestuin kan noodzakelijk zijn om een goede zuurtegraad (pH) te bekomen. Voor een vlotte opname van voedingselementen en voor een goede groei is de zuurtegraad van vitaal belang. Een bleke bladkleur en een slechte groei wijzen meestal op problemen.

*Bron: Eddy Geers (Tuin.org)*

## Versterk je immuunsysteem met deze kruiden

Misschien al even vooruitlopen op het thema van onze volgende voordracht. Daar is ook een goede reden voor want ons immuunsysteem wordt de laatste dagen zwaar op de proef gesteld. Sinds het coronavirus de grenzen van Wuhan bereikte en Europa kon binnendringen, staat nu ook ons land op scherp. Wereldwijd worden er maatregelen genomen om de verspreiding van het virus tegen te gaan en het aantal besmettingen te beperken. Toch is een nieuw virus niet de enige reden waarvoor we best over een goed afweersysteem beschikken. Denk maar aan de jaarlijkse griep en verkoudheden die in stilte hun ronde doen. Om ons zo goed mogelijk tegen deze infecties en virussen te wapenen, kunnen we ons immuunsysteem versterken met een aantal essentiële kruiden en vitaminen.

### Vitamine C

De positieve werking van vitamine C is al meermaals aangetoond. Het draagt bij tot het versterken van zowel het aangeboren als het verworven immuunsysteem. Dit krachtig antiviraal middel vinden we in heel wat kruiden terug.

### Gember

Zowel in verse als gedroogde gember zit er een hoog concentratiegehalte antioxidanten en vitamine C. Met gember kan je niet alleen heel wat gerechten op smaak brengen, maar je kunt er ook thee mee maken. Laat een stukje gember trekken in kokend water en voeg er nadien een schijfje citroen en honing aan toe.

### Rozenbottel en venkel

Rozenbottels zijn een bron van vitamine C. Ze helpen voor beginnende hoest en opkomende kwaaltjes. Voeg de gedroogde rozenbottels toe aan verse thee, werk af met een schijfje citroen of limoen en breng op smaak met honing. Venkel zorgt voor minder hoestbuien. Heb je een hardnekkige hoest, maak dan je eigen venkelhoning. Meng 200 g honing met 20 g gekneusd venkelzaad en laat de venkelhoning drie dagen trekken voor gebruik.

### Koriander

Koriander heeft een zuiverende werking op het bloed, waardoor we minder vatbaar worden voor virussen.

### Kurkuma

Kurkuma of koeijit (in het Nederlands-Indisch) is een specerij gewonnen uit de wortel van de plant *Curcuma longa*. Het grootste deel van de kurkuma-oogst komt uit India. De wortel bevat ook de stof curcumine, een krachtig antioxidant dat helpt om ontstekingen tegen te gaan. Verwerk de wortel in poedervorm bij gerechten of maak verse thee met een schijfje geelwortel.

**Tip:** het lichaam neemt de stof curcumine beter op in combinatie met piperine, het hoofdbestanddeel van zwarte peper (*Piper nigrum*) en verantwoordelijk voor de scherpe smaak. Voeg dus steeds een snuifje zwarte peper toe!

### Tijm

Een keukenkruid met een sterke geur dat helpt tegen infecties op luchtwegen en de keel ontsmet. Pluk een paar takjes verse tijm en laat deze even trekken in kokend water. Breng de thee op smaak met een theelepel honing en citroen. Stoom verse of gedroogde tijm bij slijm en ontstoken sinussen. Doe dit tot driemaal per dag, de laatste keer net voor het slapengaan. Ook het stomen van verse of gedroogde kamille werkt ontsmettend.

**Tip:** Vaak last van een rode neus door het snuiten? Meng 3 eetlepels gedroogde oregano met één eetlepel vaseline. Smeer de helende crème voor het slapengaan op de neus.

### Rozemarijn

Beetje griepig en spierpijn? Laat een warm bad met water lopen en voeg hieraan een zakje gevuld met verse rozemarijntakjes. Het kruid werkt oppeppend en helpt tegen vermoeidheid.

### Basilicum

Basilicum is een populair kruid uit de mediterrane keuken met tal van gezondheidsvoordelen. Het tuinkruid helpt bij verkoudheden en griep, werkt ontstekingsremmend, vermindert de symptomen van depressie en beïnvloedt de spijsvertering positief.

Auteur: Melissa (Tuin- en landschapsarchitecte)

 <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>
--	--