

Nieuwsbrief november 2021

Deze nieuwsbrief is geschreven door de kenniscommissie van De Lentse Aarde, bestaande uit: Charlotte, Birgit, Anne-Rie en Simon.

Het afgelopen jaar werd gekenmerkt door een grote overlast van slakken. Ook andere plaagdieren en ziektes kunnen het tuinieren aardig bederven. Hier alvast een paar eenvoudige tips die je zou kunnen gebruiken om je tuin beter voor te bereiden op een nieuw seizoen.

Ook vind je in deze nieuwsbrief een overzicht met adressen voor zaadgoed, planten en drachtplanten.

Tot slot een recept waarmee we hopelijk een nieuwe traditie leven inblazen. Bij de recepten is het streven te koken met wat de tuin ons oplevert. Heb je leuke eigen recepten stuur ze dan naar moestuinlent@gmail.com

Tips voor een gezonde tuin met minder ziektes en plaagdieren. (1)

- **Ruim je tuin op.** Ruim je tuin op aan het einde van het seizoen. Dit is een goede voorbereiding voor het volgende jaar. Maak ook je gereedschap schoon. Zorg ervoor dat je tuin zich in een perfecte staat bevindt, zodat je in het voorjaar met gemak kunt beginnen aan je plantengewassen. Dat maakt tuinieren niet alleen leuker, maar ook veiliger en schoner!
- **Zorg voor goede grond.** De grond dient aangevuld te zijn met materiaal als rotte mest, fijngehakte bladeren, compost en biologische mulch.
- **Koop gecertificeerde biologische of gezonde, onbehandelde zaden en planten.** Alle gecertificeerde biologische tuinzaden zijn gelabeld met het stempel "USDA Organic." Deze zaden zijn overal in het land verkrijgbaar. Biologische planten kunnen gekocht worden bij een biologische kwekerij. Als er niet een dergelijke kwekerij in de buurt is, koop dan onbehandelde planten van een lokale kwekerij met een goede reputatie en verzeker je ervan dat de planten goed verzorgd zijn. Houd de planten op een goede afstand van elkaar zodat de lucht goed kan circuleren. Vochtige gebieden met weinig ventilatie helpen schimmelziektes, schommels en andere ziektes en virussen om te overleven.
- **Creëer een border met bloemen.** Door dit te doen trek je bijen, vlinders en andere nuttige insecten aan.
- **Plant een mix van groenten, fruit en bloemen.** Door een grote diversiteit in jouw tuin te creëren trek je ook meer verschillende dieren en insecten aan zodat er een beter biologisch evenwicht in je tuin ontstaat, hetgeen goed is voor de planten.
- **Houd de tuin voorzien van mulch.** Door dit te doen houd je onkruid weg en het vocht vast.
- **Gewasrotatie.** Een van de beste manieren om je biologische tuin te beschermen is door gebruik te maken van een methode die 'gewasrotatie' wordt genoemd. Dit betekent dat de plantensoorten elk jaar naar andere locaties worden verplaatst. Wanneer leden van

dezelfde gewasfamilie, zoals paprika's, tomaten, en aubergines jaar na jaar op dezelfde plaats worden geplant, kunnen allerlei ziektes en plagen de planten aantasten. Ook hopen ze zich op en overwinteren in de grond. Vervolgens vallen ze de volgende keer dat een bepaalde plant wordt geplant aan. Door gewassen elk jaar te verplaatsen naar een andere locatie in de tuin, vermijd je ziektes die zich in de grond kunnen nestelen.



Adressen voor het aanschaffen van verantwoord zaadgoed en planten

Zaadgoed

- <https://www.fruitlent.nl> (Lent) o.a. phytophthora resistente tomaten
- www.biologischzaad.nl
- www.biologischpootgoed.nl
- www.bolster.nl
- www.kweek.gent
- www.demoestuinwinkel.nl
- <https://detuinenvanweldadigheid.nl>
- www.gradinka.nl
- www.tuinjooop.com
- www.zaderij.nl
- www.degodin.nl



Planten

- <https://dewarmoes.nl> (Lent/Oosterhout)
- <https://www.hessenhof.nl> (Ede)
- <https://keltenhof.nl> (Bergharen) alleen nog bollen, laatste jaar

Drachtplanten

Gelderland

- * Kwekerij de Hessenhof te Ede <https://www.hessenhof.nl>
- * Duurzaam geteelde bomen Korneland te Buren <https://www.korneland.nl>
- * Kwekerij Dependens (bomen, heesters, vaste planten, bosplantsoen, coniferen, fruit, rozen... op de meest duurzame wijze, we kweken biologisch) te Bennekom <https://www.dependens.nl>
- * Biologische Hoogstamfruitboomkwekerij De Sterappel te Varik <http://www.asterappel.nl>
- * Boomkwekerij Ten Elsen (fruitbomen en struiken) te Neede <https://tenelsen.nl>

Koken uit eigen tuin



Recept pittige, kleurrijke stampot

Ingrediënten (voor 4 pers.):

850 gr. rode aardappelen
250 gr. rode bieten
150 gr. rammenas
500 gr. spruiten
sambal naar eigen smaak
verse gember naar eigen smaak (geraspt)
250 ml. kokosmelk
1 blok fetto (vegan) of feta

Bereiding:

Kook de aardappelen in weinig water (dat ze *nét* niet helemaal onderstaan). Voeg na 10 min. de bieten (snij of rasp vooraf in kleine reepjes) en spruiten (in kwartjes gesneden) toe. Laat het geheel 10 min. doorkoken, zodat de aardappelen gaar zijn en de groente niet te gaar wordt.

Meng met een stamper door elkaar (water niet afgieten) en voeg daarna de geraspte rammenas toe.

Voeg naar eigen smaak sambal en verse gember (geraspt) toe.

Voeg tot slot de kokosmelk toe en roer tot een homogene stampot ontstaat.

Snij de fetto/feta in blokjes en serveer los bij de stampot.

Als je zelfgemaakte appelmoes o.i.d. in huis hebt, geeft dat een extra smaakdimensie aan deze kleurrijke stampot.

Eet smakelijk!