

# DE TUIN LIEFHEBBER

samen  
natuurlijk  
tuinieren



**DE TUINLIEFHEBBER**

Jaargang 106, nr.3 2023

*De Tuinliefhebber* valt elk kwartaal (seizoen) op de mat bij leden van tuinclubs die zijn aangesloten bij AVVN samen natuurlijk tuinieren en bij supporters van AVVN. Elke editie bevat tips, informatie en inspiratie voor samen groen doen en genieten van het seizoen.

**(ADRES)WIJZIGINGEN?**

Ontvang je *De Tuinliefhebber* omdat je (volks)tuinvereniging is aangesloten bij AVVN, dan kun je (adres)wijzigingen doorgeven aan de **secretaris** van je vereniging. In alle andere gevallen – bijvoorbeeld als je supporter bent – gebruik je hiervoor het besloten ledenet van AVVN. Via **avvn.nl/ledennet** kun je gratis een persoonlijk profiel aanmaken waarmee je zelf eenvoudig allerlei praktische zaken kunt regelen. Heb je geen toegang tot het ledenet? Ga naar **avvn.nl/aanmelden-ledennet**

**SUPPORTER VAN AVVN WORDEN?**

Lees je *De Tuinliefhebber* wel, maar ontvang je 'm niet thuis? Meld je aan als supporter via **avvn.nl/aansluiten**. Als je ons steunt met €30 of meer per jaar, krijg je *De Tuinliefhebber* vier keer per jaar thuis én help je ons groen in de buurt te bevorderen en samen tuinieren nog makkelijker en leuker te maken.

**VRAGEN OVER DE TUINLIEFHEBBER?**

Vragen of opmerkingen over de inhoud? Geef het door via **tuinliefhebber@avvn.nl**.

**UITGEVER**

AVVN samen natuurlijk tuinieren  
 Vogelvlinderweg 50  
 3544 NJ Utrecht  
 www.avvn.nl

**REDACTIE DE TUINLIEFHEBBER**

Paul van Bodengraven  
 (hoofdredacteur)  
 Lotte Kremers (tekstcorrector)

**REDACTIERAAD**

Margreet Bogaart, Elske Hijlkema,  
 Vera Schijve en Paul Verhagen

**REDACTIONELE BIJDAGEN**

Paul van Bodengraven, Marleen van Es,  
 Machteld Klees, Peter Kouwenhoven,  
 Kim Nelissen, Loethe Olthuis, Sanne  
 Veel, Daniëlle van Vleuten

**ARTDIRECTION EN VORMGEVING**

Frank de Both (Twinmedia) en Marco  
 Zuidwijk (Content innovators)

**TECHNISCHE REALISATIE EN  
 PRODUCTIE**

Virtùmedia, Zeist

**ADVERTEREN IN DE TUINLIEFHEBBER?**

Neem contact op met Marieke  
 van Lagen van Virtùmedia via  
 mvanlagen@virtumedia.nl

**TUINIER JE MET ONS MEE?**

AVVN is de groene familie van  
 tuinliefhebbers. Wij delen graag al  
 onze kennis en ervaring over samen  
 natuurlijk tuinieren.



avvn.nl



avvn.nl/ledennet



facebook.com/AVVN.nl



instagram.com/samentuinieren

**ALTIJD OP DE HOOGTE**

Meld je aan voor onze maandelijkse  
 nieuwsbrief via **avvn.nl/nieuwsbrief**

Gehele of gedeeltelijke overname  
 van artikelen is slechts toegestaan  
 na schriftelijke toestemming van  
 de redactie.



ISSN: 1871-8388

**COVERILLUSTRATIE**

Floor Rehbach





10

**RUIMTE VOOR VRIJWILLIGERS**

**IN DIT NUMMER**

- 10 Ruimte voor vrijwilligers**  
Interview met Mark Molenaar (NOV)
- 12 Zaadjes en zaaien**  
Serie – Zo versterken we samen de biodiversiteit
- 16 Historische moestuinen**  
De Ommuurde Tuin van Koning Willem III
- 24 Zaaïen en oogsten**  
Marleen tipt rode spitskool  
Wildplukken: walnoot
- 26 CropMix**  
Op weg naar een duurzame akkerbouw
- 28 Buurttuin De Heeze**  
Ontmoeten en samen tuinieren



16



20



26



28

**EN VERDER**

- 07 Doorgrond - Column**  
Ruud Grondel, voorzitter AVVN
- 08 Nieuws uit de vereniging**
- 15 In de tuin van Loethe - Column**
- 18 Voor de liefhebber**  
Lees-, kijk- en luistertips
- 20 Moesmeisje**  
Zaaïen, planten en andere klusjes in het najaar
- 25 Fotowedstrijd - Tuingasten**
- 31 De volgende keer**

**ONLINE**

**De Heemparken van Amstelveen**



# RUIMTE VOOR VRIJWILLIGERS

“Als je doet wat je altijd deed, krijg je steeds minder.” Met die woorden vertelde Mark Molenaar op de laatste Algemene Ledenvergadering van AVVN hoe het anno 2023 staat met de wensen en behoeften van vrijwilligers. Voor De Tuinliefhebber spreken we hem op kantoor van de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). Zijn gouden tip: kijk eerst naar de cultuur binnen je eigen organisatie en kijk hoe je meer mensen daarmee kunt verbinden.

TEKST: PAUL VAN BODENGRAVEN

FOTO: GITTA SIKKEMA

## Waarom is het zo lastig geworden om voldoende vrijwilligers te vinden?

“Als eerste is het goed om je te realiseren dat de wereld verandert. Motivaction heeft een uitgebreid onderzoek gedaan naar leefstijlen en behoeften van mensen. De algemene trend is dat het leven niet alleen veel drukker is geworden, maar ook dat de individualisering doorzet. Zelfontplooiing, beleven, ervaren en individuele waarden vinden mensen belangrijker dan gezamenlijkheid of plichtsgevoel. Mensen willen zich niet langdurig verbinden in ‘officieel’ vrijwilligerswerk, maar wel iets doen

door zich vrijwillig in te zetten. Als mensen iets ‘goeds’ willen doen, doen ze dat voor een ander, bijvoorbeeld in de zorg of als maatje/buddy. Een tuinvereniging voorziet niet in die behoefte; mensen komen daar om zelf in hun tuin te werken en daarvan te genieten. De gemeenschappelijke taken en rollen horen er dan hooguit ‘bij’. Maar meestal hebben mensen niet daarom voor een volkstuin gekozen.”

**Hoe kun je dan toch, met dat gegeven in het achterhoofd, mensen meer betrekken bij de vereniging, zodat ze ook andere taken op zich willen nemen?**

“Als je wilt dat mensen actief worden, moet je ze eerst leren kennen en een minimale relatie opbouwen, zonder een specifieke bedoeling. Daarnaast kun je ze bevragen op wat ze leuk vinden, wat ze zelf belangrijk vinden. Meestal is het zo dat er een takenlijstje ligt en dat het bestuur van een tuinvereniging daar mensen voor zoekt. Begin aan de andere kant: wat zouden mensen graag willen doen? Hoe draagt dat misschien al bij aan wat moet gebeuren? En wat moet je dan nog organiseren voor wat overblijft aan wat moet gebeuren? Dat betekent ook dat er ruimte moet zijn voor nieuwe ideeën en wensen. Misschien wil iemand wel een heel nieuwe activiteit

opzetten. Dat moet dan niet op allerlei bezwaren en belemmeringen stuiten.”

**Met name voor ‘lastige’ taken is het moeilijk om vrijwilligers te vinden, zoals een tuinschouwcommissie. Heb je daar tips voor?**

“Zeker, maar misschien niet de tips waar je op hoopt. Wat me opvalt is dat veel verenigingen – en niet alleen tuinverenigingen – een hoop regels en reglementen hebben. Natuurlijk moet je basisregels hebben, maar hoe meer het er zijn, hoe benauwder het wordt. Neem zo’n tuinschouw. Die is meestal bedoeld om te voorkomen dat een tuin verwaarloosd wordt. Als je daar als vrijwilliger aan meewerkt, krijg je met een hoop weerstand en gedoe te maken. Is het niet veel beter om een wedstrijd te organiseren voor de mooiste, meest biodiverse tuin en daar juryleden voor te vinden? De schouwcommissie is bedoeld om een kleine minderheid in het gareel te krijgen. Dat kun je ook bereiken door ze aan te spreken en hulp aan te bieden. Zo ontstaat er meer plezier in het vrijwilligerswerk.”

**Daarmee zeg je eigenlijk dat een tuinvereniging eerst naar zichzelf moet kijken, naar de organisatiecultuur?**

“Precies. Als je een club wilt zijn die alles dichttimmerd met regels, verwacht dan niet dan mensen in de rij staan om mee te werken als vrijwilliger. Maar stel je de relatie met en de behoeften en wensen van de tuinders centraal, dan kan er wel eens een heel andere sfeer ontstaan. Een vergelijkbare ontwikkeling kun je bewerkstelligen door de buitenwereld naar binnen te halen. Zijn er buurtbewoners die activiteiten op het park willen organiseren? Wil jij iets voor buurtbewoners op het park of in de wijk organiseren? Is de weggeeftafel voor de vereniging of voor de buurt? Zijn er aspirant-leden op de wachtlijst die alvast aan de slag willen in het gemeenschappelijke deel? Wat willen

ze doen? Ga in gesprek met die partijen en haal op wat er leeft. Dan volgen de mensen die dat willen trekken vanzelf, want het zijn hun plannen. Nu is vrijwilligerswerk nog veel te vaak niet uitnodigend en niet afgestemd op de mensen die je wilt betrekken.”

**Sommige burgercollectieven zijn er heel succesvol in om mensen aan zich te binden. Is dat anders dan een vereniging?**

“Je kunt een volkstuin ook als een burgercollectief of een vergevorderd burgerinitiatief zien. Succesvolle burgercollectieven hebben een gemeenschappelijke factor. Dat is dat er niet al te veel regels zijn. Hoe meer regels, hoe meer het mensen afschrikt. Het begint bij een idee en daar organiseren mensen zich omheen. Een vereniging bestaat vaak al decennia en mensen mogen aanhaken ‘mits ze zich aan de regels houden’. Mensen gedijen bij ruimte om hun plannen of wensen te realiseren. Dat geldt in een werkdienstverband, en bij vrijwilligerswerk misschien nog wel meer. Ze doen het voor de zelfontplooiing, omdat ze iets belangrijk vinden. Als dat vervolgens wordt ingeperkt met allerlei verplichtingen en ‘moetjes’, dan gaat de lol er snel af.”

**Ook het vinden van bestuursleden van verenigingen is vaak moeilijker dan vroeger. Hoe komt dat?**

“De overheid maakt het bestuurswerk steeds ingewikkelder. Met allerlei eisen, zoals de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR), UBO-registratie, AVG, veiligheidseisen, Btw-plicht en ga zo maar door. Bestuurders zijn bij aantoonbare grove nalatigheid



meestal hoofdelijk aansprakelijk en daar schrikken mensen voor terug. De oplossing daarvoor is om te zorgen voor mensen in je bestuur die verstand van zaken hebben. Bijvoorbeeld een penningmeester met een achtergrond in de financiële administratie of accountancy. Zorg voor een goede bestuursaansprakelijkheidsverzekering. Regel dat de vereniging genoeg financiële armsglag heeft om professioneel advies te vragen bij complexe vraagstukken als je die kennis niet in de vereniging, het grotere netwerk of buurt hebt. Mijn indruk is dat veel verenigingen financieel geen ruimte hebben om hulp in te schakelen als dat nodig is. Dan moet je je afvragen of de contributie nog wel toereikend is.”

**Volgens mij hebben we zo toch een ‘tiplijstje’ samengesteld?**

“Oké, noem het maar basisprincipes:

- Verdiep je in de organisatiecultuur: wie/wat willen we zijn?
- Beperk de regels.
- Ga met de leden in gesprek, ook als ze afwijken van de regels.
- Zoek verbinding met de omgeving: buurt, wijk, andere groene en maatschappelijke initiatieven.
- Ga nieuwe dingen doen, stel je open voor verandering.

Als je daarmee aan de slag gaat, ontstaat er ruimte voor verandering. En daarmee ruimte voor nieuwe wensen en mensen die deze wensen willen realiseren.” ●

**Weten jullie nieuwe vrijwilligers te trekken?**

In jouw tuinvereniging actief bezig met het werven en binden van nieuwe vrijwilligers? Voor het volgende nummer van De Tuinliefhebber komen we dan graag bij jullie langs om te horen hoe jullie dat aanpakken. Wil je met jullie verhaal in De Tuinliefhebber? Mail dan naar [tuinliefhebber@avvn.nl](mailto:tuinliefhebber@avvn.nl).



# ZAADJES EN ZAAIEN

Zonnebloem of woudreus, ze begonnen allebei als zaadje. Het is altijd weer een wonder, als een klein zaadje uitgroeit tot een hele plant. Overigens valt dat groeien niet altijd mee. Van de enorme overvloed aan zaden die de meeste planten produceren wordt maar een klein deel volwassen. De rest wordt opgepeuzeld door tal van dieren. Omdat het najaar een goede tijd is om te zaaien, duikt Machteld Klees in de wereld van zaden en zaaien.

TEKST & FOTO'S: MACHTELD KLEES

**Z**aden hebben veel vormen. Klein of groot, glanzend glad of vol ribbels of met weerhaakjes. Toch bestaat elk zaadje uit dezelfde onderdelen. Allereerst een beschermende buitenkant, de zaadhuid. Daarbinnen zit het begin van de plant (kiempje) en reservevoedsel voor de start van de groei. In de zaadhuid zit een

klein gaatje, daardoor kan vroeg of laat vocht naar binnen om zo de kieming in gang te zetten. Enkele soorten hebben geen reservevoedsel, zoals de stoffijne zaadjes van orchideeën. Zij moeten direct na ontkieming contact maken met bodemschimmels die ze van vocht en voedsel voorzien. Zonder deze bodemschimmels dus geen orchideeën.

## VERSCHILLENDE OMSTANDIGHEDEN

Het ontkiemen van zaden is een heel proces. Om te beginnen moeten de omstandigheden gunstig zijn om te ontkiemen, daarna moet de kwetsbare jonge plant zich ontwikkelen. Een te droge of te natte periode is niet geschikt. Het zaad moet rustig kunnen afwachten of juist actief worden als de

goede omstandigheden zich voordoen. Planten hebben daar heel verschillende strategieën voor. Het ene zaadje heeft een periode van kou nodig, het andere juist warmte of moet eerst een poosje nattigheid voelen. Sommige zaden ontkiemen pas na een verblijf in het darmkanaal van een vogel, zij zitten vaak verpakt in een smakelijke bes en ontkiemen nadat ze uitgepoept zijn.

### *Vrucht of zaad?*

*In principe is de vrucht de verpakking van de zaden, zoals bij een appel. De appel is de vrucht, in het klokhuis zitten de zaden. Bij een kastanjeboom is de bolster de vrucht, en de kastanje het zaad.*

### **UNIFORMITEIT**

Groentezaden ontkiemen vaak tamelijk gelijkmatig. Dat komt doordat ze een heel selectieproces hebben ondergaan.

Ver doorgevoerd is dat in de 'F1-hybriden'. Hiervoor zijn verschillende soorten met de gewenste eigenschappen met elkaar gekruist. De nakomelingen bezitten deze eigenschappen, maar zijn zelf onvruchtbaar. Voordeel van F1-hybriden is hun gelijkmatige kieming, groei en oogstmoment. Die uniformiteit is in de land- en tuinbouw heel belangrijk. Een nadeel van deze hybriden is dat je er zelf geen zaad van kunt oogsten en dus jaarlijks nieuwe zaden moet kopen. Van zaadvaste rassen, die zijn ontstaan door normale selectie en kruising binnen de soort, kun je wel zelf zaad winnen.

### **INHEEMSE PLANTEN ZAAIEN**

Inheemse planten hebben insecten veel meer te bieden dan uitheemse planten. Door deze planten in de tuin toe te passen versterk je de biodiversiteit. Veel inheemse planten kun je prima

zaaien maar soms gaat het net iets anders dan bij de gewone tuinplanten. Een belangrijk verschil is dat inheemse planten geen selectieproces hebben ondergaan. Vaak kiemen ze ongelijkmatiger. Vanuit de plant gezien is dat een goede strategie. Komt er een droge periode waarbij de kiemplanten het niet redden, dan hebben de andere zaden een herkansing. Ook kan het soms wat langer duren voor de zaden ontkiemen. Gooi een bakje met zaaisel dus niet te vroeg weg.

### **ZADEN OOGSTEN**

Zaadjes verzamelen is een leuk werkje. Bovendien is het handig om zaden volgend jaar weer te gebruiken en om het overschot uit te kunnen delen. Planten zijn erop uit om zaadjes te verspreiden. Om de plant voor te zijn pluk je de bijna rijpe zaden en laat je ze vervolgens afrijpen. Pluizen,





Vermiculiet helpt vocht vast te houden in de grond.

bijvoorbeeld van gele morgenster of kardoen, waaien makkelijk weg. Die moet je vangen zodra de pluizenbol zich opent. Veel planten zijn 'windstrooiers'. Na de bloei blijft de plant nog lang stevig rechtop staan. Door de wind worden de zaden er geleidelijk uitgeschud. Een mooi voorbeeld is slaapbol. Om de zaden op te vangen kun je de stengels afknippen en in een papieren zak steken of op hun kop in een emmer stoppen. Weer andere zaden springen weg zodra ze rijp zijn. Een bekend voorbeeld is reuzenspringbalsemien, maar ook viooltjes en brem kunnen er wat van. Hiervan verzamel je de nog dichte vruchtjes. Dille en venkel kunnen makkelijk geoogst worden door de stengels met zaden, zodra ze bruin worden, na te laten rijpen op een krant of in een doosje. Om zaden te kunnen bewaren moeten ze allereerst goed drogen. Pas daarna kun je ze in een envelop, plastic zakje of doosje opbergen, voorzien van naam en datum. Bewaar de zakjes vervolgens droog en vaatvrij (muizen).

### VERTROETELN

Uitdroging, schimmels, slakkenvraat en andere bedreigingen liggen op de loer zodra de plant ontkiemt. Door in bakken of in een kasje te zaaien heb je de omstandigheden iets meer in de hand. Zaaigrond is schoon en voedselarm, het plantje heeft immers eigen reservevoedsel. Potgrond is erg voedselrijk. Je kunt het geschikt maken door half om half te mengen met scherp zand. Het zaaisel mag niet te nat zijn vanwege schimmels, maar ook niet uitdrogen. Water geven kan goed



Zaden van doornappel. Na uitrijpen opent de vrucht en de platte zaden, die groot zijn, worden dan uit de vrucht verspreid als het hard waait.

met een plantenspuit. Bakjes moeten een goede afwatering hebben. In een kweekbak droogt zaaisel minder uit en is de temperatuur contanter. Voldoende luchten voorkomt schimmels. Zaaï vooral ook niet te dik. Als de jonge planten te dicht op elkaar staan bevordert dat schimmels en ziekte. De meeste planten kunnen verspeend worden zodra ze goed hanteerbaar zijn. Het zaaïen vergt de nodige zorg en aandacht, vertroetelen dus.

### Tip

*Op zaaibatjes kan nogal eens mos gaan groeien. Dan helpt het om de bovenzijde af te strooien met wat zand, fijne kiezels of vermiculiet (een gepoft gesteente dat ook vocht vasthoudt).*

### WANNEER ZAAIEN?

Ook hiervoor is geen vaste regel. Voor inheemse planten geldt dat je het beste zaait op het moment dat het zaad rijp is, veelal is dat in de herfst. Op die manier imiteer je de natuurlijke gang van zaken. Ook als ze pas in het voorjaar ontkiemen hebben ze eerst de winterse kou en vocht nodig om de kiemrust op te heffen. Tweejarigen zaai je het beste in de vroege herfst (eind augustus, september). Dan hebben ze voldoende tijd om de rozet te ontwikkelen waarmee ze overwinteren. Na de winter kunnen ze dan snel groeien en bloeien. Eenjarigen worden in het voorjaar gezaaid. Al het herfstzaaisel kan gewoon buiten, in weer en wind, staan. Wel is het soms handig om het

te beschermen tegen pikkende vogels of woelende muizen.

### LICHTKIEMERS

Sommige planten, bijvoorbeeld klaprozen, hebben juist licht nodig om te ontkiemen. Zulke zaden worden niet of amper afgedekt met grond. Het zijn pionierplanten die gebruik maken van plekken waar geen andere planten groeien, bijvoorbeeld als er gegraven, geploegd of geschoffeld is. Onder de lichtkiemers zitten ook nogal wat onkruiden die moestuinders het leven zuur maken. Juist in de moestuin met eenjarige teelten, zwarte grond, spitten en wieden blijven de omstandigheden voor deze soorten telkens optimaal.

### VOGELVOER

Dankzij de overvloed aan zaden gaan vogels en veel zoogdieren weldoerend de winter in. Ook midden in de winter weten muizen en mezen altijd nog wel zaadjes te vinden. Puttertjes komen graag op de zaden van teunisbloem en kaardenbol af. Huismussen eten graag onkruidzaadjes. Daarnaast overwinteren er nogal wat insecten in de dode stengels of in het blad op de grond. Een plant die zich hinderlijk uitzaait kun je natuurlijk best afknippen, net als soorten die instorten na de eerste nachtvorst, zoals Oost-Indische kers. Door zoveel mogelijk planten te laten staan help je vogels en insecten dus aan hun maaltijd en onderdak, en draag je bij aan het versterken van de biodiversiteit. ●



### Meer lezen

In de catalogus van de Cruydt-Hoeck staat veel informatie over hoe te zaaien, ook voor



specifieke inheemse soorten.  
**cruydt-hoeck.nl**



# MARLEEN TIPT



In haar Utrechtse volkstuin kweekt Marleen van Es, fotograaf, stylist, vormgever en foodblogger, graag groenten, fruit en kruiden. Voor De Tuinliefhebber maakt Marleen elk seizoen een zaai- en oogstoverzicht (handig!) én kiest ze een speciale soort die extra aandacht verdient. Dit keer: rode spitskool!

TEKST EN FOTO'S: MARLEEN VAN ES

## Rode spitskool

**S**pitskool is een puntige krop in de vorm van een kegel en behoort tot de familie Brassicaceae. De kool stamt af van de wilde soort die groeit aan de Europese kusten van de Atlantische Oceaan en de Middellandse Zee. De Egyptenaren, Grieken en Romeinen waren bekend met kool en kweekten voornamelijk bladsoorten. In de eerste eeuw voor Christus verschenen de eerste sluitkolen, waartoe de spitskool behoort. De sluitkool was aanvankelijk een kleine kop aan de bovenkant van een lange stengel. Plinius de Oudere, schreef in de Naturalis Historia (eerste eeuw na Chr.) over een kop met een diameter van maar liefst 30 cm. Waarschijnlijk wist hij dit alleen van horen zeggen omdat de sluitkool in Noord-Europa is ontstaan. De Romeinen gebruikten de kool om zijn geneeskrachtige werking. Het zou dronkenschap voorkomen en helpen bij jicht, hoofdpijn en vergiftiging door paddenstoelen.

### DUITSE DELICATESSE

In de veertiende eeuw was Nederland het centrum van de teelt van de ronde sluitkolen. In dezelfde periode werd in Duitsland de spitskool geteeld. Op de vruchtbare Fildervlakte, een gebied ten zuiden van Stuttgart, wordt al sinds in de Middeleeuwen de soort Filderkraut gekweekt. Deze kolen kunnen maar liefst uitgroeien tot flinke

exemplaren van 5 kg. De structuur en smaak is ideaal voor zuurkool. In de hoogtijdagen werden de kolen via de Filderbahn getransporteerd naar de verwerkingsfabrieken voor zuurkool. De Fildersauerkraut was ook buiten Duitsland geliefd en het werd geleverd aan de beste hotels in Parijs. De kropen zijn gevoelig voor druk en werden met de hand geoogst. Door hun spitse vorm zijn ze moeilijker machinaal te verwerken en uiteindelijk hebben de spitskolen in de negentiende eeuw plaats moeten maken voor de ronde variant.

### OOST-EUROPESE RODE

Behalve de witte spitskool kun je ook een rode variant kweken. Het is mijn nieuwe moestuinfavoriet. De ruige kropen kan ik blijven fotograferen. De bladeren hebben een prachtige kleurenschakering. De nerf is paars en rest van het blad blauwgroen. De buitenste bladeren zijn gehavend en aangevreten door vogels. Verre van perfect, maar ik vind de planten daardoor juist erg mooi. Het ras is Kalibos, een wat kleinere soort met een milde koolsmaak die oorspronkelijk uit Oost-Europa komt.

### IN DE TUIN

Spitskool doet het goed in ons gematigd klimaat en de meeste soorten zijn bestand tegen vorst. Zware

#### Favoriet adres

De historische rassen Filderkraut en Kalibos kun je biologisch kopen bij Zaadhandel van de Wal.

[www.zaadhandelvanderwal.nl/](http://www.zaadhandelvanderwal.nl/)



Geogste spitskool met roodgroen blad



Grote kroppen spitskool Kalibos in de tuin



## ZAAIEN

- bloemkool
- groenbemesters (mosterd, klaver en rogge)
- knoflook
- meiraap
- paksoi
- rucola
- snijbiet
- spinazie
- tuinkers
- veldsla
- winterpostelein
- wintersla

## OOGSTEN

- andijvie
- aubergine
- bleekselderij
- bonen
- chinese kool
- courgette
- knolselderij
- paksoi
- paprika
- peper
- pompoen
- radicchio
- rammenas
- tomaten
- venkel

vruchtbare kleigrond is ideaal. Werk in het voorjaar wat compost door de grond waardoor de grond wat luchtiger wordt en water makkelijker kan wegvloeien. Zet de kolen elk jaar op een andere plek in de moestuin om te voorkomen dat de planten ziek worden. Er zijn drie perioden waarin je kunt zaaien. In februari kun je starten met zaaien in de koude bak. De tweede zaaiperiode is in mei, direct buiten. Je oogst deze kolen in de zomer en in de herfst. In september kun je de laatste ronde zaaien. Deze planten overwinteren en in het voorjaar kun je oogsten.

Zaai of plant de kolen ongeveer 50 cm uit elkaar. In een kleine tuin kun je tussen de kolen snelle groeiers zoals radijsjes zaaien. Zo benut je alle ruimte en heb je minder last van onkruid. Bescherm de plantjes in het begin met gaas of vliesdoek, want konijnen, rupsen, slakken en vogels eten graag een hapje mee. Plaats eventueel koolkragen om de plantjes om ze te beschermen tegen koolvlieg. Geef bij

droog weer regelmatig water. Na de oogst zijn de kolen op een donkere en koele plek (kelder of schuur) ongeveer twee weken houdbaar.

## IN DE KEUKEN

Spitskool heeft een zachte smaak en het blad is malser dan dat van de witte en rode kool. De kool kun je koken, stoven, smoren en roerbakken. Je kunt er traditionele recepten zoals de Ierse colcannon, een smeuïge stampot of een chowder, een dikke romige soep, mee maken. Spitskool past ook goed in de Aziatische keuken. Het kan door de gado-gado of nasi goreng. Rauw en dun gesneden kan het door de salade, bijvoorbeeld coleslaw. Om de kool langer te bewaren kun je het inmaken met azijn en suiker of fermenteren en er zuurkool of de pittige Koreaanse kimchi van maken. Het combineert goed met champignons, gember, kaas, knoflook, pinda, sojasaus, ui, varkensvlees en wortel. Met de kruiden dille, karwij en jeneverbes kun je er een eigen draai aan geven. ●

# OP WEG NAAR EEN DUURZAME AKKERBOUW

De omslag naar een meer duurzame landbouw staat het afgelopen jaar vooral in het teken van de stikstof en de uitstoot van de veeteelt. Maar ook in andere sectoren van de landbouw is een wereld te winnen als het gaat om natuurvriendelijke landbouw. In het vijfjarige onderzoeksprogramma CropMix slaan akkerbouwers, onderzoekers en ketenpartners de handen ineen om een doorbraak te realiseren. En volkstuinders kunnen daarbij helpen! Daarom is ook AVVN samen natuurlijk tuinieren erbij aangehaakt.

TEKST: PAUL VAN BODENGRAVEN

Iedereen heeft het wel een keer meegemaakt op zijn tuin: een jaar waarin de kool ten prooi valt aan rupsen, of waarin de aardappels het gewoonweg niet willen doen. Balen, maar gelukkig is er altijd nog de winkel om je inkopen te doen.

## WAT IS DE AANLEIDING?

Hetzelfde verschijnsel doet zich voor in de akkerbouw. Plagen en ziektes kunnen de oogst ruïneren. Maar als je daarvan afhankelijk bent voor je inkomen, dan heb je als akkerbouwer een probleem. Het is een van de redenen waarom nog altijd veel bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Want de consument wil een mooi product op zijn bord en de teler moet zijn inkomen zeker stellen. Tegelijkertijd staan de maatschappij én de landbouw voor grote uitdagingen: verlies aan biodiversiteit, verspilling van hulpbronnen, afhankelijkheid van milieuonvriendelijke

productiemiddelen (zoals pesticiden), risico's voor de volksgezondheid door het gebruik van bestrijdingsmiddelen en klimaatverandering. Allemaal zaken die verandering in de manier van werken in de akkerbouw noodzakelijk maken.

## KAN HET ANDERS?

Het onderzoeksprogramma CropMix, onder aanvoering van de Wageningen University & Research (WUR), gaat op zoek naar antwoorden. "Monoteelt maakt kwetsbaar," zegt Dirk van Apeldoorn. Samen met Erik Poelman is hij onderzoeker en projectleider. "Meer afwisseling in gewassen voorkomt dat ziektes en plagen te veel om zich heen grijpen en de hele oogst vernietigen. Door gewassen te mengen kun je plagen - als ze uitbreken - beter onder controle houden. En dan zou je dus ook minder bestrijdingsmiddelen hoeven te gebruiken."

"Helemaal gemixte teelt is technisch nog onhaalbaar," vult Erik Poelman

Strokteelt in de landbouw, goed voor gewas en natuur (Foto: WUR)

aan. "Allerlei gewassen door elkaar planten en oogsten is te veel handwerk. Strokteelt is een werkbaar alternatief om meer variatie op de akkers te bereiken. Het uiteindelijke doel is natuurlijk om te komen tot een werkwijze in de akkerbouw die samenwerkt met de natuur in plaats van ertegenin. Daar willen we naartoe."

## WIE DOEN MEE?

Verduurzaming van de akkerbouw vraagt om veel meer dan alleen minder bestrijdingsmiddelen. Het raakt aan allerlei andere zaken, zoals het inkoopbeleid van supermarkten en het koopgedrag van consumenten. Willen we altijd diezelfde smetteloze bloemkool op ons aanrechtblad, of mogen de buitenste bladen ook een beetje minder fris ogen? Is de supermarkt (en in het verlengde



Strokenteelt is in de moestuin redelijk gangbaar (foto: Marco Barten)

daarvan de consument) bereid om een reële prijs te betalen voor groenten en fruit die zijn geteeld met meer oog voor de biodiversiteit?

Vragen die je alleen kunt beantwoorden door die partijen ook bij het onderzoeksprogramma te betrekken. “Daarom hebben we allerlei organisaties bij CropMix betrokken,” vertelt Yvonne Florissen, coördinator van CropMix. “Van onderwijsinstellingen tot supermarktketens, van banken tot natuurorganisaties, van boeren tot provincies. Allemaal praten en denken ze mee over hoe het anders kan. Over hoe het moet, dat verschilt per deelnemer. Er is niet één oplossing, iedereen zoekt naar wat het beste voor hem werkt. Maar de wil tot veranderen is bij iedereen aanwezig. Die inzet geeft het meeste kans op een succesvolle omslag en het is hoopvol dat alle betrokken partijen willen meedenken en -doen.”

#### WAT KUN JIJ DOEN?

Inmiddels zijn er 25 akkerbouwers gevonden die met strokenteelt aan de slag gaan. Ze stellen hun grond beschikbaar voor onderzoek, waarin strokenteelt vergelijken met monocultuur. Het is werkend leren. Onderzoekers gaan in het veld op zoek naar indicatoren van biodiversiteit: bodemkruipende insecten, vliegende insecten, (akker) vogels, wormen en mogelijk later ook nog kleinere organismen zoals mijten en springstaarten. Ook kijken ze naar de aanwezigheid van natuurlijke

vijanden. Denk bijvoorbeeld aan luizen op een plant. Bijna iedere tuinder weet dat lieveheersbeestjes een evengoed hulpmiddel zijn in de strijd daartegen als giftige sprays. Komen er als je meer verschillende gewassen teelt ook meer lieveheersbeestjes? Hoe zorg je dat de omstandigheden voor hen goed zijn? “Dat is ook waar de voltuinders een rol kunnen hebben,” vertelt Dirk van Apeldoorn. “Zij beschikken over een schat aan praktische kennis, op lokaal niveau. Welke gewassen gaat goed samen, welke juist niet? Hoe pakken zij plagen en andere uitdagingen aan? Zij werken op dezelfde grond als de boer naast het tuinpark: Hoe verbeteren zij die? Hoe is hun ervaring met de waterhuishouding? Die kennis kan lokaal zeer goed van pas komen.” “In 2024 gaan we ook aan de slag met een *citizen science project* voor tuinders,” zegt Erik Poelman. “Daarmee willen we niet alleen die kennis ophalen, maar ook de opgedane inzichten en ervaringen delen met de leden van AVVN. We nodigen leden uit om mee te doen aan experimenten. Hoe dat er precies uit gaat zien, weten we nog niet. Maar er komt zeker eind dit jaar een oproep om mee te doen in het volgende tuinseizoen.” ●

#### Meer weten?

- Op [cropmix.nl](https://cropmix.nl) komt alle informatie over het onderzoeksprogramma te staan. Ook zullen hier gedurende de vijfjarige projectperiode regelmatig tussentijdse uitkomsten en resultaten te vinden zijn.
- Ook op de website van Wageningen University & Research is meer informatie te vinden: [wur.nl](https://wur.nl), zoekterm ‘CropMix’.
- Op LinkedIn is er een actieve CropMix-community: [LinkedIn.nl](https://www.linkedin.com/company/cropmix/), zoekterm ‘Cropmix’.