



**EERSTE APELDOORNSE
VOLKSTUINDERSVERENIGING**

Zomer 2018



Genieten van zomerfruit.

Samenstelling bestuur:

Voorzitter (interim):

Jeroen Klaassen:06-22913559

Secretaris:

Jean Mochel:055-5421666

2^e Secretaris:

Joke Bakker:06-36442361

Penningmeester:

Michiel Nienoord: 06-10919869

2e Penningmeester: - vacant

Algemeen bestuurslid:

Ronald Haverkamp:06-51618049

Samenstelling van de commissies

Tuincommissie:

Dina Kruize:06-12354383

Beheercommissie:

Jurrie Noordijk :06-51371043

Beheerder TOKO:

Jan Vos:06-12552769

Pomp-onderhoud:

Edwin Schulz: 06-40368009. B.g.g. Ge Maasland

Bouwcommissie: Ge Maasland:055-3661169

Verhuur tuinen:

Jan Vos:06-12552769

Redactiecommissie.

De EAV nieuwsbrief heeft als doel u te informeren over nieuws vanuit het bestuur. Verder geven we u tips en tools die u eventueel kunt gebruiken voor in de tuin. Mocht u leuke ideeën of tips hebben om te publiceren dan kunt u altijd een mail sturen naar redactie-eav@.com

Van de voorzitter,

Op het moment dat ik dit schrijf schijnt de zon volop en is het heerlijk tuinweer.

Van het gezaaide komt al veel op en is het fijn om in de tuin bezig te zijn.

We zijn als bestuur weer bijna voltallig. Lees hierover meer in het stuk "Van de bestuurstafel".

Ook aan de ICT-kant wordt hard gewerkt om het een en ander opnieuw op te zetten en voor een iedere werkend te krijgen.

Ook op de tuinen wordt veel gedaan, de afwateringssloten zijn grotendeels schoongemaakt en uitgegraven. Ook de paden worden alweer gemaaid en de tuindienstploegen doen hun werk om alles er goed uit te laten zien. Allemaal zaken die belangrijk zijn voor het geheel als verenigingsleven!

Zo werken we ons weer het voorjaar in (ook al lijkt het al zomer met deze temperaturen)

Het is voor mij een voorrecht om zo bezig te zijn met alles wat gezaaid wordt, groeit en bloeit, en zijn vrucht geeft.

Dat stemt mij als voorzitter, en ik denk hiermee ook jullie allen, dankbaar voor wat we allemaal mogen doen. Ook nu wens ik jullie weer veel tuinplezier!!

Jeroen Klaassen
Voorzitter ad interim
Nieuws vanuit het bestuur

Van de bestuurstafel.

We zijn blij dat we weer bijna op volle sterkte zijn! We missen alleen nog een 2e penningmeester.

De samenstelling is als volgt:

Voorzitter: Jeroen Klaassen (Ad interim)

Secretariaat: Jean Mochel en Joke Bakker

Penningmeester: Michiel Nienoord

Bestuurslid: Ronald Haverkamp

In de laatste bestuursvergadering hebben we alle werkzaamheden onder elkaar verdeeld en gaan we er weer tegenaan.

Er zijn veel dingen te doen voor onze vereniging. We proberen elke keer een aantal zaken op te pakken, omdat we nu eenmaal niet alles tegelijk kunnen doen. We denken na over de afsluitingen van het terrein en met de gemeente Apeldoorn overleggen we over het aanzicht van de vereniging vanaf de Landdrostlaan. Naar aanleiding van de jaarvergadering willen we graag het huishoudelijk regelement herschrijven. Hiervoor gaan we met een aantal leden in gesprek. Ook willen wij met nieuwe leden bespreken welke verantwoordelijkheden en verplichtingen zij hebben bij het aangaan van een lidmaatschap bij onze vereniging. Zaken, zoals meedraaien in de werkploegen, schoonhouden van de eerste 20 cm, het uitvoeren van eigen werkzaamheden/onderhoud van eigen perceel staan op de agenda. Zaken die een ieder binnen de vereniging aangaan.

Vanuit het bestuur vinden we vooral de communicatie met leden belangrijk. Zo juichen we het initiatief van deze nieuwsbrief dan ook van harte toe.

Ook de nieuwe privacywetgeving is een punt van gesprek geworden. Waar zijn we verantwoordelijk voor en hoe pakken we het een en ander goed aan? Hiervoor gaan we naar een informatiebijeenkomst van de AVVN. Zomaar een greep van uit een aantal zaken waar het bestuur zich mee bezig houdt.

We vinden het belangrijk dat u, als lid, ons op de hoogte houdt met vragen en/of opmerkingen of aanvullingen. Schroom dus niet om een van ons te benaderen. Dit kan in een persoonlijk gesprek of telefonisch of via de mail.

Voor nu een hartelijke groet vanuit het bestuur.



Even voorstellen onze nieuwe bestuursleden.



Mijn naam is **Jean Robert Mochel** en ik ben sinds afgelopen najaar de secretaris van EAV. Officieel pas sinds de algemene ledenvergadering van afgelopen maart toen ook Joke Bakker 2^e secretaris van de vereniging werd. Ik ben gehuwd met Ria Mochel-Hollak sinds 2011 na eerst 30 jaar samengewoond te hebben. We hebben een zoon en een dochter, allebei uitwonend. Ria en ik hebben hetzelfde beroep n.l. fysiotherapeut, al ben ik al 7 jaar met pensioen. Mijn leeftijd is 69 jaar. Als sport ben ik gek op paardrijden, roeien en fietsen. Alleen het laatste doe ik nog actief. En natuurlijk (moes-) tuinieren op tuin 49B.

Ook **Joke Bakker** stelt zich even voor.

Hallo medetuinders,

Tijdens de laatste ledenvergadering werd duidelijk, dat het bestuur te kampen heeft met krimp. Daarom beman ik sinds april, samen met Jean Mochel, het secretariaat van de vereniging. Ik ben al sinds 2007 lid van de vereniging, maar omdat ik op het deel tegen de paardenwei de tuin had, voelde ik me niet zo geroepen echt actief binnen de vereniging te zijn. Ik ben namelijk niet echt een verenigingsmens. Sinds oktober 2017 ben ik van tuin veranderd en huur nu tuin 66b. Dit is de tuin waar de fruitbomen stonden. Deze tuin ligt wat meer in het 'actieve' stuk, namelijk vlak om de hoek van het clubgebouw en dit heeft er mede voor gezorgd, dat ik me nu meer met de vereniging wil gaan bezighouden.

Mijn streven als bestuurslid is, om zaterdag rond 10 uur in en rond het clubgebouw te zijn, zodat tuinders met vragen voor het bestuur, deze ook bij mij kwijt kunnen.

Wat ik nog meer doe in dit leven, is fulltime werken. Ik ben 58 jaar, dus ik mag nog even doorgaan van de regering. Dat doe ik met veel plezier op maandag tot en met vrijdag, als docent en zorgcoördinator, in het voortgezet onderwijs.

Ik geef, sinds augustus 2016, Nederlandse taallessen (NT2), aan Alleenstaande Minderjarige Vluchtelingen (jongeren zonder verdere familie in Nederland) op de Internationale Schakelklas (ISK), Onze Wereld aan de Loudonstraat, hier in Apeldoorn.

Elke dag komen daar zo'n 80 jongeren tussen de 15 en 19 jaar, die gevlucht zijn uit landen als Eritrea, Syrië, Afghanistan en Irak, om de Nederlandse taal en cultuur te leren.

Ook begeleid ik hen, als zorgcoördinator, wanneer hun trauma's de schoolgang belemmeren. Nadat ik eerst 25 jaar, als docent Nederlands, op De Heemgaard heb gewerkt, is dit een zeer bijzondere manier van werken in het onderwijs. De dankbaarheid, het respect en de liefde voor anderen, die deze kwetsbare jongeren laten zien, leren mij het dagelijks leven meer te waarderen, maar ook te relativieren. Een mooi motto hierbij zou kunnen zijn: Leef in het moment, blijf bij jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt. Dit motto is, wat ik iedereen bij onze vereniging gun. Heeft u vragen aan mij, of over dit stukje, of voor het bestuur???? Ik hoop u dan op een zaterdagochtend tegen te komen bij de koffie in het clubgebouw.

Hartelijke groet, Joke Bakker, tuin 66b.

Uw nieuwe penningmeester.

Mijn naam is **Michiel Nienoord**. Ik ben getrouwd met Tineke en we hebben in Apeldoorn twee kinderen groot gebracht. Na de middelbare schoolperiode van de kinderen werd mijn werk naar Delft verplaatst. Zo komt het dat we 10 jaar in Den Haag hebben gewoond. Sinds 2017 zijn we weer terug in Apeldoorn en genieten van onze oude dag. Per maart 2017 had Jan Vos een tuin voor mij beschikbaar. Deze tuin met nr. 46 heb ik, zoals hij erbij lag, "niet zwart", geaccepteerd. Inmiddels is het ergste onkruid wel onder de knie. Waarom tuinieren? Allereest, omdat het een leuke, actieve hobby is. Ook ben ik blij als ik een deel van ons voedsel zelf kan verbouwen. Mijn ouders gaven mij het voorbeeld: uit hun eigen tuin legden ze een wintervoorraad aan (jams, witlof, winterwortels, rode bieten, geweckte groentes, zuurkool, appels). Ik heb een aantal jaren bij een levensmiddelen bedrijf gewerkt en voeding heeft altijd mijn belangstelling gehouden. Groenten uit eigen tuin vind ik smaakvoller dan die uit de winkel. Het is duurzamer om voedsel dicht bij de gebruiker te produceren. Mijn gezin heeft daar iets van meegekregen; onze dochter studeerde af op stadslandbouw. Tenslotte is het prettig om in de buitenlucht te vertoeven.

Chris heeft me gevraagd haar taak als penningmeester over te nemen. Dit durfde ik wel aan, omdat Chris de administratie van een kasboekstelsel helemaal heeft overgebracht naar een computersysteem in "the cloud".

Voor dit systeem van Microsoft worden EAV geen kosten in rekening gebracht. Microsoft ziet dit als een vorm van maatschappelijk verantwoord ondernemen. Ook ik zal mijn best doen een steentje bij te dragen aan het functioneren van onze vereniging.

Ik mag op de centjes passen. Die taak neem ik heel serieus, daarom is mijn boodschap aan de leden:

- Geen uitbetaling zonder verantwoording met een factuur;
- Geen opdrachtverlening zonder keuze uit meerdere offertes;
- Geen werkuitvoering in iemands tuin zonder bestuursbesluit en zonder instemming van betrokkene vooraf met het bedrag (kosten).

Al deze activiteiten kunnen alleen worden uitgevoerd in opdracht van het bestuur. Zo kunnen we samen de kosten voor de vereniging in de hand houden.

Nieuws vanuit de commissies.

De tuincommissie.

Beste tuinder,

Zoals je weet is de coloradokever weer zeer actief. We willen proberen dit beestje niet in onze aardappelen te laten overwinteren.

Hoe leeft een coloradokever?

- Ondergronds overwinterde kevers bevriezen bij -7°C .
- Larven overleven zware winters door tot 50 cm. diep in de grond te kruipen en bij de eerste voorjaarswarmte verpoppen de larven, en 2 weken

later komt uit de pop een volwassen kever, die zijn leven bovengronds tot midden oktober verder doorzet.

- De eerste generatie kevers kan in een warm voorjaar al vanaf april uitvliegen. Ze leggen dan gedurende 3 weken hun eitjes af op de onderkant van de bladeren van het aardappelblad. Het uitvliegen en eitjes leggen duurt tot eind juni.
- In warme jaren kunnen ze tot 3 keer per jaar tot maximaal 800 oranje-gele eitjes aan de onderkant van het blad leggen.
- Afhankelijk van de temperatuur komen de larven na 5 tot 21 dagen uit de eitjes.
- Als ze genoeg gegeten hebben laten ze zich vallen en kruipen ze in de grond om te verpoppen.
- De kevers zijn vooral overdag actief en vreten aan de bladrand van de aardappelplant.

Wat kunnen we hier aan doen?

- Je aardappelveld dagelijks controleren!
- Tijdig de eitjes vernietigen (platknijpen)!
- Larven en kevers vangen, door met een emmertje of bakje met water onder de plant de larven of kevers te vangen, want zodra je ze aanraakt, laten ze zich vallen. Zonder water kruipen de kevers weer uit het bakje.
- Als je de aardappelen oogst, neem dan ook **direct het loof mee naar huis en laat het niet nog even een dag op je tuin liggen**. Er kunnen nog larven of eitjes op het blad zitten en deze gaan dan weer overwinteren op je tuin en dan begint het proces volgend jaar weer.

Hoe herken je een coloradokever?

Coloradokevers lijken qua grootte op een lieveheersbeestje. De coloradokever is geel tot geeloranje van kleur aan de bovenzijde en heeft hij 10 zwarte strepen in plaats van stippen, zoals een lieveheersbeestje. De eitjes zijn ovaal langwerpig geel. De larven zijn roze met donkere vlekkenlijnen.



Coloradokever - Eitjes - Larven

De coloradokever heeft geen natuurlijke vijanden, dus vangen en vernietigen is de enige optie.

Later in het jaar (september) kunnen ze ook schade aan brengen aan andere nachtschade planten, zoals de aubergine, vooral de bloemen moeten het hier ontgelden. Tomaten hebben er geen last van.

We hopen op deze manier de coloradokever samen te kunnen bestrijden.

Namens de tuincommissie,
Dina Kruize

Beheercommissie:

Als beheerder van ons clubhuis tref ik regelmatig afval aan rond het clubgebouw. Wat ik aantref komt zeker van een tuinder af die zijn/haar afval bij het clubhuis of parkeerplaats achterlaat. Laten we eerlijk zijn, dit hoort niet bij het gedrag van een tuinder.

Wie de schoen past trekke hem aan.

Neem uw afval gewoon mee naar huis!
Jurrie Noordijk.

Agenda Clubhuis EAV

Op alle zaterdagochtenden is ons clubhuis geopend van 10.00 uur tot 12.00 uur. U bent van harte welkom om gezellig een kopkoffie te komen drinken. Tweede kop koffie is op de zaterdagochtend gratis.

Bridgevereniging Alert. 1^e vrijdagavond van de maand.
Motortoeclub De Koppeling. Samenkomst op de 2e vrijdagavond van de maand.

Klaverjasvereniging. 3^e vrijdagavond van de maand.

Inkoopcommissie.

Algemeen

De Toko is van 3 maart t/m 6 oktober iedere zaterdag van 10-12 uur bemand. Het dienstrooster is in de kantine aangeplakt en op het raam van de toko

Artikelen, bijvoorbeeld:

- Er zijn nog grondpennen voor o.a. tuinnetten in de toko te koop.
- Er zijn nog voldoende bonenstokken en tomatenstokken voorradig.
- De meststoffen zijn ook per kilogram te koop. Neem indien mogelijk zelf een emmer op plastic tasje mee voor de losse verkoop.
- Er is nog een exemplaar insectengaas op voorraad, zeer geschikt voor het beschermen van uw wortelen en prei en kool gewassen.
- Ook vliesdoek op rol is ruim voorradig, gebruikt om het jonge gewas te beschermen en om de grond warm te houden, beschermt tegen wind, hagel, vorst en schadelijke insecten.

Meststof Kiezeriet:

Kiezeriet is een 100% natuurlijke bron van Magnesium (26%Mg) het is toegelaten voor gebruik in de biologische land- en tuinbouw. Magnesium is een belangrijk voedingselement voor een goede fotosynthese van planten en speelt tevens een cruciale rol in de groene kleur van bladeren. Bladeren met een flets-gele kleur, coniferen met bruine naalden, allemaal mogelijke symptomen van magnesiumgebrek. Kiezeriet wordt in de groentetuin voornamelijk aangeraden voor bladgewassen zoals sla, spinazie, kruiden zoals peterselie en prei en selderij voor een intensere groenkleuring van het blad. Maar ook vruchtgewassen zoals tomaten, komkommer en courgette zullen voordeel hebben aan een bemesting met kiezeriet. Dosering van bv 100-400 gram/10m², wordt toegepast. Spoel eventueel achtergebleven korrels of poeder met een gieter van het blad omdat er anders schade aan het blad kan ontstaan. Let op niet overbemesten. Strooi bij voorkeur in de periode april-augustus.

Wist u dat:

In het huishoudelijk regelement (HHR) diverse zaken zijn geregeld met betrekking tot het reilen en zeilen van de vereniging. Er staan zaken in over bestuur, commissies, leden, erfgenamen, ereleden en over de vergaderingen. Ook staan er belangrijke rechten en plichten van de leden vermeld, de moeite waard om te lezen.

- Leden het gehele jaar toegang tot het tuincomplex hebben.
- Geplante of geplaatste afscheidingen niet hoger mogen zijn dan 1,5 m.
- Het niet is toegestaan motorisch gereedschap te gebruiken tussen 21:00 en 08:00 uur.

Tuinkalender:

Juni: het kan erg warm en droog zijn, water geven is daarom een van de aandachtspunten deze maand. Het is nu ook de tijd om de laatste gewassen te planten. Ook het zaaien van Groenlof wordt in juni aanbevolen. Ook het oogsten is begonnen.

Juli: nu is echt de tijd van oogsten gekomen. Let bij het kweken in de kas op voldoende ventilatie, dit voorkomt schimmels en te hoge temperaturen. Courgette en komkommer moet regelmatig geoogst worden. Voor veel planten geldt, als je de vruchten echt rijp laat worden, de plant minder opbrengst geeft. Denk tot slot even aan je burens, ga jij op vakantie of zij, dan kunnen afspraken over water geven en oogsten erg handig zijn.

Augustus: in deze maand gaat het oogsten gewoon door. Je kunt nu nog herfstbloemkool en bijvoorbeeld winterprei planten. Denk ook alvast vooruit en zaai lege bedden in met groenbemesters, bijvoorbeeld Phacelia (verkrijgbaar in de toko), de bijen zullen je dankbaar zijn.

De fruittuin in de zomer

Aardbeien oogsten en uitlopers verwijderen. Deze uitlopers oppotten en in bloempotjes gevuld met potgrond.



De eerste aardbeien uit de eigen tuin kunnen geoogst worden. Pluk ze met het kroontje, de vruchten blijven langer goed en het voorkomtschimmel op uw planten. Perziken, nectarines en pruimen mogen nu gesnoeid worden. Hoe sneller de snoeiwonden zich afdichten, hoe minder kans op een aantasting van loodglans. Doe rond de dikste perzikvruchten een papieren broodzak en het tere velletje zal vrij blijven van vlekken.

Voor een grote oogst van amandelen, kersen, perziken en kersen worden de vruchten in juni nog uitgedund. Door het uitdunnen wordt ook voorkomen dat de takken onder het gewicht afbreken. Wachten met uitdunnen van appels en peren tot na juni val. Controleer de appelbomen op meeldauw.

Zomer snoei van druiven, knip bladeren voor de groene trosjes weg.

Kiwiplanten kunnen nu geplant worden.

De bessen en aalbessen, kruisbessen, frambozen kleuren stilaan rood, roze, zwart of wit afhankelijk van het soort. De vogels wachten vol ongeduld tot de bessen rijp zijn.

Indien je wil voorkomen dat de vogels alle bessen opeten vooraleer dat je er kan van proeven, dan kun je het beste een fruitkooi aanbrengen over de bessenstruiken. Zorg dat netten tot helemaal onderaan de struiken goed afsluiten want anders kruipen de vogels er onder en verstrikken zich in het net.



Je kunt ook vogelverschrikkers plaatsen om de vogels uit de buurt te houden van het fruit.

Bijvoorbeeld een goede blinkende CD die je omhoog hangt aan een touwtje zal de vogels ook verjagen.

Weerspreuken:

- Op juni komt het aan, of de oogst zal bestaan.
- Als het koud en nat in Juni is, dan is het heel het jaar ook mis.
- In Juli moet het van hitte braden, want in Augustus moet worden geladen.
- Slechts in juli gloed, worden oogst en vruchten goed.

Zevenblad

Heeft u daar ook zo'n last van?

Zevenblad is een hardnekkig onkruid, waar je maar moeilijk vanaf komt. Het is vaak een lange strijd om ervan af te komen. Wij helpen je dit onkruid bestrijden. En wist je dat je zevenblad ook kunt eten?

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*) is een bosplant en familie van de schermbloemigen. Ze bloeit van juni tot laat in juli. Het is ook een woekeraar. Deze tips helpen dit kruid binnen de perken te houden.

Doorzettingsvermogen is vereist!

1. Breng een laag mulch aan in de borders. Dat zorgt ervoor dat het zevenblad 'losser' in de aarde wortelt en makkelijker met de spitvork uit te spitten is.
2. Plant sterke bodembedekkers die met het zevenblad kunnen concurreren. Bijvoorbeeld maagdenpalm hondsdrif, of hoge salomonszegel
3. Verbeter de grond. Zevenblad groeit alleen in zure grond. Zure grond kun je neutraliseren met kalk. Geschikt daarvoor is een aftreksel van verkrumelde eierschalen. Laat de eierschalen twee weken in water liggen.

Zevenblad eten.



Ingrediënten

- 2 handen vol zevenblad
- 50 gram walnoten
- 75-100 gram pecorino of Parmezaan
- 150 ml. olijfolie extra vergine
- citroensap en zout en peper.

Bereidingswijze:

Pesto kun je maken in een keukenmachine, met een vijzel of met een staafmixer. Eerst rooster je de walnoten kort in een hete koekenpan. De knoflooktenen en de kaas snijd je in grove stukken, daarna kan het samen met de walnoten en het zevenblad in de keukenmachine. Doe er eerst de helft van de olijfolie er bij en laat de machine een minuutje draaien. Voeg dan peper en zout toe plus de rest van de olijfolie en draai tot het een smeugig mengsel is geworden. Dat je de structuur van de noten nog wel ziet is geen probleem. Om de pesto wat frisser te maken voeg je een beetje citroensap toe.

Heerlijk op pasta.



Tomaten toppen

Tomatenplanten kun je binnen in de kas, buiten in volle grond of zelfs in potten verbouwen. Bescherm de planten wel tegen regen. Je merkt op een gegeven moment dat de plant veel trosjes bloemen aan de hoofdstam heeft hangen. Deze bloemen worden later allemaal tomaten. Het is heel realistisch om aan het

einde van het seizoen circa 4 trossen van één plant te oogsten.

Bedenk wel dat het verstandig is om op een gegeven moment de plant te toppen, zodat deze 4 trossen daadwerkelijk rood worden. Het afbreken van de top van de plant zorg ervoor dat de energie vanaf dat moment enkel nog naar de vruchten gaat en niet naar het aanmaken van extra blad waar je niets aan hebt. Extra blad zorgt niet voor extra oogst, maar je hebt het blad wel nodig om zonnestralen op te vangen, zodat de plant überhaupt kan groeien. Je mag dus niet ineens al het blad wegplukken.

Extra voeding

Het kan ook voorkomen dat de vruchtplanten verkleuringen hebben in het blad. Dit gebeurt bij mij in de tuin op dit moment ook veel. Dit is helemaal niet gek, want dit is het moment van het jaar dat het warm is, af en toe regent en de planten dus een groeisput hebben. Dit kost superveel energie en voedsel. Het voedsel in de grond kan op een gegeven moment op raken en je ziet vaak aan de plant als het zover is. De bladeren kleuren dan geel. Mest de grond wat bij met compost of koemestkorrels. Dit zorgt ervoor dat de bladeren weer bijkleuren en dat de vruchten groot en stevig kunnen worden.

Zorg dat je de grond rondom de voet van de plant wat losmaakt met een harkje. Strooi aan de voet van de plant wat compost uit en vermeng dit goed met de losgemaakte aarde. Geef daarna wat water aan de voet van de plant. Bemesten doe je bij voorkeur 's avonds, want zo kan de mest goed in de grond trekken, zodat de plant de dag erna weer lekker verder kan groeien.

Zomer recept:

Maaltijdsalade.

Bij de zomer past heel goed een maaltijdsalade.

In onze tuinen groeit er zoveel heerlijk fruit en smakelijke groenten. Ik vind het gemakkelijk om een salade mee te nemen als we gaan werken in de tuin of wanneer we gaan picknicken tijdens een fietstocht. Je kunt de salade aanpassen met wat je in de tuin hebt en naar eigen smaak dingen toevoegen. Je hebt een grote schaal nodig. Een afsluitbare doos wanneer je de salade meeneemt. Voor de dressing en zaden 2 plastic zakjes.

Mijn salade voor 4 personen bestaat uit de volgende ingrediënten:

Kleine krop sla, handvol rucula, wat pluk sla, een ons peultjes, een kwart komkommer, 250 gr, kleine tomaatjes, 200 gr. feta, 3 el. gemengde zaden, (pijnboompitten, zonnebloempitten geroosterd in een droge pan) 2 rode uien in dunne ringen, 3 ons gebakken garnalen of reepjes gerookte kip, balsamico: het lekkerst met frambozen balsamico vind ik.

Bereidingswijze:

Was de sla en laat drogen, kook de peultjes 5 a 7 min. met eventueel wat zout en spoel ze af met koud water. Snij de komkommer in kleine blokjes. Prak de feta met een vork rul. De garnalen 8 min, bakken of de gerookte kip in reepjes snijden. In een droge koekenpan de zaden goudbruin roosteren. Doe de sla, peultjes, de tomaatjes, garnalen, feta en de uienringen in de kom. Vlak voor het serveren de dressing en de zaden toevoegen. Eet er bijvoorbeeld stokbrood bij. Geniet van deze zomersalade,

Voor de jonge tuinders.

Iedere quizvraag bestaat uit 4 woorden, waar je 1 of 2 letters voor moet zetten. Het aantal puntjes geeft aan hoeveel letters moet worden ingevuld.

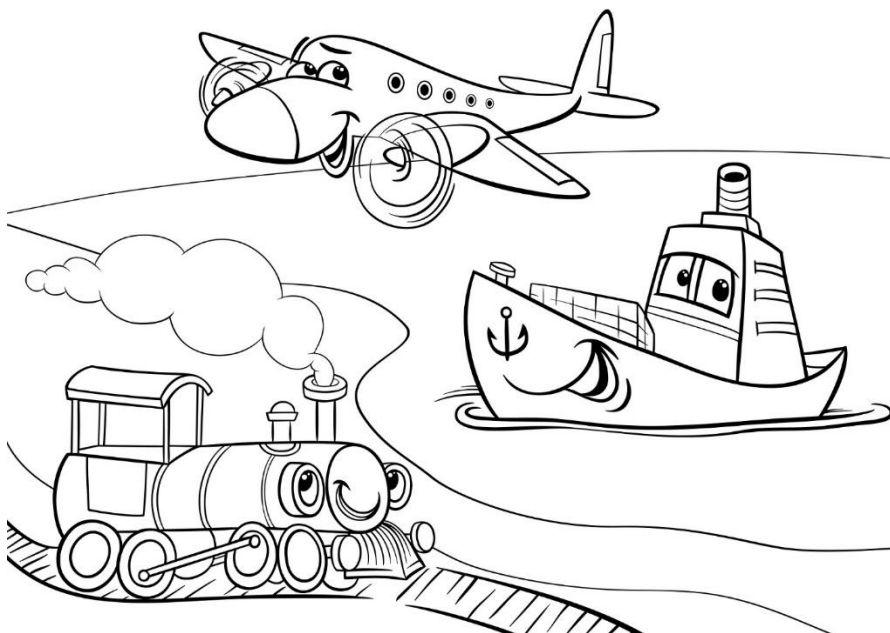
Als je de juiste letters invult, krijg je 4 nieuwe woorden in de rij, bijvoorbeeld: rots .ram .rui .abel.

Hier moet je de letter **T** invullen, zodat de woorden Trots, tram, trui en tabel ontstaan. Probeer maar.

.arren	.pek	.taart	.peer
.apen	.oom	.uit	.aden
..zet	..sluiten	..zien	..val
..keer	..sluiten	..zien	..val
..zijn	..eren	..op	..gel

Oplossing op de laatste pagina.

En hier mag je mooi kleuren.





Colofon

Eerste Apeldoornse Volkstuindersvereniging
Landdrostlaan 22
7327 GM Apeldoorn

Als u tips, vragen, opmerkingen en/of suggesties heeft over de inhoud van de nieuwsbrief, stuur een e-mail naar redactie-eav@hotmail.com

Oplossing quiz.

Kogel	Koop	Koeren	Kozijn
Afval	Afzien	Afsluiten	Afkeer
Inval	Inzien	Insluiten	Inzet
Raden	Ruit	Room	Rapen
Speer	Staart	Spek	Sarren

Advertenties:



Muziek maakt slim!

Leer spelen op keyboard of piano voor jong en oud, van 8 tot 88 jaar.

Keyboardschool "In de Maat"

Meer informatie bel: 055-5340787