



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

# TUINIEREN

**MAANDBLAD** (verschijnt niet in augustus)

Maand: **november 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  
[volkstuintuinen.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuintuinen.gbergen@gmail.com)  
[www.volkstuinengeraardsbergen.be](http://www.volkstuinengeraardsbergen.be)

  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

## GEEN zitdag voor het hernieuwen van het lidmaatschap

In navolging van de laatste verstrengde maatregelen worden onze sociale contacten tot een minimum beperkt en is het organiseren van fysieke evenementen zoals voordrachten, bestuursvergaderingen en dus ook onze geplande zitdag niet toegelaten. We hopen allemaal gezond en wel aan dit rotding te weerstaan en dan in de lente van 2021 opnieuw onze activiteiten te kunnen hervatten.

De uitnodiging voor het hernieuwen van het lidmaatschap en eventuele deelname aan de groepsbestelling ontvangt u eind deze maand in uw brievenbus en via mail, indien we beschikken over uw e-mailadres. Ook al lijkt het nieuwe tuinseizoen nog veraf, toch hopen we dat u even de tijd zult nemen om onze bestellijst en in voorkomend geval de ontvangen zaadcatalogus van 'Van der Wal' door te nemen. De wintermaanden zijn de ideale periode om uw teeltplan van volgend jaar voor te bereiden en daarbij aansluitend uw (zaad)voorraad na te kijken en, indien nodig, aan te vullen.

**'Zaaien is bij uitstek een gebaar van hoop voor de toekomst. Tuintherapie bewijst zijn nut: mensen vinden hierin een gevoel van eigenwaarde terug. Zorgen voor iets geeft positieve vibes: het is daarbij handig dat een relatie opbouwen met een plant minder lastig is dan met een mens: ze zijn weinig van zeggen en spreken ook niet tegen.'** 😊 (Uit 'Tuinieren voor de geest', auteur Sue Stuart-Smith).

De betaling van het lidgeld en van uw eventuele bestelling kan ENKEL gebeuren door overschrijving op ons **NIEUW** rekeningnummer **BE86 9733 7216 1550**.

Indien u een bestelling wenst te maken, dan vindt u in uw buurt ongetwijfeld wel een bestuurslid, waar u uw bestellijst in de brievenbus kunt stoppen. Of nog beter, indien dit voor u lukt, stuur uw bestelling door via e-mail naar volgend adres: [volkstuintuinen.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuintuinen.gbergen@gmail.com). Uw nieuwe lidkaart wordt u bezorgd, ingesloten in het maandblad, of u vindt ze terug in uw brievenbus.

- Het lidgeld voor particulieren met een tuin aan huis bedraagt **11 €**.  
Wie bijkomend een abonnement wenst op het magazine 'Tuinhier' betaalt **30 €** (11 € lidgeld voor de vereniging en 19 € voor het abonnement). U ontvangt dan naast onze lidkaart ook een lidkaart van 'Tuinhier' (ingesloten in het eerste nummer van het magazine).
- Het lidgeld voor de groepstuinen, met inbegrip van het abonnement op het magazine 'Tuinhier' (uitgave van Tuinhier Vlaanderen vzw), bedraagt:
  - Voor een tuintje in de Sint-Martensstraat **36 €**
  - Voor een tuintje op Sportkring **34 €**
  - Voor ieder bijkomend perceel betaalt u **17 €** (Sint-Martensstraat) of **15 €** (Sportkring)

Wie een tuintje heeft, waarop een tuinhuis van de vereniging staat, betaalt jaarlijks **25 € huurgeld**

## In memoriam

- Op 5 oktober 2020 overleed mevrouw Germaine Du Bois, echtgenote van de heer Roland Godyns en schoonzus van Yolande en bestuurslid André Walraevens.
- Op 14 oktober 2020 overleed de heer Robert Van Lierde, echtgenoot van mevrouw Marcelle Champagne en vader van Anita Van Lierde, lid van onze vereniging.

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



## 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



### Een walnoot is een nutriëntenbom

Indien u over een eigen walnotenboom in hun tuin beschikt, dan hebt u er hopelijk de voorbije maand van geprofitteerd om uw voorraad in te slaan.

Wat kun je er allemaal mee en hoe gezond zijn walnoten of okkernoten nu eigenlijk? Dit komt u te weten in deze bijdrage, mij toegestuurd door Tom Walraevens, waarvoor dank.

#### Herkomst

Er bestaan tientallen soorten walnotenbomen, die elk weer noten geven met een eigen vorm en smaak. Oorspronkelijk komen walnoten uit het mediterrane gebied en Centraal-Azië. Daar worden ze al duizenden jaren gegeten. Walnoten groeien in een bolster aan de boom, waarin een harde kern zit die moet worden gekraakt om de noot eruit te halen. Een walnoot is officieel daarom eigenlijk geen noot, maar een steenvrucht.

#### Voedingswaarde

Veel mensen voelen intuïtief aan dat walnoten veel kunnen betekenen voor de gezondheid. Dat klopt inderdaad, want deze noten zitten barstensvol met nutriënten.

- Walnoten bevatten nauwelijks koolhydraten, maar wel meer dan 60% vet, waarvan een groot gedeelte valt onder het type oliezuur, dat we ook rijkelijk in olijfolie aantreffen. Het merendeel van de vetzuren is meervoudig onverzadigd, in de vorm van omega 3 en 6. Een portie walnoten van 30 g levert voor een volwassene al de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid omega 3. De omega 3 in walnoten bestaat uit alfa-linoleenzuur (Engelse afk. ALA). Volgens een observationele studie zorgt elke gram ALA per dag voor een 10% lagere kans op overlijden door een hartziekte.
- Het eiwitpercentage in walnoten ligt meestal rond de 16%.
- Verder zijn walnoten bijzonder rijk aan vezels, wat de gezondheid van de darmflora ten goede kan komen.
- Kijken we naar de micronutriënten, dan valt op dat walnoten rijk zijn aan vele B-vitamines (zoals B6 en foliumzuur) en vitamine E. Ook zijn walnoten voedzaam vanwege de mineralen kalium, fosfor, ijzer, mangaan, magnesium, koper, selenium en zink.
- De walnoten zijn pas echt interessant vanwege de vele actieve plantenstoffen. Denk hierbij aan ellagzuur, catechinen, melatonine en fytinezuur. Walnoten hebben een hogere antioxidantkracht dan alle andere in het westerse voedingspatroon veel voorkomende noten.
  - Het ellagzuur in walnoten heeft een sterke antioxidantkracht, waardoor het volgens onderzoekers kan zorgen voor een daling van het risico op kanker en hart- en vaatziekten.
  - Ook de catechine is een flavonoïde met antioxidantkracht, wat nog eens gunstig kan werken op het cardiovasculaire stelsel.
  - Melatonine is een hormoon dat niet alleen het dag- en nachtritme kan regelen, het is tevens een krachtige antioxidant die gunstig is voor het hart.
  - Fytinezuur heeft een slechte naam omdat het bepaalde mineralen zoals ijzer en zink in de maaltijd aan zich kan binden, maar dat is niet helemaal terecht. Fytinezuur is namelijk ook een krachtige antioxidant en kan daarmee je gezondheid ook ten gunste beïnvloeden.

Belangrijk om te vermelden: de antioxidanten zijn vooral te vinden in de vliesjes van de walnoot.

#### Wat zegt de wetenschap?

Het is natuurlijk leuk dat walnoten rijk zijn aan vele voedzame stoffen, maar wat kan deze noot nu daadwerkelijk voor je gezondheid betekenen? Dit is specifiek door wetenschappers onderzocht:

- **Goed voor het brein:** als je naar de vorm van een walnoot kijkt, dan valt op dat deze lijkt op het menselijke brein. Een oude volkswijsheid is dat voedingsmiddelen die lijken op een orgaan, ook gunstig zijn voor dat betreffende orgaan. In het geval van walnoten blijkt dit zeker op te gaan. Onderzoekers hebben in meerdere studies vastgesteld dat walnoten een gunstige werking hebben op de hersenfunctie. De polyfenolen en vitamine E zorgen ervoor dat oxidatieve schade en ontstekingen in het brein afnemen. Het brein van ouderen die regelmatig walnoten op het menu zetten, blijkt niet alleen sneller te werken, maar ook een grotere mentale flexibiliteit te hebben, met een beter functionerend geheugen als resultaat.

- **Goed voor de bloedvetten:** veel artsen schrijven nog altijd cholesterolverlagers voor aan hun patiënten, in de strijd tegen een te hoge cholesterolspiegel. Volgens onderzoekers is het voor deze groep misschien slimmer om dagelijks walnoten te eten, om zo op een natuurlijke manier de cholesterolspiegel te verlagen. Volgens een recente studie kan het eten van walnoten in acht weken tijd je cholesterolspiegel en triglyceriden met 5% naar beneden brengen. Ook verlaagden walnoten het gehalte aan apolipoproteïne-B met 6%. Een hoge apolipoproteïne-B-spiegel wordt in verband gebracht met hart- en vaatziekten. De antioxidanten in walnoten kunnen ervoor zorgen dat het LDL-cholesterol minder snel oxideert, waardoor het minder geneigd is om te blijven plakken aan de vaatwanden.
- **Kan hoge bloeddruk tegengaan:** we blijven nog even bij het hart- en vaatstelsel, want sommige studies laten zien dat het eten van walnoten de bloeddruk kan laten dalen. Volgens een studie kunnen walnoten bij ouderen met milde hypertensie de bloeddruk al in 24 uur tijd gunstig bijsturen.
- **Goed voor de vruchtbaarheid:** wetenschappers hebben vastgesteld dat als jonge mannen dagelijks 75 g walnoten zouden eten, de kwaliteit van het zaad qua vorm, vitaliteit en motiliteit (beweeglijkheid van de spermacellen) toeneemt. De meeste westerse mannen eten sterk bewerkte voeding, die rijk is aan geraffineerde suikers, wat in verband wordt gebracht met een verminderde zaadkwaliteit. Volgens onderzoekers helpen de antioxidanten in walnoten de oxidatieve schade in de membranen van het zaad tegen te gaan.
- **Kan veroudering tegengaan:** een observationele studie die 50.000 oudere vrouwen over 18 jaar heeft gevolgd, wees uit dat een gezond dieet, dat rijk is aan walnoten, ervoor kan zorgen dat het risico op fysieke ongemakken 13% lager komt te liggen.
- **Gunstig bij diabetes type 2:** de olie in walnoten kan ervoor zorgen dat de nuchtere bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten met 8% afneemt. Daarbij blijkt de HbA1C-waarde ook 8% lager te zijn. De HbA1C-waarde weerspiegelt de gemiddelde bloedsuikerspiegel van de afgelopen 3 maanden. Volgens onderzoekers kunnen noten, en dan vooral walnoten, het risico op het krijgen van diabetes sterk verlagen.
- **Kan ondersteunen bij het afvallen:** walnoten zijn zeer rijk aan calorieën, waardoor je zou denken dat je er snel dik van zou worden. Onderzoek toont gelukkig anders aan. Allereerst blijkt dat de energieopname van walnoten 21% lager ligt dan aanvankelijk werd aangenomen. Mogelijk komt dit doordat deze noten zeer rijk zijn aan vezels. Ook blijken walnoten het hongergevoel tegen te gaan, waardoor er per saldo minder wordt gesnackt. Zoals al vermeld, zijn walnoten rijk aan vezels, eiwitten en vetten: alle drie kunnen ze zorgen voor een verzadigd gevoel.
- **Goed voor de darmflora:** een studie onder 194 gezonde volwassenen bracht aan het licht dat 8 weken lang walnoten eten kan zorgen voor een flinke toename in gunstige darmbacteriën. Deze bacteriën kunnen weer zorgen voor een hogere aanmaak van butyraat, waardoor de darmwand sterker en gezonder wordt. Een microbiom, dat uit balans is, kan ontstekingen aanjagen, waardoor het risico op overgewicht, hartziekten en kanker kan toenemen.
- **Kan mogelijk kanker tegengaan:** volgens reageerbuisstudies, dierstudies en observationele onderzoeken met mensen, kan het eten van walnoten het risico op bepaalde typen kanker verlagen. Onderzoekers noemen dan vooral borst-, prostaat- en dikkedarmkanker. Walnoten zijn rijk aan ellagzuur, dat door onze darmbacteriën kan worden omgezet in urolithines. Urolithines hebben een krachtige ontstekingsremmende werking, wat mogelijk de werking tegen dikkedarmkanker verklaart.
- **Omega 3**  
Doordat de walnoten zoveel omega 3 bevatten, zijn ze relatief kort houdbaar. Voorgekraakte walnoten zijn enkele maanden houdbaar. Ongekraakte walnoten kunnen wel een jaar goed blijven als je ze koel en donker bewaart. Veel recepten vermelden geroosterde walnoten als ingrediënt. Het roosteren van walnoten is ongunstig voor de omega 3, die kan hierdoor oxideren.
- **Toepassingen**  
Walnoten kunnen wat bitter van smaak zijn, waardoor deze noot niet bij iedereen geliefd is. De bittere smaak komt vooral vrij wanneer de noot los wordt gegeten. Een zelfgekraakte noot kan zelfs nog ietsje pittiger zijn, omdat hier meer vliesjes meekomen (deze zijn juist supergezond!). Gelukkig zijn er ook tal van andere manieren waarop je walnoten kunt eten.
  - Je kunt walnoten malen en verwerken in salades, yoghurts, granola of haverontbijt.
  - Een smakelijk walnotenrecept dat de meeste mensen erg kunnen waarderen is een walnotenpesto. Meng met een staafmixer simpelweg een handje walnoten met basilicum, Parmezaanse kaas, olijfolie, knoflook en uiteraard wat peper en zout.
  - Walnoten doen het ook goed in een bananensmoothie met vijgen. Gehakte walnoten kun je over zelfgebakken bananenpannenkoekjes strooien!
  - Een andere originele manier om meer walnoten te eten is door deze te mengen met spruitjes, toe te voegen aan een andijviestamppot of te mengen onder brooddeeg.

Auteur: Juglen Zwaan (met dank aan Tom Walraevens)



## HEDENDAAGSE NATUURLIJKE TUINEN

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

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

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

### Winterjasmijn: een fiere en lange bloeier!

De laatste (kleurrijke) bladeren zijn nog niet weggeblazen als de ontluikende gele bloemen van de winterjasmijn de aandacht al opeisen, in onze bijna kleurroze tuin. Met dank aan het nog steeds uitblijven van de eerste vorst is onze tuinafsluiting, waarop de plant is geleid, op amper een week tijd getooid met een pracht aan 'gele sterretjes'. En het feest lijkt nog even te kunnen doorgaan, want tot eind november wordt er niet winterweer voorspeld. Meteen een idee voor dit artikeltje.

Winterjasmijn (*Jasminum nudiflorum*) behoort tot de olijffamilie (Oleaceae). Het is een echte winter- en voorjaarsbloeier. Hij bloeit met heldergele bloemen van november tot maart op de dan nog bladloze takken (vandaar de naam 'nudiflorum' of 'naaktbloeier'). Winterjasmijn is wellicht minder bekend dan de vroeg in het voorjaar bloeiende Forsythia, die er wel wat op lijkt. En dat hoeft helemaal niet te verwonderen als u weet dat het geslacht Forsythia (Chinees klokje) net als liguster (*Ligustrum*) en sering (*Syringa*) tot dezelfde familie behoren.



Van oorsprong is de struik afkomstig uit het gebergte in China, waar hij groeit op steile rotswanden tussen het struikgewas. De struik stelt weinig eisen aan de bodem maar heeft wel een lichte voorkeur voor kalkarme grond. In de zon is de bloei het rijkst, maar ook in de schaduw kan deze struik het goed vinden. Het is een ordeloze groeier, die zich daarom graag laat leiden. Het beste kunt u een winterjasmijn tegen een noord- of oostenmuur leiden, waar hij wel 3 meter hoog kan worden. Door vormsnoei toe te passen kan je de hoogte en breedte van de plant in de hand houden. De beste snoeitijd is na de bloei, eind april. De warmte die een muur uitstraalt voorkomt bovendien ook dat de bloemen bevriezen (iets wat bij ons al eens voorkomt, zodat de bloei dan in etappes gebeurt). De grond bij (huis)muren is vaak behoorlijk droog, zorg ervoor dat de grond wat water vasthoudt. In de winter, als de grond bevroren is, verliest de struik bij zonneschijn soms teveel vocht. Het gevolg daarvan zijn geribbelde of bruine uitgedroogde scheuten. Om dit te voorkomen kunt u het beste tijdens vorstvrije dagen af en toe water geven.

De struik loopt uit met donkergroene twijgen, die na ongeveer twee jaar bruin verkleuren. De jonge vrijwel vierkante twijgen zijn in de winter groenblijvend. De oudere twijgen zijn hol en worden rond van vorm. De bladknoppen zijn heel klein en lichtgroen van kleur. Na het uitlopen hebben de blaadjes een diepgroene kleur. Ze zijn glanzend en voelen leerachtig aan. Er verschijnen meestal drie blaadjes bij elkaar op korte stengels. Het blad is ongeveer 2 cm lang en één cm breed. Vanaf het uitlopen en gedurende de zomer blijven de bladeren donker glanzend groen. In het najaar vallen de blaadjes af. De winterjasmijn bloeit op het hout van het voorgaande jaar. De bloemknoppen zijn wel vijf keer zo groot als de bladknoppen en tekenen zich sterk af ten opzichte van de donkere stengel. De kelkblaadjes liggen geschubd over elkaar heen en zijn voor het uitlopen lichtgroen. Naderhand kleuren ze fel lichtgeel. Het omwindsel van de bloemknop is nog aan de voet van de bloem zichtbaar. De kleur hiervan is bruinrood.

Tip Behalve als vroege bloeier in de tuin leent de winterjasmijn (net zoals forsythia) zich ook goed om, na een 'koude prikkel', in de huiskamer in bloei te worden getrokken. De bloemen zijn lang houdbaar.

De plant kan vermeerderd worden door halfhoutige stekken in de zomer of het najaar, maar veel eenvoudiger is het om een tak af te leggen. Daar zorgt de plant gemakkelijk zelf voor: doorbuigende twijgen die de grond raken wortelen gemakkelijk met kans op verwildering wanneer de plant haar zin mag doen. Leuke partners voor de winterjasmijn zijn de Helleborus (kerstrozen), *Galanthus nivalis* (sneeuwkllokjes) en narcissen.

## Nog geen bloembollen geplant?

Dan mag je dat niet meer uitstellen. Bloembollen, die in het najaar geplant worden, zijn voorjaarsbloeiende bolgewassen zoals de tulp, narcis, hyacint, krokus, muscari, ... . Al deze bollen zijn 'koudebehoefstig', wat betekent dat ze een koudeperiode nodig hebben om zich te ontwikkelen.

Bloembollen zijn voorraadpakketjes met zetmeel, waarin centraal de bloem aanwezig is. Na het planten in vochtige grond vindt de wortelontwikkeling plaats bij bodemtemperaturen lager dan 13°C. Gedurende de winterperiode wordt het in de bol aanwezige zetmeel omgezet in suikers. De winterperiode dient minimaal 3 maanden te zijn, waarbij de bodemtemperatuur 9°C of lager dient te zijn. Is de wintertemperatuur hoger, dan vindt er minder strekking plaats en zullen de planten in het voorjaar korter blijven dan normaal.

Bloembollen zijn een waardevolle en onmisbare aanvulling in de bloementuin. Narcissen, sneeuwkllokjes, krokussen en blauwe druifjes geven, al vroeg in de lente, kleur aan de border terwijl de andere planten nog in winterrust zijn. Het zijn de eerste tekenen van leven in een dan nog vrij kaal ogende tuin. Als je een groot assortiment aan bloembollen met verschillende bloeitijd plant, geniet je maandenlang van hun bloemenpracht! Bloembollen kunnen tussen vaste planten in de border worden geplant maar ook in potten op het terras of balkon.

Bloembollen vragen in principe niet veel onderhoud op voorwaarde dat u een aantal punten in acht neemt:

- Plant de bollen tijdig, zodat ze goed ingeworteld zijn voor een eventuele vorstperiode. Zorg voor een losse goed gedraineerde grond, want bloembollen zijn gevoelig voor wateroverlast, waardoor ze dan al snel gaan rotten.
- Plant de bol (met de punt naar boven) op de juiste diepte en plantafstand, zoals vermeld op de verpakking. De ideale diepte is doorgaans twee keer de bolhoogte, met een minimum van 5 cm. Als je veel bollen moet planten is een bollenplanter een ideaal hulpmiddel, zeker voor grotere bloembollen zoals tulpen en sieruien.
- Bij bloembollen in pot is het belangrijk om ze niet te dicht tegen de rand te planten om vorstschade te voorkomen. De pot moet onderaan voorzien zijn van een opening zodat het overtollige water kan afgevoerd worden. Leg daarom op de bodem wat scherven of een laag hydrokorrels voor een optimale drainage. Gebruik potgrond voor bloeiende planten met voldoende voeding. Je kunt per pot één soort planten of verschillende soorten in laagjes aanbrengen. Kies dan wel voor een grote pot die voldoende diep is.

*Bron: Tuinadvies.be*

## Tuinplant van de maand: Bergthee

Prachtig blad en sierlijke bessen: er is haast geen tuinplant die zo haar best doet om je vrolijk door de donkere dagen te slepen als Bergthee (*Gaultheria procumbens*). November is een uitstekende maand om het sierlijke plantje een plek te geven in de tuin of op het terras.

### Bessen en bloemen

Het eerste dat opvalt aan Bergthee zijn de bessen. Ze zijn rood en blijven de hele winter zitten. Ook het blad is schitterend. Ze zijn het grootste deel van het jaar frisgroen en verkleuren in de herfst naar dieprood tot purper. Zo komt de kleur van de bessen extra goed uit. Bergthee is echter ook in de lente en zomer een aanwinst voor de tuin. In het voorjaar verschijnen er nieuwe, frisgroene blaadjes en in de zomer verschijnen er witte of lichtroze bloempjes.



### Olie en thee

Van het blad van de in de natuur groeiende *Gaultheria* kan in Azië en Noord-Amerika thee worden getrokken, wat meteen de volksnaam Bergthee verklaart. Ook wordt etherische olie gewonnen uit het groene blad. Deze heeft pijnstillende en ontstekingswerende eigenschappen. De olie ruikt licht naar munt en wordt onder meer gebruikt als massageolie die zou werken bij rugpijn en reuma.

### Winterhard

Bergthee is een gemakkelijke en winterharde tuinplant. De beste plantplek is in de zon of halfschaduw. Gebruik bij het planten potgrond met voeding zodat de wortels zich goed kunnen ontwikkelen. Bergthee kan ook heel goed in bakken en potten op het terras of een balkon worden toegepast. Zorg wel voor een gaatje in de bodem van de pot zodat overtollig (giet)water kan wegvloeien. Geen gaatje? Gebruik dan eerst een laagje hydrokorrels en daarboven verse potgrond.

## Spitten in de tuin ... nodig of niet?

Spitten heeft zijn voor- en tegenstanders. Deze laatste vinden dat het perfect mogelijk is om te tuinieren zonder regelmatig te spitten en halen zelfs argumenten aan waarom spitten eerder nadelig is, zoals:

- door te spitten wordt de leefomgeving van nuttige bodemorganismen, die zich bevinden in de bovenste bodemlaag, verstoord waardoor er veel afsterven.
- door de grond om te keren breng je de 'slappende' onkruidzaden naar de oppervlakte, waar ze opnieuw kunnen ontkiemen.
- de bodemstructuur wordt verstoord waardoor de voedingsstoffen minder goed worden vast gehouden en kunnen wegspoelen.

Toch kan spitten ook nuttig of zelfs nodig zijn. Enkele voorbeelden:

- Spitten is wel nodig om harde en verdichte grond te breken, bv. dichtgeslibte grond doordat er met allerlei machines overheen is gereden. Een dergelijke bodem moet bewerkt worden om opnieuw luchtig te zijn. Hier kan het nodig zijn om twee steken diep te spitten. Maak hiervoor een 'vore' van 60 cm breed en één steek diep. Houd de grond die je er uithaalt apart, want je hebt hem nodig om de laatste vore mee te vullen. De grond onderin de vore (de tweede laag) moet je niet omspitten, maar enkel losmaken met een spitvork. Leg een laag stalmest of compost en vul door te spitten de eerste vore met de grond uit de tweede, en zo verder ...
- Als je een bestaand gazon (met dichtgeslibde bodem) wil vervangen of een nieuw gazon (op een perceel met veel onkruid) wenst aan te leggen, is het wel aan te raden om te spitten. Het geeft u tevens de kans om de voedingstoestand van de grond te verbeteren door een bodemverbeteraar, kompost, ... onder te spitten. Gebruik de hierboven beschreven methode.
- Als u tuiniert op zware vochtige grond, dan kunnen lege percelen in de groentetuin in het najaar eventueel in winterbedden worden gelegd. Werk bij het spitten goed verteerde compost onder om de structuur van de grond te verbeteren. De vorst kan de ruwe kluiten breken en de greppels tussen de verhoogde bedden zorgen voor een betere afwatering, zodat de grond in het voorjaar gemakkelijker en vlugger bewerkbaar is. Spit nooit als de grond erg nat is.
- Als alternatief kan je ook een dikke laag compost over de grond uitstrooien in het najaar en deze laag dan in het voorjaar onderwerken. Dit geldt ook voor niet verteerde groenbemesters en percelen met veel onkruidgroei.

*Bron: MijnTuin.org*

## Delen om te vermeerderen

Delen of scheuren is een gemakkelijke en snelle manier om (de meeste) vaste planten te vermeerderen. Door het delen krijgen ze ook een verjongingskuur. De herfst is hiervoor een zeer geschikte periode omdat de planten dan in rust gaan. Nu is de grond nog voldoende warm, waardoor de planten nog nieuwe wortels gaan vormen en ze zich zullen vastzetten.

De lijst met de namen van de vaste planten die geschikt zijn om te delen is te lang om op te sommen. Dan maar enkele planten vermelden die best met rust worden gelaten (of desnoods in het voorjaar worden gedeeld): Monarda (bergamotplant), Eupatorium (koninginnekruid), Aconitum (monnikskap), Achillea (duizendblad). Gypsophila (gipskruid), Gaura lindheimeri, Lavatera en Euphorbia-soorten kunnen helemaal NIET worden gescheurd.

### Zo ga je te werk:

- Steek de plant uit en deel de wortelkluit met een spade in twee of meerdere stukken. Planten met een stevige wortelkluit kan u ook delen door twee spitvorken (riek) rug aan rug in het hart van de plant te steken. De spitvorken naar beneden duwen totdat de kluit gescheiden kan worden. Het (oude) middelste deel kunt u eventueel weggoien. De jonge scheuten aan de buitenkant van de kluit met voldoende groeipunten plant je opnieuw, waarbij je rekening houdt met de onderlinge afstand (varieert van plant tot plant). Voorzie het plantgat van compost of voedselrijke grond.
- Als u niet direct kunt planten, bij gebrek aan plaats of bij ongunstige weersomstandigheden, kun je de aparte delen oppotten en op een beschutte (vorstvrije) plaats zetten. In het voorjaar kunnen ze dan op hun definitieve plaats worden uitgeplant.
- Leg eventueel rondom de planten een mulchlaag van houtschors, bladeren of gemaaid gras.

*Bron: MijnTuin.org*

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