



Op 1 september is de meteorologische herfst begonnen. Het gaat weer flink kouder, eerder donker en vochtig worden. Het zal zo snel minder worden met de mediterrane zomergroenten, de aardappelen en de bonen zijn ook weer geoogst. De tijd voor de wintergroenten is weer aangebroken. Wat er nog gedaan kan worden op de moestuin staat in het volgende artikel. Groenten zaaien en planten in september met daarna de geschiedenis van de wortel. Wat kunt u nog verder verwachten in de nieuwsbrief. Tijdens de afgelopen twee jaar zijn er vragen gesteld door enkele leden over de kwaliteit van het grondwater op ons complex. In de laatste week van juli hadden we

Nieuwsbrief september 2015

een flinke stormachtige bui een artikeltje hierover. In dit najaar wordt er weer het een en ander georganiseerd door de beheercommissie te lezen in de agenda van het clubhuis.

Getuigen gezocht!

Op het moment dat de nieuwsbrief bijna klaar was is er een ongelukje op de parkeerplaats gebeurd en wij vragen ons af wie dat heeft gedaan? Onze plantenbak bij de ingang van de hoofdparkeerplaats is betrokken geweest bij een aanrijding en bij navraag hebben de medewerkers van de bestrating van de landdrostlaan dit niet veroorzaakt.

Weet iemand of heeft iemand gezien dat de plantenbak omver is gereden, als dat zo is zou u dan zo vriendelijk willen zijn dit te melden bij het bestuur.

Wij hopen dat er op deze manier nog het een en ander geregeld kan worden deze schade te herstellen.

Alvast bedankt!



helaas hier de ontstane schade!

Foto's: Jurrie Noordijk



Groenten zaaien en planten in september

Wie september zegt, denkt ook meteen aan de herfst. Een maand waar ondanks de soms gure weersomstandigheden nog heel wat groenten gezaaid en geplant kunnen worden. In september kunnen vooral heel wat bladgroenten gezaaid worden:

Spinazie (wintervariëteit) zaaien kan tot eind september gebeuren om zo te oogsten vanaf november tot december.

Veldsla moet daarentegen begin september gezaaid worden om een oogst te garanderen vanaf november, december.

Beide bladgroenten zijn dus niet koud gevoelig, prima als wintergroente dus!

Tuinbonen, die veelal in het voorjaar worden geplant doen het ook goed vanaf september.

Bovendien kan je tuinbonen als groenbemester in de moestuin gebruiken.

Plant de bonen onmiddellijk in volle grond. Week de zaden bij voorkeur om de kieming te bespoedigen.

Rammenas en radijsjes, Rammenas, is een leuke verdikte wortel die heel wat kleurtjes kan aannemen.

Zo zijn er roze, zwarte, witte, soorten bekend die een leuke combinatie maken.

Nieuwsbrief september 2015

Zaai ze eind augustus, begin september en oogst vanaf oktober, november.

Wie in rijen zaait dient dit uit te dunnen, of anders gezegd zaailingen die te dicht op elkaar staan verwijderen. Radijsjes kan je mits enige bescherming zelfs de hele winter lang oogsten.

Zaai van begin tot eind september en oogst al in eind oktober!

Snijbiet zorgt voor zomer in de winter. Snijbiet is een bladgroente waarvan de bladeren of steel geconsumeerd worden.

De verschillende kleuren brengen ongetwijfeld opnieuw de zomer in de moestuin. Zaaïen kan tot halfweg september, oogsten tot november. Warmoes ook wel genaamd is weinig koud gevoelig.

Kolen zoals bloemkool, broccoli, boerenkool, worden doorgaans in augustus geplant, maar voor wie dit nog niet heeft gedaan lukt begin september nog prima. Plant ze in een voedselrijke grond en geef voldoende water bij de start van de teelt.

Knoflook en heel wat andere bolgewassen moeten in september geplant worden. Dit doe je in een goed gedraineerde bodem die bovendien rijk aan voedsel is. Look heeft een hekel aan bodems waar eerder nog geen groenten groeiden.



Wie volgend jaar oer-prei (doorlevende prei) en olifantenlook (een grote soort prei) in de moestuin wil, moet ook die nu gaan planten.

Wie tuinbonen plant moet dit beslist even in combinatie met spinazie doen, beide gewassen doen het prima samen!

Geschiedenis van de wortelen

De wortel werd al duizenden jaren geleden geteeld in Midden-Azië. Egyptenaren en Romeinen kenden de wortel al in verschillende kleuren zoals paars, rood, lichtgeel, groen, wit. Het gebruik beperkte zich toen nog tot medicinale doeleinden. Nooit werd er melding gemaakt van oranje wortelen. Tijdens de 14de en 15de eeuw werd de wortel bekend in Noord-Europa. Men gaf toen de voorkeur aan gele wortelen. Het duurde tot de 16de eeuw vooral eer oranje wortelen voor het eerst geteeld werden, met name in Nederland. Later slaagde men er door veredeling verder in grote wortelen te telen. Alle latere rassen zijn van oorsprong ontstaan uit de Nederlandse selecties. Ondertussen is de wortel een wereldgroente geworden, vooral oranje, maar in Azië is de rode en paarse kleur heel populair. De interesse van de consument is ook aangewakkerd door de gezondheidseffecten van de diverse kleurstoffen bij deze groenten.

Oranje wortelen: Het oranje pigment van wortelen is rijk aan caroteen. Bèta-caroteen wordt in het lichaam omgezet in Vitamine A, een essentiële stof voor de

werking van onze ogen en voor glanzende haren en een gezonde huid.

Witte wortelen: De textuur van witte wortelen zorgt voor een lekkere 'bite' en is ook nog eens goed voor de vertering. Is een oud ras en heeft de typische groenkragen. Waarschijnlijk wordt dit ras ook aangeboden onder de naam 'White Belgian' / 'Green Topped White'.

Paarse wortelen: Bevatten heel veel blauwpaarse kleurstoffen, ook wel anthocyanen genoemd. Anthocyanen behoren tot de flavonoïden, die in het lichaam agressieve moleculen onschadelijk maken en daarmee preventief werken tegen kanker en hart- en vaatziekten. Anthocyaan kan uitstekend dienen als kleurstof voor diverse producten. Erkende rassen zijn Purple Haze, Deep Purple, Purple Rain. De paarse wortel verliest tijdens het koken de kleur. Dan wordt het vruchtvlees wit en paars gemarmerd.

Gele wortelen: Bevatten veelal hoge waarden Luteïne. Luteïne is een soort inwendige zonnebril die het netvlies van onze ogen beschermt tegen de schadelijke werking van zonlicht. Ook deze stof, die behoort tot de groep van de carotenoïden, wordt een uitgesproken beschermende werking tegen kanker en hart en vaatziekten toegedicht. (Rassen: Mello Yello, Yellowstone, Stompe gele uit de Doubs, Lobbericher Gele).

Rode wortelen: De extra hoge concentratie van bèta-caroteen zorgt voor de (bijna) rode kleur. Juwa-rot of



Rotin, is een gekend ras en wordt ook wel de gezondheidswortel genoemd. Dit vanwege het zeer hoge caroteengehalte. Het vitamine A gehalte is dubbel zo hoog als bij gewone wortelen. Het ras wordt ook aanbevolen voor het maken van wortelsap. Ook "Samurai" is een rood wortel ras.

Vanzelfsprekend kunnen deze kleurvarianten ook in de eigen moestuin makkelijk geteeld worden.

Nederlandse wortelen

Zoals hierboven beschreven is de wortel in Nederland een heel bekende groente. We hebben veel verschillende variaties. We kennen de busselwortelen, oftewel bospenen, de losse wortelen, oftewel de waspenen en de winterwortelen, ook wel breek-penen genoemd.

Bospenen kun je vaak al in het voorjaar oogsten. Waspenen eet je meestal in de zomer en de winterwortelen, de naam zegt het al, kun je in het najaar oogsten. Ben je liefhebber van een iets kleinere soort? Dan zijn er de Parijse worteltjes, ze hebben de vorm van radijsjes.

De lichtzoete smaak van de bospeen is bijvoorbeeld prima te combineren met erwten of peultjes. Bijvoorbeeld verwerkt in een lekkere pasta. Gebruik wortels ook gerust koud in salades. Of eet ze rauw als gezond tussendoortje.

Bewaren

Met het loof er aan is een wortel maximaal twee weken houdbaar in de koelkast. Zonder het loof maar vier dagen. Wil je wortels invriezen, dan moet je deze eerst kort blancheren. In een afgesloten zakje kun je ze vervolgens tot een jaar bewaren.

De meeste wortelgewassen kunnen ook bewaard worden d.m.v **inkuilen**. Deze gewassen moeten daartoe omstreeks oktober geoogst worden, waarbij het loof vlak boven de wortelhals afgesneden wordt. De volgende gewassen kunnen d.m.v. inkuilen de gehele winter bewaard worden:

- Aardappelen
- Koolraap
- Knolselderij
- Bieten,
- Mieriks-wortelen
- Pastinaken
- Rammenas
- Winterwortelen

In kisten met zand

Inkuilen kan in kisten. Leg de groenten op een laag zand in een kist, bedek ze met zand en leg de volgende laag er bovenop. De wortelen kun je tot vijf maanden in kisten op een droge, koele plek bewaren.

Buiten onder stro

Gronden met een lage grondwaterstand: Graaf een kuil en leg hier een laag stro of zand in. Leg hier vervolgens



een laag wortels in. Breng over deze laag weer een laagje stro of zand aan en zo doorgaan totdat alle wortels in de kuil gebracht zijn. Brengen daarna nog een 25 cm dikke laag stro over het geheel aan en sluit de kuil af met planken. Breng tenslotte op de planken ook nog een laagje grond aan.

De groenten zijn ongeveer vier tot vijf maanden houdbaar. Kies altijd een beschutte en goed gedraineerde plek.

Tips voor wortelen

1. Let er op dat er geen schermbloemigen op de gekozen standplaats hebben gestaan. Dit is om vruchtwisseling te voorkomen.
2. Voor heerlijke hutspot in de wintermaanden gebruik je natuurlijk de winterwortel!
3. De wortel is niet alleen lekker voor in Nederlandse gerechten, ook in Italiaanse gerechten kunnen veel wortelen verwerkt worden.
4. Voor inkuilen kunt u ook een speciekuip gebruiken.
5. Bij Garant zaden kunt u o.a. gekleurde "Rainbow" wortelen kopen.

Wortelen in de moestuin

De grond waarop je de wortelen zaait, hoef je niet te behandelen met mest, daar kunnen de kiemplantjes niet tegen. Wel is het verstandig om de grond tot diep

los te werken en te bemesten met kalium. Zorg er ook voor dat je de zaden diep in de grond duwt. Geef de wortels regelmatig water zodat ze niet uitdrogen.

Als je wortelen wilt telen in de moestuin, let dan goed op de soort wortel die je gaat kweken. De gewenste zwaarte van de grond verschilt namelijk per soort. Waspenen en breek-penen staan het liefste in grond die zwaar van structuur is. Bospenen houden juist van een lossere en lichtere grondstructuur.

Recept: Honingwortel met abrikoos

Ingrediënten:

- 1 bos peen
- 1 ui (in parten)
- 10 gedroogde abrikozen ((zak 500 g), in reepjes)
- 2 tl gemalen komijn (djinten)
- 2 el vloeibare honing
- 3 el olijfolie
- 3 el peterselie (fijngesneden)

Bereiden:

- Verwarm de oven voor op 190 °C. Verwijder het groen van de peen. Schil de peen met de dunschiller en leg met de ui en abrikozen in de ovenschaal. Bestrooi het met komijn en peper en zout naar smaak. Besprenkel het gerecht met de honing en olie
- Schenk een laagje water van 1 cm in de ovenschaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet de schaal ca. 40 min. in het midden van de oven. Verwijder na 20 min. de folie. Neem de



schaal uit de oven en bestrooi het met de peterselie.

<http://www.ah.nl/allerhande/recepten>

De moestuin in oktober

Het planten van diverse fruitbomen kan in oktober.

Je kunt nog steeds spinazie, veldsla en winterpostelein buiten zaaien.

Bieslook, peterselie en andere vorstgevoelige kruiden kun je uitgraven en in een pot in de keuken zetten. Op die manier heb je de hele winter heerlijke verse kruiden binnen handbereik.

De oogsttijd voor appels, peren en enkele late pruimen is nog niet voorbij. Als je het gevallen fruit direct opraapt is het nog te eten en voorkom je het beschimmelen.

Snoeien in oktober

Deze maand kun je uitgebloeide bloemen en overtallige bladeren snoeien en op de composthoop gooien.

Notenbomen worden graag in de nazomer gesnoeid. De snoeiwonden helen in deze periode sneller en je voorkomt bloeden van de bomen.

Wil je volgend jaar weer die mooi bloeiende dahlia's in de tuin? Haal dan nu de knollen uit de grond, knip de stelen tot ongeveer 10 cm boven de grond af en bewaar ze vorstvrij tot volgend jaar. Vanaf half april kunnen ze weer worden geplant.

Een beukenhaag is nogal beeldbepalend voor de winter. Ook al is het nu geen snoeitijd, de uitstekende takken kunnen gerust weggehaald worden.

Nieuws vanuit het bestuur

Vrijwilligers en leden stonden paraat

Zondagavond 25 juli jl. was er een boom beschadigd door de storm. De tak hing vervelend over het pad en leunde op de schutting van de tegenoverliggende tuin bij de kleine parkeerplaats. Er werd melding van gedaan door de eigenaar een klein uurtje voor zonsondergang. Met een aantal mensen erop af gegaan en de tuincommissie was er ook al. In overleg met de aanwezigen is er gelijk met een geleende kettingzaag gehandeld. De tak is veilig en zonder verdere schade verwijderd van de boom. Deze boom zal verwijderd worden door de gemeente, omdat de boom niet veilig meer is om te laten staan. Hier wil ik de betrokken vrijwilligers/leden bedanken voor de snelle opkomst en hulp bij dit probleem.



de beschadigde boom

Foto's: A. Koelewijn

Vrijwilligers BBQ 2015

Als bestuur zijn wij heel blij met de hulp die wij van vele leden krijgen in de vorm van hun vrijwilligerswerk. Daarom hebben we een BBQ georganiseerd met natuurlijk de hulp van de beheercommissie waar we ook heel blij mee zijn om de vrijwilligers te bedanken voor wat zij voor de vereniging doen. Sommigen zijn uren in de week kwijt en anderen wat minder, maar zonder hen zou het besturen van de vereniging een stuk moeilijker maken. Dank jullie allen voor jullie inzet en het is wel even leuk om zo eens gezellig samen te zijn en gewoon eens gezellig te kunnen kletsen met elkaar. Hier wat foto's!



Met de creativiteit en inzet van de leden van de beheercommissie was de BBQ een groot succes!

Foto's: Jurrie Noordijk

Kwaliteit van het grondwater

In de afgelopen twee jaar is er herhaaldelijk door een aantal leden gevraagd naar de kwaliteit van het

grondwater op ons complex. Er zijn monsters genomen van de volgende locaties en deze zijn aangeboden aan een objectief laboratorium voor controle op giftigheid van deze monsters. Alle monsters waren goed gekeurd. Er is dus niets mis met het grondwater onder het EAV complex. Als vergelijkend monster was ook een monster leidingwater meegestuurd en ook hier was niets mis mee. We kunnen dus gewoon het pompwater gebruiken voor het bewateren van onze groenten.

Agenda Clubhuis EAV

Alle zaterdagen is de kantine geopend van 10.00 uur tot 12.00 uur. Meestal is er een gezellige uitloop tot 13.00 uur. Kom binnen voor een kop koffie, gehaktbal of een heerlijk drankje.

Bridgen: op de 1^e vrijdag van de maand vanaf 4 september 2015 t/m mei 2016.

Klaverjassen: op de 3^e vrijdag van de maand vanaf 18 september 2015 t/m mei 2016.

Tuincursus: op de 1^e zaterdag van de maand van 9.00 – 10.00 uur in samenwerking van Groei en Bloei, en Volkstuinvereniging Apeldoorn-Zuid t/m december 2015.

Maandag 12 oktober 2015: Bestuursvergadering EAV.

Zaterdag 19 december 2015:
Kerstbingo EAV



Samenstelling van het bestuur:



Voorzitter

Hans Huibers

055-5336081



Secretaris

Joke Hoogenboezem

055-5421203



Penningmeester

Arie Teerink

06-24199487



2e penningmeester

Harry Dusseljee



Bestuurslid

Arjan Rozier

06-40015977

Webmaster

De heer

H.J. van Wijk

055-5331177

<http://www.volkstuinders-apeldoorn.nl>

Colofon

Nieuwsbrief september 2015

van de Eerste Apeldoornse Volkstuindersvereniging

Landdrostlaan 22

7327 GM Apeldoorn

Als u tips, vragen of opmerkingen heeft over de inhoud van de nieuwsbrief, stuur een e-mail naar het

secretariaateav@hotmail.com. U kunt ook een brief schrijven die u kunt afgeven in het clubhuis of in de brievenbus. U kunt het ook mondeling aangeven bij de Secretaris van de vereniging, Joke Hoogenboezem.

Redactie

Joke Hoogenboezem (Secr)
Bettina Wijnja

Copy en advertenties:

secretariaateav@hotmail.com

Stuur een e-mail met vragen, opmerkingen en/of suggesties over de nieuwsbrief naar het secretariaateav@hotmail.com, schrijf een brief die u ook in het clubhuis mag afgeven of gewoon door de brievenbus van het clubhuis doet of bespreek het met de Secretaris persoonlijk.

Advertenties:



<http://www.myhealthscience.com/blog>

Voor weetjes over de gezondheid en wat er in de wereld gebeurt over gezondheid in het Engels met ook een Nederlandse pagina op deze blog!



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