



TUINVRIEND NUMMER 26



VERENIGING VAN AMATEUR TUINDERS -VAT ZEIST-
WWW.VATZEIST.NL

Tijdens de langste dag van het jaar.

Jaargang 9, nummer 26
September 2025

In dit nummer:

De langste dag.	1
Zadenbieb in Zeist.	2
Hé pesto....!!	2
Veelzijdige Citroen- melisse.	3
Winterpostelein superfood.	4
Plant en Plaag.	5
Waar komt die aard- appel toch vandaan.	6

Interessante infor- matie:

- Verenigingsgebouw 'De Grifthoek' kreeg een super opknappbeurt.
- Camera bewaking parkeerplaats Grifthoek.
- En toen was er grondwater
- Molenbosch heeft een insectenhotel
- AVVN nieuwsbrieven zijn te lezen via www.vatzeist.nl

De zanglijster zingt ons toe vanuit de bomen. We hebben een plek in de schaduw van onze moestuin 'Molenbosch' gevonden en klaar gemaakt voor de workshop 'insectenhotel' van Ellen Keijzer. Het is de langste dag van het jaar en zonovergoten.

Ellen heeft lange bamboestengels bij zich, veel lijm, touw en boormachines en heeft alvast een ontwerp gemaakt dat wij verder moeten gaan invullen.

Tuinders hebben ook riet, takjes, stro en dennenappels meegenomen en binnen anderhalf uur is het insectenhotel gereed. Ellen geeft uitleg hoe het hotel functioneert en we luisteren sprake-

loos naar de ingenieuze werkwijze van de vrouwtjes bijen, hoe ze eerst stuifmeel en nectar in de bamboestelen plaatsen om vervolgens eitjes te leggen, eerst eitjes voor de vrouwtjes en daarna de eitjes voor de mannetjesbijen.

Onder de indruk van alle kennis en met trots op het eindresultaat wordt het bijenhotel geplaatst op een lange paal gericht op het zuiden op een centraal punt in onze tuin.

Ondertussen zingt de zanglijster haar lied en is aanwezig tijdens de voorbereiding van de gezamenlijke maaltijd die we hebben gemaakt met ingrediënten uit onze tuinen.

Rond 18.00 u. schuiven vele tuinders aan en onder het



Door Raoul Engellbert

genot van een fris drankje, in de schaduw van de oude muur, worden uit vele tassen prachtige schalen met heerlijk eten op de tafels getoerd.

Molenbosch, de zon verdween langzaam achter de bomen. Volgend jaar weer,! Zet de langste dag 2026 alvast in jullie agenda.

Zadenbieb in Zeist

Een duurzaam initiatief voor alle inwoners van Zeist: een zadenbieb in de bibliotheek.

In heel Nederland zijn al meer dan 100 zadenbiebs te vinden, vaak in bibliotheken. Het idee is overgewaaid uit Canada, waar tuiniers zich zorgen maakten over het genetisch manipuleren van zaden en het verdwijnen van

diversiteit in de plantenwereld. De zadenbieb is voor iedereen, je hoeft geen lid te zijn van de bieb. Je meldt je aan via de website:

<https://tinyurl.com/y47sfdyj>

Dan kun je zaadjes gaan lenen. Je belooft geen chemische middelen te gebruiken en aan het eind van het sei-

zoen breng je zaadjes van je beste planten weer terug. Alles gaat op basis van vertrouwen. De zadenbieb wordt beheerd met hulp van vrijwilligers en de zaadjes worden netjes verpakt in kleine porties.

Vanaf nu is de bibliotheek dus ook een place-to-be voor mensen met groene vingers.



Huisgemaakte
Pesto.

Pesto is met afstand de bekendste kruidensaus en staat in bijna elke koelkast.

Traditioneel wordt pesto gemaakt van basilicum, maar eigenlijk voldoen veel kruiden combinaties. Voor een fijne pesto kun je basilicum vervangen door peterselie en de pijnboompitten door walnoten of hazelnoten. Ook daslook, palmkool of bieslook geven lekkere variaties.

Recept voor ± 220 gr pesto
25 gr pijnboompitten

Hé pesto...!!

100 gr vers basilicumblad

1 geperst knoflookteentje

Schil van 1/2 citroen geraspt

50-100 ml olijfolie

50 gr Parmezaanse kaas geraspt, zout en peper naar smaak.

Rooster de pitten in een droge koekenpan. Maal de pitten, het basilicumblad en de citroenrasp in een keukenmachine fijn. Voeg 50 ml olijfolie toe en maal de pitten op de pulseerstand tot een

pasta. Roer de parmezaan erdoor er door en breng de pesto op smaak met zout en peper. Maak de pesto smeùger met extra olie.

Lepel hem in gesteriliseerde potjes. Schenk een laagje olijfolie over de pesto om hem te conserveren. Bewaar hem in de koelkast en maak hem binnen een maand op.

Hé pesto...!!

Citroenmelisse

Citroenmelisse zou helpen als je een dip hebt en wordt als kruidenthee gedronken

Deze weelderige, zeer gemakkelijke plant trekt bijen aan (waaraan hij waarschijnlijk zijn naam dankt: *melissa* is Grieks voor 'honingbij').

Citroenmelisse staat al eeuwenlang bekend om haar kalmerende werking. Zo was deze plant altijd te vinden in kloostertuinen en een ware favoriet bij de Grieken en Romeinen. Dit kruid werd namelijk vroeger geroemd

om haar vermogen om stress en angst te verminderen. Een kopje citroenmelisse thee bevordert een goede nachtrust, helpt tegen spijsverteringsproblemen en gaat een opgeblazen gevoel en misselijkheid tegen. Daarnaast is thee van verse melisse getrokken buitengewoon lekker.

Dat het een veelzijdig kruid is moge wel duidelijk zijn. Daarom heeft citroenmelisse bij

veel mensen een plekje in de tuin verdiend.

Dankzij het frisse, citroenachtige aroma is citroenmelisse een natuurlijke afweer tegen irritante muggen. Zet een paar potten citroenmelisse op je terras of in de buurt van je zitplek. Ook kun je de bladeren licht kneuzen en over je huid wrijven voor een natuurlijke insectenafweer



Onmogelijk om er niet van te houden.
Zit tjokvol Vitamines.

Winterpostelein (*Claytonia perfoliata*)

Onmogelijk om er niet van te houden.

Wil je in de wintermaanden iets fris en groen uit je eigen tuin oogsten? Zaai begin september winterpostelein in je koude kas of buiten, je hebt dan de hele winter (van okto-

ber tot maart) een frisse gezonde (salade) op je bord.

De plantjes groeien snel, als je het gewas in augustus / september zaait, kunnen de eerste blaadjes nog in de herfst geoogst worden. Het beste kun je het blad oogsten met een schaar, de plant zal dan opnieuw blad aanmaken. Winterpostelein is goed be-

stand tegen vorst.

Winterpostelein is heerlijk: lekker in salades, groene smoothies, stampotjes en soep.

De hele plant is eetbaar, zit tjokvol vitamines en mineralen en bevat als een van de weinige planten zelfs omega 3.

Winterpostelein superfood

En toen was er grondwater

Binnen het Bestuur en de Tuincommissie is in het verleden veel nagedacht over het winnen van hemel- dan wel grondwater voor De Grifthoek.

Veel plannen passeerden de revue, waarvan veel onuitvoerbaar bleken. Het idee om grondwater op te pompen kreeg steeds meer handen en voeten.

Een grondwaterpomp in de moestuin biedt een duurzame oplossing voor het besproeien van de gewassen en

is milieubewust.

De commissie 'Spetters' werd in het leven geroepen (Thomas Heger, Willem van Ginkel en Jan van Geffen) werkten de plannen verder uit.

Kortom, op 9 Juli werd er een put geboord. Op een diepte van ongeveer 10 à 11 meter stuitten we op water van uitstekende kwaliteit dat geschikt is voor het gebruik in de tuinen.

Dankzij een succesvolle bo-

ring beschikt De Grifthoek over een duurzame waterbron voor het besproeien van de gewassen in de moestuinen.

Tot aan de verst gelegen kraan is de waterdruk uitstekend dankzij de techniek en het vakmanschap van 'Joost Bosch Berekeningstechniek.'



Een grondwaterpomp in de moestuin biedt een duurzame oplossing voor het besproeien van gewassen.



Een smakelijk en gezellig Oogstfeest



Van de 229 VAT-Leden waren er 24 aanwezig op het bijzonder gezellige en smakvolle oogstbuffet wat door de activiteitencommissie op 30 augustus op 'De Grifthoek' georganiseerd werd.

Het was een feest....!!

27 september is het einde-seizoenborrel.

Kom je ook...??

Plant en Plaag

Witte vlieg (*Trialeurodes vaporariorum*)

Witte vliegen leven aan de onderkant van het blad. Ze leven eerst in haarden om zich later te verspreiden.

De vlieg komt op aardbei, bes, framboos, boerenkool en talrijke andere plantensoorten. Je ziet kleine witte vliegjes rondvliegen. Aan de on-

derzijde van het blad kan je eitjes en larfjes zien. Er zijn bobbels in het blad en er ontstaat geelkleuring door de zuigactiviteiten van de vlieg.

Bestrijd ze door je kas, tunnel en tuin onkruid vrij te houden. Zet zegekruid (*Nicandra physaloides*) in je tuin of kas. Je kunt ook de witte vlieg bestrijden door natuurlijke

vijanden toe te laten. Bijvoorbeeld de roofwants, gaasvlieg of de sluipwesp.

Ook kun je natuurlijke en organische vetzuren of natuurlijke zepen inzetten ter bestrijding.

Uit 'Plant en Plaag'



**-Witte vlieg-
Milieuvriendelijk
Tuinieren zonder
insecticiden kan.**

ZEIST HET GROENE HART
VAN NEDERLAND

*Een vriendelijk woord is als een
prachtige herfstdag*



Vereniging van Amateursuinders Zeist
Noordweg 5
3732 HT De Bilt

Redactie:
Henk van Boeschoten
E-mail: indecirkel@gmail.com

WWW.VATZEIST.NL



Nieuw en oud Nieuws

De Tuinliefhebber (AVVN) is nu ook digitaal te lezen via:

<https://tinyurl.com/bde7hka6>



Het verenigingsgebouw, locatie De Grifhoek heeft een enorme opknapbeurt gehad. Mede door het vakmanschap van Imro Pawirodirjo

Kopij mag je sturen naar indecirkel@gmail.com gelieve niet meer dan 200 woorden.

Waar komt die aardappel toch vandaan

De geschiedenis van de aardappel (*Solanum tuberosum*) is een fascinerend verhaal dat laat zien hoe een enkel voedselgewas een grote impact kan hebben op de geschiedenis en cultuur van verschillende landen en regio's.

De Inca's van Peru waren de eersten die aardappelen verbouwden, tussen 8000 en 5000 v. Chr. In 1536 ontdekten de Spaanse conquistadores hoe lekker aardappelen waren en namen ze mee naar Europa.

Aanvankelijk werd de aardappel niet populair in Europa, omdat hij werd gezien als een ongezond of zelfs giftig voedselgewas.

Pas in de 18e eeuw werd de aardappel een belangrijk voedselgewas in Europa, met name in Ierland, waar hij een belangrijk deel van het dieet werd.

Heden is de aardappel, na rijst, tarwe en maïs, één van de belangrijkste voedselgewassen ter wereld en wordt in veel landen verbouwd.

In de ondergrondse knollen slaat de plant een energievoorraad op in de vorm van zetmeel, verder zijn de knollen rijk aan voedingsstoffen zoals: vezels, vitaminen en mineralen.

Eén van de bekendste aardappel is waarschijnlijk toch wel het 'Bintje', dat in 1905 door

Kornelis Liewes de Vries werd gekweekt.

Populaire rassen zijn:

Bildstar, Doré, Eigenheimer, Irene, Frieslander, Nicola en natuurlijk het Bintje.



Vincent van Gogh schilderde het harde boerenleven van aardappelrooiers.