

Verenigingsblad

Augustus 2014, 15^e jaargang nr. 2

Beste leden en lezers,

Zo rond de vakantie een kran-tje in elkaar zetten heeft voor-en nadelen. Je hebt wat meer tijd als je niet weggaat - het voordeel - maar je wilt eigenlijk steeds buiten andere dingen doen, het nadeel. Nu heeft Jaap Geluk een groot aandeel gehad in de artikelen in deze aflevering; die over bloemkool en Quinoa. Ik noem het hier maar even want het paste niet meer in de tekstkolommen. Naar mijn idee zijn het weer leuke onderwerpen en artikelen geworden.

Misschien is het u opgevallen dat de tekstgrootte iets anders is. Laat weten of u/je hier problemen mee hebt. Mensen met een computer kunnen het info-blad ook lezen via de website. Nog even een puntje van aandacht. Het komt toch nog voor dat leden op vakantie gaan en niet in de gaten hebben dat het onkruid in die tijd de pan uit kan vliegen. Zorg dat je tuin schoon is voordat je vakantie gaat vieren of 'regel een hulpje'.

In de BA heeft al iets over de schooltuintjes gestaan. Waarschijnlijk in nr. 3 schenken we aandacht aan de plussen en minnen.

Veel leesplezier

Bloemkool

Dit gewas behoort, zoals veel bekende groentengewas-sen, waaronder onze koolsoorten, koolrapen, knollen enz, tot de kruis-bloemigen (Brassicaceae). Bloemkool wordt in oude geschrif-ten reeds in de twaalfde eeuw ge-noemd en is in de zestiende eeuw in heel Europa bekend. De eerste betrouwbare vermelding van de plant komt voor in Kitab al-Filaha ('Boek over de landbouw') van de in Sevilla werkzame Arabische landbouwkundige Ibn al-'Awwam (12e eeuw). Ook de in Málaga geboren, en in Syrië werkzame farmacoloog, plant-kundige en arts Ibn al-Baitar (1197-1248) beschreef de bloemkool. Zijn Duitse beroepsge-noot Joachim Camerarius de Jonge (1534-1598) nam een afbeelding op in zijn kruidboek. Sinds de zestiende eeuw wordt deze groente in heel Europa ver-bouwd. Het is een diep wortel-end gewas, met lange bladeren, die aan de rand vaak licht ge-welfd zijn.

De stengel is kort geled en eindigt in de gesloten vlezige, half kogelvormige "bloemkool". Die bloemkool zelf is een eetbare bloemstengel met nog niet ont-wikkelde bloemknoppen. Bloemkool houdt van een stevi-ge bemesting, vooral stikstof en kali.



Ziektes: naast de gewone aan-tastingen, zoals door slakken, rupsen, koolvlieg en koolgal-mug, zijn er ook specifieke bloemkoolziektes: boren; (zie zomerbloemkool), doorwas; hierbij groeien witte of groene blaadjes door de "bloem". Een ander verschijnsel is schift, de kool krijgt een harig uiterlijk, ruig. Weeromstandigheden zouden een rol kunnen spelen. Klemhart is een misvorming van de plant, het hart raakt be-klemd. Het blad laat een lichte tot zware bobbeling zien met een niet normaal uitgegroeide bladschijf, die soms gescheurd lijkt. Valse meeldauw geeft een zwarte verkleuring van de kool. Wat hier gelukkig niet voor-komt is knolvoet, een schimmel die de teelt van kool jarenlang onmogelijk kan maken. Bloemkool is er in meerdere kleuren zoals wit, paars, oranje en groen.

Iets apart is torentjesbloemkool of wel Romanesco, een tussenvorm van bloemkool en broccoli. [\(Romanesco dankt zijn naam aan de eerste beschrij-](#)



Adres:

ving in het Italië van de zestiende eeuw als *broccolo romanesco* oftewel *broccoli van Rome*.) Naar het jaargetijde zijn 4 teeltwijzen te onderscheiden: vroege-, zomer-, herfst- en winterbloemkool.

Vroege bloemkool kan in een hobbykasje worden geteeld, zaaitijd september tot begin oktober, de planten worden in december of januari gezet.

Op beperkte schaal wordt voor de volle grond de “Weeuwen-teelt” toegepast, hierbij wordt in de herfst onder platglas gezaaid en in het voorjaar in de volle grond geplant. (platglas mag ook van plastic zijn.) Riskant door weersomstandigheden, en de lange opkweekperiode vraagt veel zorg.

Zomerbloemkool. Aansluitend op de vroege teelt kan regelmatig worden gezaaid onder platglas of in de volle grond. Plant vooral jonge planten 3 ½ tot 4 weken oud. Een grotere plant lijkt mooi, maar geeft een grotere kans op “boren”, dat is een voortijdige vorming van een klein bloemkooltje.

Herfstbloemkool. Zaaïen van 1 juni tot begin juli, gewoon op een zaaibed, dun zaaïen. Uitplanten na ongeveer 5 weken.

Winterbloemkool. Ook deze teelt is vrij riskant: in de winter gaan veel planten door weersomstandigheden verloren. Er zijn speciale rassen zoals Walcherse Winter en Armetha, een hybride ras. Uitgaan van een stevige, forse plant, zaaïen 20 tot 25 juni, planten na 6 tot 7 weken, als alles meezit oogsten in april.

Ondergetekende teelt uitsluitend herfstbloemkool, omdat dit, naar mijn idee, minder problemen zou geven dan vroege rassen. Met het ras Fargo heb ik uitstekende ervaringen, het is een hybride ras, prijzig, maar geeft een grote mate van oogstzekerheid. Bestrijdt de koolgalmug, anders gaat het hart van de plant als regel ver-

DE KOOLGALMUG (*contarinia nasturtii*) is een kleine, bruine mug welke moeilijk te onderscheiden is van andere kleine mugjes. De koolgalmug wordt doorgaans al in mei/juni gesignaleerd wanneer deze, na overwintering in de grond, uit de poppen komen. Nadat dit moment is geweest is het oppassen geblazen. Aangezien de levensduur van een koolgalmug kort is (3-5 dagen) zoeken deze zo snel mogelijk naar een geschikte partner om te paren. Na het paren leggen de koolgalmugvrouwtjes elk wel zo'n 100 eieren in clusters van 2 tot 50 eieren bij de hartjes van de planten. Uit deze eieren komen larven welke zich voeden aan de basis van de hartbladeren. Tijdens het vreten, produceren de larven een stofje die giftig is voor de koolplanten en het plantweefsel afbreekt. Dit resulteert in gezwollen plantweefsel, abnormale groei en bruin kurkachtig wondweefsel, kenmerkend voor de koolgalmug. Hierdoor worden de sapstromen van de plant verstoord zich uitende in harteloosheid, draaihartigheid, dubbele schermen en vorming van zijscheuten. De levenscyclus van de koolgalmug is 24 -31 dagen afhankelijk van het weer en de kwaliteit van de gastheer(plant). Bij stil en warm weer is de koolgalmug het actiefst. Onder 15°C is de koolgalmug weinig actief.

loren: draaihartigheid. Bestrijden met o.a. pyrethrum van Bayer of Ecostyle. De teelt in Nederland vindt vooral plaats in De Streek (regio West-Friesland), in de omgeving van Barendrecht, op de Zuid-Hollandse eilanden en rondom Venlo. Dit heeft o.a. te maken met het mildere klimaat.

Van bonen en kralen

Niet zo lang geleden zag mijn collega bij de werkplek waar hij meestal zit, een soort rode kraal liggen. Dat ‘meestal zitten’ heeft te maken met feit dat we geen vaste werkplekken hebben, maar we zitten wel vaak op dezelfde plek, gewoon praktisch als de stoel en het bureau de volgende dag nog op dezelfde hoogten staan. Zowel hij als ik wisten niet wat het eigenlijk was, het leek iets weg te hebben van een boon of erwt, maar er zat een gaatje in. De ‘kraal’ was bloedrood gekleurd met een zwarte vlek. Het schoot de collega te binnen welke vrouwelijke collega op die plek had gezeten en hij wist dat ze iets met kralen deed. Bij navraag bleek zij inderdaad sieraden te maken van allerlei exotische bonen. Deze boon stond te boek als Peruaanse



geluksboon, maar dan weet je eigenlijk nog niks; het is blijkbaar niet de echte naam. De internetzoektocht naar wat voor boon het dan wel moet zijn, werd lastiger dan verwacht. Na wat zoeken bleek dat deze boon ‘Huaeruro macho’ genoemd wordt. Na deze naam in de zoekfunctie van Google te hebben getypt, kwam ik de meest mooie zaken tegen, zoals ‘Medicinal plants of Latin America’ met een gigantische hoeveelheid namen, maar ik was juist op zoek naar een naam en Huaeruro stond daar niet bij. Uiteindelijk kwam naar voren dat de zaden afkomstig zijn van het plantengeslacht ‘Ormosia’, een geslacht van de vlinderbloemigen (Leguminosae of Fabaceae: beide wetenschappelijke namen zijn toegestaan). Met deze kennis kun je wat, want tot de familie van de

vlinderbloemigen behoren ook onze bonen.

De zaden van dit plantengeslacht (dus niet onze bonen) zijn giftig. Dit geslacht telt 116 soorten, waarvan de meeste bomen en struiken zijn. De vindplaatsen zijn onder andere Zuid-Amerika en Azië. Dus die vraag was beantwoord. Tijdens het zoeken naar zaden voor sieraden kwam ik een plant tegen die ik zelf jaren als koraalboom of -plant. Nu blijkt dat deze plant ook prachtige zaden produceert. *Erythrina crista-galli* of koraalboom be-



hoort dus ook tot de Fabaceae familie en bloeit met prachtige, koraalrode bloemen die heel de zomer bloeien, van april tot oktober, maar bij mij iets minder lang. Hij is afkomstig uit Zuid-Amerika en zijn bloem is de nationale bloem van Argentinië en Uruguay. In steden wordt hij gebruikt omwille van zijn prachtige, rode en langdurige bloei. Hij kan ook makkelijk als containerplant of bonsai worden gekweekt. Hij heeft wel een soort stekeltjes/haken, maar is absoluut waard eens te proberen. De zaden zijn rood en worden dus ook gebruikt voor sieraden.

Zoals hiervoor al opgemerkt is, telen wij in de tuin ook vlin-

derbloemigen, zoals al onze bonen, peulen en erwten. Onder deze planten zitten ook soorten met juweeltjes van zaden. In de vorige aflevering van ons blad stonden al een aantal Nederlandse bonensoorten genoemd. Voor bonen met een decoratieve waarde moeten we meer kijken naar de droogbonen. Daar zitten absoluut prachtig getekende onder, om maar met een bijzondere te beginnen, de Wieringer boon. Zie ook de inzet op blz. 4. Maakt u sieraden of mozaïeken of iets dergelijks van zaden, bonen of andere geteelde gewassen, laat het de redactie weten.

Op de foto de Orcaboon



Oud fruit

Wie geïnteresseerd is in oude fruitrassen moet eens een bezoekje brengen aan een van de pomologische verenigingen in het land. Een aantal verenigingen houden in het najaar tentoonstellingen van de oude fruitrassen die zij of hun leden in beheer hebben. Zo zetelt de Noordelijke Pomologische Vereniging in Frederiksoord. Zij houden op 4 en 5 oktober een dergelijke tentoonstelling.

Een andere die ik wel eens heb bezocht, is 'De museumtuin voor oude fruitrassen 't Olde Ras' in Doesburg, Museum en museumtuin van de 'Stichting Behoud en Bevordering Fruitcultuur'. Deze stichting zou in



2013 ophouden te bestaan, maar is blijkbaar nieuw leven ingeblazen. De stichting verzamelt oude, bijzondere en nieuwe fruitrassen, plant die aan in haar museumtuin (tot 2009 ruim 1500 verschillende fruitrassen in alle soorten fruit welke in Nederland buiten gedijen, zoals appel, peer, pruim, juttepeer, kers, moerbeï, abrikoos, perzik, bessen, druif, kweeper, sierfruit, mispel, noten, Japanse dwergkwee, Aziatische peer, amandel, vlier enz.), verspreidt die weer door middel van fruit-shows (elk tweede weekend van november). Er zijn altijd honderden rassen voorradig).

Notaris (Notarisappel)

Eén van de mooiste appels, bovendien een goede hand- en moesappel. Rond 1890 gewonnen door notaris Van Den Ham te Lunteren. Vermoedelijk vanwege kleur- en smaakovereenkomst zaailing van de Princesse Noble, al is ze veel groter. De appel is zeer variabel van vorm. Het is een grote en zeer goede lichtzure handappel, rijk aan vitamine C. Kenmerkend is ook de wat vette schil. De boom groeit zeer sterk en vormt een grote brede boom. Vraagt een luwe standplaats. Vooral geschikt voor droge gronden. Vraagt goed ontwaterde grond, anders is ze vatbaar voor kanker en in de jeugdijaren voor topkanker. Verder tamelijk schurftgevoelig. Aanvankelijk matig vruchtbaar, later zeer vruchtbaar. Op zandgronden beter gekleurd, dan op zwaardere grond. Plukrijp eerste helft oktober, consumptierijp



tot begin februari.

Direct na de pluk te gebruiken. De bewaarbaarheid valt tegen, omdat snel stip optreedt.

De Wieringer boon, daar zit een verhaaltje achter. Zoals je weet was Wieringen vroeger een eiland. Op Wieringen liggen een vijftal dorpen. De bekendste is Den Oever; hier begint de Afsluitdijk.

De Wieringer boon is hier (mogelijk) gekomen met de West-Indische-Compagnie (WIC) waarschijnlijk vanuit Mexico. Het schip van de WIC kwam langs Nederland maar was te zwaar om door de vaargeul te gaan, ze hebben hier de bonen gelost, zo zijn ze op Wieringen gekomen en heeft het de naam "Wieringerboon" gekregen. Omdat Wieringen



een overslaghaven voor de grote vaart was, werd deze boon vaak meegenomen als proviand. Langzaam in de vergetelheid geraakt, maar gelukkig waren er nog enige slimmerikken die hem stiekem bewaard hadden, en wel in de VS (door Nederlandse emigranten meegenomen en toen omgedoopt tot Wieringer) en nu dus weer terug in het land.

Op Wieringen kent men overigens naast deze boon ook nog een Wieringer witte langstroerwt met een rozige glans die niet een groene maar een gele erwtensoep levert.

De bonen en de erwten zijn in het Wieringer Eilandmuseum te krijgen. Misschien reden om toch eens een tochtje per fiets over Wieringen te maken.

Wieringerbonensoep:

Ingrediënten ca. 2 personen:

200 gr. Wieringerbonen

1 grote ui

1 winterwortel

1 gedroogd worstje

50 gr. Rookspek in

dobbelsteentjes

1 laurierblad

Peper en zout

Voor u getest: Bionica

Even terug in de tijd. Twee jaar geleden heeft dhr. Vos uit de Noordoostpolder tijdens de ledenvergadering een lezing gehouden over een door hem ontwikkeld phythophtora resistent aardappelras. Hij heeft het de naam Bionica gegeven. De vraag is al een aantal keren binnen de vereniging gesteld, laat eens weten wat de ervaringen zijn met resistente rassen. Omdat reacties uitbleven heb ik zelf maar een aantal pootaardappels van dit ras aangeschaft. Dit terwijl ik nooit aardappels teel.

Pas in mei zijn ze de grond ingegaan. Het stukje grond dat ik op het oog had om ze te planten, was voor die tijd nagenoeg niet te bewerken; het was na de nattige winter keihard opgedroogd. Maar goed, de aardappels zijn uiteindelijk ter aarde besteld. De plek onder fruitbomen was nu niet de meest gunstige plek om dit gewas te telen, want onder bomen blijft het wat langer nattig (en de grond droger). Zo heeft een nadeel soms een extra nadeel). Totdat de planten er zelf de brui aan gaven, heb ik geen enkele keer de gifspuit gehanteerd. Ondanks dat de ziekte-

druk in het begin van het seizoen al vrij hoog was, heb ik geen phythophtora geconstateerd. Ook meer deskundigen niet; ik ben tenslotte leek op dit gebied. Behalve wat mest en slakkenkorrels heb ik er geen vinger naar uitgestoken.

Op het moment dat ik dit schrijf, is een kleine hoeveelheid geroid. Er zaten niet alleen knollen, maar ook dikke slakken in de grond.

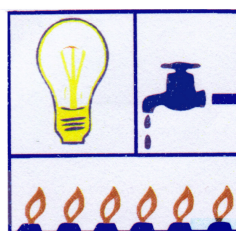
De kooktest is ook al uitgevoerd. Het is een niet vast kokende aardappel. Zoals hij, Nick Vos, vertelde is het van binnen een wat witte aardappel.

Wil je ze proeven, even langskomen, want over smaak

De opbrengst is niet groot door de beschreven omstandigheden, maar het ging mij om de resistentie.

Mijn conclusie is dan ook dat dit ras op dit moment echt resistent te noemen is. Als de heer Vos dit leest, zal hij denken, "wat een open deur, deze opmerking", maar omdat veel volkstuinters behoudend van aard zijn, noem ik het toch maar even. Onder normale groeiomstandigheden zal ook de opbrengst goed zijn.

Wat is er mooier voor de aardappeltelers onder ons om ze te telen en niet te hoeven spuiten. Een logisch gevolg kan zijn, hoe meer van dit soort aardappels hoe minder de ziektedruk en weer minder kans op het resistent worden van de schimmel. Tuinders neem resistente of nagenoeg resistente rassen!
Jan Booij

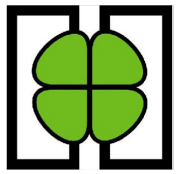


LOOMANINSTALLATIES

VOOR SANITAIR, ELEKTRA, GAS, CV en WATER
DEALER ATAG VERWARMING

Korenmaaier 13-15
8256 SK Biddinghuizen

Telefoon: 0321-33 11 45
Fax: 0321-33 38 45
E-mail: j.looman@hetnet.nl



HEYBOER BV



Spuiten met o.a. zelfrijdende Delvano's op 45m, Bio/Eko spuitwerk
 Specialist en groothandel in gewasbescherming
 Teeltbegeleiding (ook Veldleeuwerik) akkerbouw en vollegronds groenten
 Fruitteelt, bloembollen en groensector
 S.K.L. Keuring en advies spuittechniek
 CDG en VKL gecertificeerd
 Leverancier van o.a. uienzaad, wortelzaad, tarwezaad, maiszaad en graszaden
 Heyfax & Phytifax informatiesysteem
 Heylab-grond en gewasonderzoek
 Gespecialiseerd loonbedrijf in o.a. uien, wortelen, witlof en tulpen
 Deelnemer in Innoventis: onderzoek in gewasbescherming en bemesting in akkerbouw en bloembollen

Biddinghuizen
 Havenweg 22
 8256 BH Biddinghuizen
 Zeewolde
 tel. 0321-335033
 Fax. 0321-335048
 www.heyboerbv.com

Espel
 Bosrand 25
 8311 AS Espel
 06-51311399
 0321-335048

Zeewolde
 Oogstweg 22
 3899 BK
 036-5221250
 036-5224150

Het meest complete bedrijf in gewasbescherming

Jantje zag eens ...

Toen de pruimen op de tuin plukrijp waren bleken deze pruimen ook in trek bij andere personen dan die waartoe deze vruchten behoorden. Dit deed een van de leden verzuchten:

*Jantje zag eens pruimen hangen,
 O! als eijeren zo groot.
 't Scheen, dat Jantje wou gaan plukken,
 Schoon zijn vader 't hem verbood.
 Hier is, zei hij, noch mijn vader,
 Noch de tuinman, die het ziet:
 Aan een boom, zo vol geladen,
 mist men vijf zes pruimen niet.
 Maar ik wil gehoorzaam wezen,
 En niet plukken: ik loop heen.
 Zou ik, om een hand vol pruimen,
 Ongehoorzaam wezen? Neen.
 Voord ging Jantje: maar zijn vader,
 Die hem stil beluisterd had,
 Kwam hem in het loopen tegen,
 Voor aan op het middelpad.
 Kom mijn Jantje! zei de vader,
 Kom mijn kleine hartedief!*

Nu zal ik u pruimen plukken;

Nu heeft vader Jantje lief.

Daarop ging Papa aan 't schudden

Jantje raapte schielijk op;

Jantje kreeg zijn hoed vol pruimen,

En liep heen op een galop.

Dan rijst de vraag, waar komt dit gedicht vandaan? Hier het antwoord.

Hieronymus van Alphen (Gouda, 8 augustus 1746 — Den Haag, 2 april 1803) is bekend als dichter, en dan vooral door zijn gedichten voor kinderen. Hij was de zoon van Johan van Alphen, raad in de Vroedschap en schepen van Gouda, en Wilhelmina Lucia van Alphen. Hij was een kleinzoon van de Utrechtse hoogleraar Hieronymus van Alphen. Naar hem is de Hieronymus van Alphen Prijs genoemd.

Zo zie je maar, waar een opmerking toe kan leiden.



Lemoenappel

Goede hand- en moesappel. Rond 1885 door notaris van Ham te Lunteren gekweekt. Middelgrote enigszins platte ronde vrucht. Aanvankelijk groen, later geel met veel roest. Geen blos. Is waarschijnlijk een zaailing van de Goudreinette. De boom is indertijd ook geïntroduceerd als een "verbeterde Goudreinette", omdat ze gezonder zou zijn. Ze is daarom in het begin van de 20e eeuw veel aangeplant. Zeer goede, aange-naam zure tafelappel die goed bewaarbaar is. De boom is zeer groot en breed, open en wat kaal. Ze draagt erg laat en vaak matig, waarbij de vruchten dan erg groot kunnen zijn. Ze heeft weinig last van beurtjaren. Het vaste saprijke vruchtvlees is wat witter dan dat van de Goudreinette, maar wat minder friszuur en meer neutraal van smaak. Op den duur is aan de Goudreinette ondanks zijn kwalen toch de voorkeur gegeven, vooral vanwege de betere bewaarbaarheid. De boom groeit het beste op zandgronden. Op natte gronden is dit ras kankergevoelig. Plukrijp oktober, consumptierijp nov. – januari.





Veldsla

Veldsla wordt bijna in geheel Europa in het wild aangetroffen en het werd vroeger als onkruid in wintergranen beschouwd. Veldsla behoort niet zoals kropsla, bindsla enz. tot de composieten, maar tot de valerianafamilie. De Latijnse naam van veldsla is dan ook 'Valerianella locusta' en wordt geacht op alle gronden te groeien, maar de voorkeur gaat uit naar kalkrijke, iets droge grondsoorten. Op zware, natte, koude gronden gedijt het gewas minder goed. De smaak is iets nootachtig.

Als groente is veldsla in het noorden vrij onbekend, in het zuiden is het een product dat daar algemeen bekend is. De teelt is vooral in Duitsland en Frankrijk goed ontwikkeld. In buitenlandse prijscouranten worden meer rassen aangeboden met smal en breed blad, meerdere kleuren en met duidelijke verschillen in gevoeligheid voor vorst. Veldsla wordt in Nederland en België in de volle grond, voorjaars- en zomerteelt, maar ook in de bak of kas geteeld. Zaaïen op regels en uitdunnen op 4-5 cm. De planten kunnen dan beter uitstoeien. Oogsten als spinazie: boven de grond afsnijden.

Rassen: Grote Noord-Hollandse en Elan; de laatste is resistent tegen valse meeldauw, speciaal geschikt voor onder glas, vroeg oogstbaar en productief.

Onder glas wordt gewoonlijk in oktober/november gezaaid en dan is het in de wintermaanden een gezonde verse groente. Veldsla kan ook in de herfst in

de volle grond gezaaid worden en in de winter-geogst, maar helaas is het gewas niet winterhard en kan hoogstens ± 5 graden vorst verdragen: bij regen en na vorst treedt spoedig verkleving en rotting van de buitenste bladeren op.

Als u dit gewas wilt verbouwen op ons complex: in de bak of kas, veldsla houdt niet van onze zware klei, te nat en te koud, te proberen als voorjaars- of zomerteelt. Veldsla is heel goed houdbaar mits ze vochtig en koel bewaard wordt, hetgeen betekent: In de slabak van uw koelkast, het liefst met een open plastic zakje er om. Ook met de voetjes in een beetje water gaan ze veel langer mee.

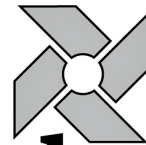
Op deze manier heeft u lang lol van deze groente. Let bij aankoop vooral op de onderste kleine lobblaadjes aan de plant, bij te lang bewaren worden deze het eerste vaalgeel van kleur. Ook iets om op te letten is de onderkant van de plant, de plek waar de onderste blaadjes ontspringen, is deze bruin of zwart, dan kunt u ze beter niet kopen.

Mocht uw veldsla per ongeluk toch te lang buiten de koeling gelegen hebben en daardoor slap geworden, is ze meestal nog te redden door ze een tijdje in ijskoud water te leggen.

Veldsla is behalve zeer decoratief op uw bord, ook nog

4118 artikelen in één winkel? Tel maar na!

Denkt u bij Gardenbroek vooral aan diervoeders en dierbenodigheden? Loop dan toch eens wat uitgebreider door onze winkels. We hebben immers naast 921 verschillende dierenartikelen nog ruim 3000 verschillende producten. Van aardappelen tot waspoeders, van visspullen tot werkschoeisel. Geloof u 't niet? Tel ons assortiment gerust even na. Trouwens, over tellen gesproken: wie naar onze prijzen kijkt, ziet meteen dat we heel wat euro's voordeliger zijn. Tel uit uw winst!



Gardenbroek

Elburg: Zuiderzeestraatweg Oost 10 - (0525) 68 14 04
Biddinghuizen: Dreef 5 (De Ruif) - (0321) 32 60 04
't Harde: Eperweg 50 - (0525) 65 33 11
E-mail: info@gardenbroek.nl

ALLES VOOR DIERENVRIENDEN

eens een bron van gezondheid. Behalve ijzer, calcium en vitamine C bevat veldsla foliumzuur en vezels, zie onderstaande tabel.

Voedingswaarde veldsla per 100 g

<i>Energie</i>	85 KJ of 20 Kcal	
<i>Water</i>	95	g
<i>Koolhydraten</i>	3.0	g
<i>Eiwit</i>	2.0	g
<i>Vet</i>	0.4	g
<i>Suikers</i>	0.0	g
<i>Voedingsvezels</i>	2.5	g
<i>Vit. A</i>	0.30	mg
<i>Vit B1</i>	0.08	mg
<i>Vit B2</i>	0.07	mg
<i>Vit B6</i>	0.10	mg
<i>VitB11 (foliumzuur)</i>	43	μ g
<i>Vit B</i>	12	μ g
<i>Vit C</i>	40	mg
<i>Vit D</i>	0	μ g
<i>Natrium</i>	15	mg
<i>Kalium</i>	300	mg
<i>Calcium</i>	25.0	mg
<i>Fosfor</i>	50.0	mg
<i>IJzer</i>	4.0	mg
<i>Magnesium</i>	4	mg
<i>Betacaroteen</i>	338	μ g
<i>Luteïne</i>	9650	μ g

Quinoa (spreek uit: 'kienwa') De biologische winkel is een schatkamer van allerlei wonderlijke voedingsmiddelen. Gek genoeg komen die niet bepaald in lijn met de ideologische achtergrond van zo'n onderneming - nog al eens per oceaanstomer - uit verre oorden. In plaats van lokaal geteelde producten aan de man of vrouw te brengen, biedt de groene grutter o.a. zeewier uit Japan, gedroogde vruchten uit de tropen en noten uit Afrika.

Supermarkten letten goed op welke producten goed verkopen in dergelijke winkels en nemen dit vervolgens ook op in hun assortiment. Een goed voorbeeld is quinoa.

Tot drie jaar geleden haast alleen in biologische winkels te verkrijgen, vind je het nu tussen de rijst en couscous.

Quinoa lijkt met zijn kleine korrels op graan, maar het zijn de zadjes van de ganzenvoet, een plant uit de amarantenfamilie, net als spinazie en zeekraal.

Het is zeer eiwitrijk, bevat alle essentiële aminozuren in een gelijkmatige verhouding en vitamines. De koolhydraten worden langzaam afgebroken en veroorzaken geen sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel, en ook nog glutenvrij. In vergelijking met granen is quinoa rijk aan vitamines B2 en E en de mineralen ijzer, koper en magnesium. Het calciumgehalte daarentegen is relatief laag. Quinoa bevat verder overwegend onverzadigde vetzuren en heeft een energie-inhoud van ongeveer 17 kJ/g (4 kcal). De samenstelling is ongeveer 15% eiwit, 6% vet, 60% koolhydraten, 3% vezel en 12% water. Quinoabloem is zeer geschikt om de verteerbaarheid van zetmeelrijke voeding te verbeteren. Quinoa wordt op vele manieren toegepast in levensmiddelen.

In Zuid-Amerika is het sinds 6000 jaar naast graan en mais



een belangrijk voedingsgewas: reeds de Inca's gebruikten dit gewas, omdat mais boven 4000 meter niet groeit. Deze plant kan onder koude, voedselarme en droge omstandigheden groeien: bijv. Peru, Bolivia en Equador. Inmiddels is de teelt weid verbreid over de hele wereld: de VS zijn inmiddels een

van de grootste producenten geworden en ook in Europa wordt ermee geëxperimenteerd o.a. in Wageningen. De Voedsel en Landbouw-organisatie van de VN riep 2013 uit tot het jaar van de quinoa, omdat men verwacht dat dit gewas een belangrijke rol kan spelen in de voedselvoorziening voor een nog steeds groeiende wereldbevolking, bijv. als vervanger van aardappelen, rijst of pasta. Via kruisingen zijn onlangs rassen ontwikkeld, die ook in ons land groeien. Voor de liefhebbers: zaaien in eerste helft van april - oogsten vanaf half september, korrels nadrogen wegens onge-



VOOR ALLE MERKEN AUTO'S
VERZORGEN WIJ UW:

- ✓ REPARATIE EN ONDERHOUD
 - ✓ REPARATIE VAN AUTOSCHADE
 - ✓ IN- EN VERKOOP
- TEVENS VERZORGEN WIJ UW
- ✓ APK KEURING
 - ✓ APK EN DIESELTEST

Biddinghuizen

Industrieterrein: Noorderbaan 8

tel.: 0321-332484, b.g.g. 332290

Maandag t/m Vrijdag 08:00 tot 17:15 uur

Zaterdag 10:00 uur tot 15:00 uur

Email : info@autofaber.nl

www.autofaber.nl



lijk afrijpen van de korrels. Tot slot: hoe goed dit allemaal is voor de oorspronkelijke eters is de vraag. De prijs is vele malen over de kop gegaan en het basisvoedsel is voor velen onbetaalbaar geworden! Maar het zouden aanlooperikelen kunnen zijn: het is ook mogelijk dat de Zuid-Amerikaanse boeren wel profiteren van de plotse-linge belangstelling, als ze de productie weten op te schroeven. In Bolivia geloven ze er wel in: quinoa kon wel eens een belangrijker exportproduct worden dan gas en mineralen.



Bestuur:



Voorzitter
Jan Booij
tel.: 332126
jansijbrand@gmail.com



Secretaris
Ashok Somai
tel.: 332174
a.somai@upcmail.nl



Penningmeester
Tijn Bouw
tel.: 332010
tijnbouw@kpnmail.nl

Tuinitgifte
Arend Mulder
tel.: 332381
arendmulder@kpnmail.nl

Tuinkeuring
Stoffel Aarsen
Tel.: 331530
chris.aarsen@kpnplanet.nl

BLONK

**GRANEN - ZADEN - PEULVRUCHTEN
KUNSTMEST - OPENBARE
WEEGBRUG**

VERT.: J. VOGELAAR - TEL. 0321-331801
NOORDERBAAN 91 - BIDDINGHUIZEN
TEL. 0321-335353 - TELEFAX 0321-331234

Weetjes

Balsemien. De meeste balsemien behoren tot een plantengroep met de Latijnse naam *Impatiens*, hetgeen ongeduldig betekent.

De naamgeving 'ongeduldig' komt door de onstuimige wijze waarop de zaaddozen van de balsemien openspringen als je ze aanraakt. Om deze reden spreekt men ook wel van

springzaad en springbalsemien. Balsemien groeien op vochtige plaatsen in vele delen van de wereld en ze komen in verschillende kleuren voor, maar voornamelijk in geel, oranje, rood of roze.

Overigens stond er kort geleden een artikel in de BA over de reuze balsemien; deze zou hier niet welkom zijn. Het is een mooie plant die al in heel Nederland voorkomt, dus uitroeien? Dacht het niet.



WWW.BIOLOGISCHPOOTGOED.NL
Voor biologische pootaardappelen, plantuien, sjalotten en knoflook.

Extra sterke rassen.
Ook voor hobbytuinders.

CAREL BOUMA
Alikruikweg 15
Biddinghuizen
0321-331384
06-51068038

Voor beschikbare rassen, teelt en plant informatie: zie website

www.biologischpootgoed.nl

Volkstuinvereniging Biddinghuizen
<http://volkstuinbiddinghuizen.nl>
Secretariaat: A. Somai, Uitloper 46, 8256 CD
Kamer van Koophandel Lelystad nr.: 40059843

Contributie: € 6 per jaar
Tuinhuur: € 11,50 per are (100m2) per jaar
Rekeningnr. vereniging NL78RABO 0348 1245 70
t.n.v. M. Bouw