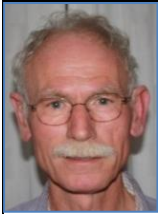


# Volkstuinvereniging Aanschot

## \*\*NIEUWS\*\*

jaargang 8 nummer 1: 1 november 2022



### ***Van voorzitter Wim: "Rustig aan met stikstof"***

Ook wij tuinders ontkomen er niet aan te kijken naar ons stikstof gebruik. Landelijk is het een groot probleem geworden hoewel het eigenlijk in Nederland een regionaal probleem is. De bedrijven die veel mest produceren en veel dieren houden liggen op de zandgronden (kan minder stikstof aan) en bij natuurgebieden zoals de Peel en de Veluwe. Dit teveel aan stikstof geeft

verzuring van de grond en uitspoelen naar het grondwater waardoor de waterwinning een probleem erbij heeft.

Ons stikstof gebruik op de volkstuin komt met name van de koeienmest, niet van de groencompost! We hebben weer een hele bak liggen. Wat mij betreft streven we naar minimaal gebruik van deze bemesting en zetten in op stimulering van het bodemleven. Daarnaast efficiënter gebruiken van stikstof door deze mest alleen in te spitten bij de toekomstige kool- en bladgewassen. Niet bij aardappel, vrucht, wortel en peulgewassen (gewassen van het vrucht wisseling schema). Het is ook bekend dat bloemkool en rode kool op zandgrond niet goed aarden. Dat maak je niet goed met meer mest. Zou je deze groenten dan wel moeten willen kweken? beter Eigenlijk denk ik dat we in het najaar de compost kunnen laten komen en in het voorjaar de stalmest. In de winter de compost als mulchlaag op je grond geeft voeding aan het bodemleven, beschermt de grond tegen winterse erosie en zorgt voor een mooi strooisel-laagje in het voorjaar. De mest in het voorjaar daar waar het nodig is en direct verwerken.

Wat vinden jullie ervan?



### ***Op zoek naar "exotische" gewassen: Yacon (of appelwortel)***

Kent je de Yacon al? Deze wortelgroente wordt door steeds meer mensen op ons complex ontdekt en is niet alleen zeer smakelijk, maar heeft ook gunstige eigenschappen voor de gezondheid. Zo hebben de knollen een lage caloriewaarde en voorkomt het schommelingen in de bloedsuikerspiegel.

Het gaat bij de Yacon (ook wel **appelwortel** of Boliviaanse **zonnewortel** genoemd) om de ondergrondse knollen. Die zijn lichtzoet, zo knapperig als radijs en wortel, zeer sappig en doen qua smaak denken aan watermeloen, appel en peer. Ze kunnen rauw gegeten worden als 'fruit', vers worden verwerkt in salades of warm verwerkt worden tot bijvoorbeeld een puree. Als het gekookt wordt, is de knol smeug zacht met een lichte kanstanjesmaak. Gedroogd is er een bananentoets in terug te vinden. Ingekookt tot een siroop heeft het een sterke zoetsmaak en frituren in een deegomhulsel zorgt voor een rozijnachtige smaak.

De oorsprong van de plant ligt in het Andesgebied en hij is familie van de zonnebloem en de aardpeer.

Na de laatste nachtvorst kan de knol buiten uitgeplant worden. Als je de ruimte hebt, dan kun je de knol het beste al in maart binnen vóórplanten. Hij heeft best een lange teeltduur en op

deze manier geef je hem al een voorsprong en kan hij langer groeien. De plant zal op een zonnig plekje uitgroeien tot een meter of 2 hoog en lijkt wel wat op een zonnebloem. Geef hem dus de ruimte, want ook ondergronds heeft hij veel grond nodig voor het uitgroeien van zijn knollen.



Als de dagen in de herfst korter zijn dan de nacht komt de plant in bloei en na de eerste vorst sterven de bladeren en stengels af. Dit is het moment

om de plant te rooien en te genieten van de knollen. Naast de grote, eetbare knollen, maakt de plant ook vele kleine broedknolletjes aan. Als je die na de oogst schoonmaakt en gedurende de winter vorstvrij overhoudt, dan kun je die het jaar erop weer uitplanten.

Heb je ook een gewas dat het vermelden waard is? Neem contact op met de redactie via het bekende mailadres: [aanschotvolkstuin@gmail.com](mailto:aanschotvolkstuin@gmail.com)



### ***Van inkoper Walter: “Binnenkort komt er weer bemeste tuinaarde beschikbaar voor de verkoop!”***

**Stalmest:** De verkoop van de stalmest verloopt voorspoedig. Er is inmiddels al een flinke “hap” uit de voorraad.

#### **Herfsttijd = werktijd:**

Veel tuinders ruimen na de laatste oogst hun materiaal op en komen in het voorjaar pas weer terug. Dat is jammer. Het is nu dé ideale tijd om stalmest over de grond te verspreiden! Aangevuld met “bruine mulch” – zoals bladeren en fijngeknipte takjes - ontstaat een voedzaam dekenje tegen onkruidgroei en eventuele vorst(schade). De bodemprocessen zorgen tijdens de rustmaanden voor het vrijmaken van mineralen en voor humusvorming. Doordat wormen en insecten e.d. op en neer pendelen - van de diepere lagen naar de oppervlakte en terug - wordt de grond veel losser van structuur. Dit maakt het ouderwets spitten overbodig. In het voorjaar het losse materiaal van de grond verwijderen of licht in de grond werken en de tuin ligt klaar om in te zaaien!

#### **Zaadprijscourant van der Wal en bestelformulier:**

Vorige week zijn de gidsen - voor de bestellingen van zaden e.d.- bij Zaadhandel van der Wal weer aangevraagd. Begin december worden ze onder de leden verspreid.

### ***Tip van de maand: Een dikke mulchlaag in het najaar doet wonderen!***

In plaats van grof te spitten, kun je vrijkomende percelen in je moestuin afdekken. Verwijder vooraf het onkruid. Bedek de grond met een 8 a 10 cm dikke laag hooi, stro, bladeren of plantenafval. Deze laag werkt isolerend en stimuleert het bodemleven. Ze zal langzaam verteren en houdt uitspoeling tegen. Tegen einde februari moet de mulchlaag verwijderd worden.



## **Aangepaste koffie-/winkeltijden**

Het tuinseizoen loopt langzaam ten einde. Bovendien is het al een tijdje zo dat er maar een beperkt aantal koffiezetters/winkeliers zijn. (Aanmeldingen altijd welkom) Daarom geldt voor de komende maanden een aangepast koffie- en winkelrooster. Vanaf 1 oktober zijn de openingstijden:  
**maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag**  
**van 9:30 tot 11:00 uur**



## **Tuininspecties**

Het bestuur heeft onlangs besloten, mede ter verlichting van de taak van de tuinbeheerder, de tuininspecties in gezamenlijkheid uit te voeren. Alle tuinen worden door meerdere bestuursleden beoordeeld op de staat van onderhoud en voldoende aan het huishoudelijk reglement van de vereniging.

Wanneer je tuin onvoldoende is onderhouden, wordt je daarvan door één van de bestuursleden op de hoogte gesteld met het verzoek de tuin binnen een afzienbare tijd op orde te maken.

## **MMMM**

### **Monique's Moestuin Maaltijd van de Maand: Gezonde brownies met zoete aardappel**

*Ingrediënten voor 12 stuks:*

425 gram zoete aardappels  
100 gram ongezouten noten  
100 gram bloem  
45 gram cacao poeder  
1 ei  
snuf zout  
6 eetlepels honing  
1 zakje bakpoeder

*Bereiding:*

\* schil de zoete aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in water ongeveer 15 minuten. Laat ze afkoe-  
len en pureer ze.

\* verwarm de oven voor op 180 graden.

\* hak de noten grof.

\* doe de bloem, cacao en bakpoeder in een kom.

\* roer dit door elkaar en voeg de gepureerde zoete aardappels, ei, zout, honing en driekwart van de noten eraan toe. Meng dit goed door elkaar.

\* neem een kleine ovenschaal en bekleed deze met bakpapier.

\* verdeel het beslag in de ovenschaal en strooi er de rest van de noten over.

\* bak de brownies in de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.

Tip: voor de zoetekauw onder ons kan je de brownies bestrooien met poedersuiker.



Eet smakelijk!