



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

# TUINIEREN

**MAANDBLAD** (verschijnt niet in augustus)

Maand: **december 2022**  
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

- **Vrijdag 27 januari 2023 om 19u30** in het Arjaantheater, Zonnebloemstraat 7 te 9500 Geraardsbergen **voordracht** over '**Gezond eten, gezond ouder worden**' door **bio-ingenieur en doctor ERIC DE MAERTELEIRE**.

Iedereen wil graag gezond oud worden. Maar hoe doe je dat? In deze voordracht 'Gezond eten, gezond ouder worden', genoemd naar zijn gelijknamig boek, vertelt Dr. Eric De Maerteleire over de invloed van voeding en andere factoren op het verouderingsproces en wat je kunt doen om gezond(er) oud(er) te worden. Je maakt kennis met nieuwe begrippen die een cruciale rol spelen bij veroudering en krijgt antwoorden op vragen als:

- Wat is de invloed van levensstijl en erfelijkheid op onze levensverwachting?
- Kunnen we aandoeningen als kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, alzheimer, parkinson, osteoporose en auto-immuun ziekten gunstig beïnvloeden via voeding?
- Wat zijn de grootste problemen met ons westers voedingspatroon?
- Wat is de ideale verhouding eiwitten-koolhydraten-vetten in ons menu en waarom zijn vitamines, mineralen en sporenelementen zo belangrijk?

De voordrachtgever doet ons even stilstaan bij onze levensstijl en spoort ons, met haalbare en praktische aanbevelingen, aan om beter en gezonder te gaan leven.

Kaarten voor deze niet te missen avond zijn verkrijgbaar bij de bestuursleden of door reservatie via mail naar [volkstuinten.geraardsbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.geraardsbergen@gmail.com). Voorverkoop: 5 €, aan de kassa 8 €, rekeningnummer: BE86 9733 7216 1550.



## Jaarprogramma 2023

- **Vrijdag 27 januari 2023:** 'Gezond eten, gezond ouder worden' door Dr. De Maerteleire in het Arjaantheater, Zonnebloemstrat 7 te 9500 Geraardsbergen. Voorverkoop: 5 €, aan de kassa: 8 €
- **Vrijdag 3 februari 2023:** 'De teelt van warme pepers' door Johan Moens
- **Zaterdag 4 maart 2023:** 'Snoei van pifruit in de praktijk' door Frans Van Den Bosch
- **Vrijdag 10 maart 2023:** 'Gevolgen van de opwarming van de aarde' door (radio2)-weerman Geert Naessens
- **Zondag 26 maart 2023:** Deelname aan 'Geraardsbergen Bijvriendelijk'
- **Vrijdag 21 april 2023:** Algemene ledenvergadering
- **Zondag 7 mei 2023:** 'Wandeldag' met natuurgids Willem Boonen en barbecue.
- **Zondag 14 mei 2023:** Plantenruildag
- **Vrijdag 2 juni 2023:** 'Apotheek, thuis en op reis' door Eveline Timmerman.
- **Zondag 27 augustus 2023:** deelname aan de 'Processie van Plaisance' te Geraardsbergen
- **Vrijdag 8 september:** 'Wintervitaminen' door Jozef Van Hoecke
- **Zondag 15 oktober 2023:** Spaghetti en uitslag van hofkeuring.
- **Vrijdag 17 november 2023:** 'De aspergeteelt' door Herman De Waele
- **Vrijdag 15 december 2023:** 'Alles over de hoppe, niet alleen bier en kaas' door prof. De Keukelaere (feestelijke afsluiter van het jaar).



## 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



### Hernieuwen van het lidmaatschap: herinnering

Heel wat leden hebben, na de aankondiging in ons vorig maandblad, hun lidmaatschap al vernieuwd, waarvoor onze oprechte dank. Aan alle anderen vragen we om dit ook zo vlug mogelijk in orde te brengen. Dit is vooral zéér belangrijk voor wie een abonnement neemt op het magazine 'Tuinhier'. Bij laattijdige betaling riskeert u het eerste nummer van februari, met ingesloten uw 'Tuinhier' lidkaart, met vertraging te ontvangen.

Ondertussen zijn ook de bestelbonnen voor de groepsaankoop van meststoffen, potgrond, zaden, ... eindelijk klaar en, samen met de bestellijsten van de zaadhuizen via mail toegestuurd. De verdere bedeling aan huis, met inbegrip van de zaadcatalogi, zal volgende week gebeuren. Wij verontschuldigen ons hier nogmaals voor dit laattijdig bezorgen, en dit omdat we pas zeer laat de nieuwe prijzen voor 2023 ontvingen. U hebt tijd tot 8 januari 2023 om uw bestelling door te geven.

Opnieuw op de bestelbon: frigo aardbeiplanten! We kiezen nu voor de '**variëteit KORONA**'. De vruchten hiervan zijn donkerrood en erg gelijkmatig van vorm en kleur. Het vruchtvlees is ook mooi rood, sappig en erg goed van smaak met een goed aroma. Korona is een erg productief aardbeiras. Het gewas is groot en gezond, waardoor het weinig gevoelig is voor ziekten. De aardbeien zijn niet lang te bewaren, maar bij het zelf telen en plukken is dit niet zo een probleem.

Indien u overweegt nieuwe aardbeiplanten aan te schaffen: dan nu bestellen, voor levering volgend voorjaar (24 en 25 februari 2023). We organiseren in het voorjaar van 2023 geen groepsaankoop van aardbeiplanten, zoals we dit jaar deden.

Hierna nog eens de voorwaarden voor het hernieuwen van uw lidmaatschap

De betaling van het lidgeld en van uw eventuele bestelling kan ENKEL gebeuren door overschrijving op ons 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, stuur uw bestelling door naar ons mailadres: [volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com).

- Het lidgeld voor particulieren met een tuin aan huis bedraagt **11 €**  
Wie bijkomend een abonnement wenst op het magazine 'Tuinhier' (uitgave van Tuinhier Vlaanderen vzw), 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, biedt tal van voordelen: zie 'Tuinhier' website).
- Het lidgeld voor de groepstuinen, met inbegrip van het abonnement op het magazine 'Tuinhier', 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 tuinthuis van de vereniging staat, betaalt jaarlijks **25 € huurgeld**

Wij herinneren er u ook aan dat u, op vertoon van uw lidkaart van Volkstuinen Geraardsbergen, korting krijgt in volgende handelszaken: Brico (Astridlaan 68, 10%), Dauwe Guy (Zikastraat 94, 10%), Flora (Edingseweg 365, 10%), Tuin & Machines (Astridlaan 170, 10%).

### NIEUW op de bestelbon

We bieden voortaan aan onze leden ook de mogelijkheid om via een groepsaankoop een bestelling te plaatsen bij 'Het Vlaams Zaadhuis (VZ), De Baerdemaeker', dat sinds jaren gekend is voor zijn aanbod aan professionele zaden. De mogelijkheid om te bestellen bij Van der Wal blijft ook behouden.

1. Bestellingen bij het VZ, georganiseerd via onze vereniging, kunnen enkel met de bestelbon, die u van ons ontvangen heeft of zelf afgedrukt hebt uit de 'on-line Zaaigids'. Die laatste kunt u downloaden op de Homepagina van de website van het VZ (een papieren versie is betalend). Via onze groepsaankoop krijgt u een korting van 10% op alles (zaden, fruitbomen en plantgoed (aardappelen, ajuin, ...), meststoffen, gewasbescherming, ...)
2. Bestellen bij Van der Wal kan ook enkel via het voorgedrukt bestelformulier op naam van de vereniging, ons toegestuurd door Van der Wal. Op het assortiment zaden van groenten, bloemen en kruiden wordt een korting van 25% toegekend. Op andere artikelen (gewasbechermingsmiddelen, bloembollen, tuinartikelen, ...) wordt 10 % korting gegeven.

Wie geen bestellijst ontvangen heeft en toch graag zou bestellen, kan een mailtje sturen naar [volkstuinten.gbergen@gmail.com](mailto:volkstuinten.gbergen@gmail.com). Wij sturen u dan via mail de nodige documenten in bijlage.



## HEDENDAAGSE NATUURLIJKE TUINEN

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

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

### Fermenteren op een veilige en hygiënische wijze

#### Waarom fermenteren?

Fermenteren van groenten is een ecologische bewaartechniek. Gefermenteerde groenten hebben een 'intense en hartige' smaak (Umami in het Japans). Umami wordt ook wel de vijfde basissmaak genoemd, naast zoet, zuur, bitter en zout. Gefermenteerde groenten zijn beter verteerbaar en vitamines worden beter opgenomen. Ze hebben tevens een gunstige werking op het microbioom: biljoenen bacteriën, die samen met virussen, gisten en schimmels in je darmen huizen. Al die 'beestjes' hebben grote impact op jouw leven en hoe jij je voelt. En doen enorm goed werk, het microbioom helpt bijvoorbeeld mee om je darmwand gezond te houden. Ook traint het je afweersysteem, waardoor je minder snel ziek wordt en sneller beter bent.

#### Hoe fermenteren?

- Dit heb je nodig: biogroenten met schil, ongeraffineerd zout, kruiden en specerijen (look, steranijs, jeneverbes, venkelzaad, gember, ...), chloorarm water, omgevingstemperatuur: 18-22 °C.
- Methode 1: DROOG zouten  
Groenten wegen, fijnsnijden en zout toevoegen (2% zout t.o.v. gewicht groenten). Smaakmakers toevoegen. Groenten stevig kneden, laten inwerken tot vocht vrijkomt.
- Methode 1: NAT zouten  
Fijngesneden groenten en water wegen. Zout toevoegen (2% zout t.o.v. gewicht groenten en water), goed roeren tot het zout is opgelost. Smaakmakers toevoegen.

Vervolgens voor beide methodes: bouw een feestje voor melkzuurbacteriën ('Merge in brine and everything will be fine').

- Glazen potten vullen met het bereide mengsel, laat voldoende ruimte in de pot (min. 4 cm).
- Bij onvoldoende vocht, extra water met 2% zout toevoegen.
- Goed aandrukken zodat alle lucht uit het mengsel verwijderd wordt. Afdekken met groter stuk groente & extra gewicht (vb. glazen potje) op de groenten plaatsen. De anaerobe toestand en de warme omgeving (kamertemperatuur) creëren voor de melkzuurbacteriën een gunstig milieu. Het zout onttrekt vocht aan de groenten, waardoor de koolhydraten (suikers) toegankelijker worden voor de melkzuurbacteriën, zodat ze zich gaan vermenigvuldigen. Het fermentatieproces is gestart. Bij de omzetting van de suikers ontstaat naast (meer) melkzuur CO<sub>2</sub> (koolstofdioxide): de 'belletjes' die je ziet opstijgen na 3 à 4 dagen.
- Plaats de pot minimaal 1 week uit de zon. Na een paar weken neemt de CO<sub>2</sub>-productie af. De fermentatie gebeurt trager bij lagere temperatuur en in grotere potten (maar levert meestal wel een betere smaak op). Pot eerste week niet openen tenzij er te weinig pekel aanwezig is, ferment komt bovendien van om druk af te laten (vocht opvangen).
- Na 1 week kan je ruiken en proeven. De groenten hebben dan een lichtzure smaak. Langer fermenteren maakt de groenten zuurder. Indien resultaat voldoet bewaren in koelkast of kelder (lager dan 13 °C).

#### Recepten van de proevertjes

- Het toastje: belegd met tahin (sesampasta), het ferment was van witte kool, wortel en paprika met look, gember, komijn en mosterdzaad als smaakmakers.
- Tsukémono (de komkommer)
  - o 2% zout onder groenten mengen en een gewicht opzetten
  - o korte fermentatie van 1/2 uur tot enkele uren, de schadelijke bacteriën kunnen in die tijd niet voldoende ontwikkelen, dus moet niet anaeroob gebeuren.
  - o vocht afgieten, eventueel kort spoelen en op smaak brengen.
- Kimchi
  - o 500 g daikon, radijs of rammenas in reepjes snijden en mengen met 2% zout. Laten uitlekken en vocht opvangen (eventueel lekvocht eerst binden met maïzena of rijstbloem).
  - o ¼ appel, 2 cm gember, 2 teentjes look, 1 el gochugaru (pepervlokken uit de oosterse supermarkt) en 1 kl vis- of sojasaus binden met deel van lekvocht.
  - o mengen onder de gebruikte groente, goed aandrukken in pot en afsluiten.
  - o verder zoals andere fermentaties, wordt meestal jong gegeten (2 tot 3 weken, maar is langer houdbaar).

## In een doodlopend zijstraatje ...

van de Hoge Buizemont valt er, achter een uitnodigend openstaand hek, altijd wel iets nieuws te ontdekken. Deze keer verdient de vrucht op de foto hiernaast de nodige aandacht in ons maandblad.

Wat u hiernaast op de foto ziet is geen langgerekte en, om welke redenen dan ook, kromme butternutpompoeen waaraan de vorm van deze vrucht u wellicht spontaan doet denken. Zelf zag ik dan weer gelijkjes met 'Tromba d'Albenga' (Cucurbita moschata 'Tromba d'Albenga'), een rankende muskaatpompoeen, die ik ook nog geteeld heb. Alleen heeft die groene vruchten met stevig geel vruchtvlees en zijn die nog langer en meer gebogen van vorm. Ook niet dus, maar we blijven wel in dezelfde familie van de muskaatpompoeenen (Cucurbita moschata) met deze oude traditionele variëteit uit het Middellandse Zeegebied: 'Longue de Nice'. 'Longue de Nice' is wellicht al op het einde van de 16<sup>e</sup>/ begin 17<sup>e</sup> eeuw geselecteerd uit in Amerika ingevoerde zaden, die via Italië in de buurt van Nice terechtgekomen zijn.

De jonge vruchten zijn groen en kunnen bereid worden zoals jonge courgettes (geraspt, gebakken, ...). De kleur van de vruchtschil van volgroeide vruchten verandert naar kaneelbruin met een grijze waas. Het gewicht van de volgroeide vruchten is 3 tot 8 kg, de doorsnede is 8-15 cm en de vrucht lengte is 40 tot 80 cm. Het vruchtvlees is, afgezien van de kleine zaadholte, massief en donkeroranje van kleur en heeft een nootachtige, kruidige smaak. Zijn excellente smaak leent zich voor vrijwel alle keukengerechten: oven- en stoofgerechten, quiche, puree, ...

De teeltwijze is gelijkaardig aan andere pompoeenen. Maar houd er rekening mee dat muskaatpompoeenen, waartoe trouwens ook de butternut behoort, gevoeliger zijn aan een (te) lage bodemtemperatuur bij het zaaien dan andere pompoeensoorten (Cucurbita maxima, Cucurbita pepo). Binnen voorzaaien vanaf half april tot eind mei, op 2 cm zaaidiepte (zaadjes planten met het puntje naar beneden). Je kunt dit doen in individuele potjes van een tiental cm maar zelf verkies ik om in een bakje te zaaien (gemakkelijker warm te houden, 20 °C is een minimum voor een goede kieming) en later te verspenen in potjes. Uitplanten vanaf half mei tot eind juni in voedselrijke grond. Voorzie minstens 1,5m afstand tussen de planten. Bij te weinig ruimte kan je ze gerust naar omhoog leiden, ze hechten zich gemakkelijk. Ik vraag me wel af of de vruchten dan nog zo gebogen zullen zijn. Mijn ervaring met 'Tromba d'Albenga', geteeld op een klimrek, is dat ze veel minder gebogen zijn.

Bij het oogsten in september-oktober (zeker vóór de vorst) geldt ook hier: laat de vruchtsteel intact en behandel de vruchten voorzichtig om beschadiging te voorkomen. Bewaring in een koele en droge ruimte tot 6 à 12 maanden.

Hebt u ook een specialeke in uw tuin staan of geteeld of een andere suggestie? Laat het ons weten, dan krijgt uw verhaal ook een plaatsje in ons maandblad. Alvast bedankt voor uw medewerking.

## Om het jaar af te sluiten ...

Denk eraan je resterende tuinklussen te bundelen op mooie dagen die nu wel steeds korter en schaarser worden. Maak van de lange winteravonden gebruik om uw nieuw tuinplan voor de moestuin op te maken en uw zaadvoorraad na te kijken. Indien je (grote) veranderingen plant in de plantenborder, maak dan een lijstje op met je wensen. Misschien vind je wel inspiratie in volgende lectuur (een greep uit leesideetjes mij toegestuurd door Jules):

- 'Plantenvademecum voor wilde bijen, vlinders & biodiversiteit in tuinen' Arie Koster, 328 blz, Fontaine Uitgevers, ISBN 9789059569222 (boek van een Nederlandse kenner met een overzicht van bruikbare tuinplanten).
- 'Niet zonder elkaar, bloemen en insecten' Louis Schoonhoven e.a., Uitgeverij Natuurmedia, ISBN 9789082043648 (over hoe bestuiving vernuftig in elkaar zit).
- 'Zakboek voor de bijentuin' Bart Vandepoel/ Bruno Remaut/ Mark Verachtert, Uitgeverij Lannoo, ISBN 9789401458573 (boek uitgewerkt i.f.v. Week vd Bij)

Voor wie een hekel heeft aan kou, om welke reden dan ook, deze bemoedigende boodschap in een Nederlandse volkswijsheid, zonder echter enige meteorologische garantie:

*Vroeg in de winter de schaats ondergebonden  
De rest van de winter zacht we(d)er gevonden*

## Oud en Nieuw

Hoewel het effect van wensen moeilijk te achterhalen is, wil ik jullie toch, in naam van het ganse bestuur, gezellige en liefdevolle momenten toewensen tijdens de naderende feestdagen.

**Prettige eindejaarsfeesten en een gezond en gelukkig 2023!**

