



TUINVRIEND NUMMER 25

VERENIGING VAN AMATEUR TUINDERS -VAT ZEIST-
www.vatzeist.nl



Jaargang 9, nummer 25
Juli 2025

In dit nummer:

Even voorstellen	1
Nieuwe redactie	2
Spinazie door Mariël	2
Compost	3
Lymepreventie	4
Nieuw en oud Nieuws	5
Waar komt toch die tomaat vandaan	6

Interessante informatie:

- *Op De Grifthoek is een waterbron geslagen*
- *Lopend buffet 30 augustus 'De Grifthoek'*
- *Jaarlijkse einde seizoenborrel 27 september.*
- *Een tuin aanleggen is geloven in morgen.*
- *Alles wat je aandacht geeft groeit.*

Onze nieuwe secretaris Simone Parmentier

Sinds april mag ik mezelf met trots de secretaris van onze mooie tuinvereniging noemen. Omdat we momenteel geen voorzitter hebben, vorm ik samen met Fred Siteur (onze penningmeester) het dagelijks bestuur. Verder bestaat het bestuur uit Ans Bergwerff en Ronald Antonissen.

Besturen zit me al van jongs af aan in het bloed. Als kind begon ik in het jeugdbestuur van de hockeyvereniging en later maakte ik de overstap naar voetbal. Daar werd ik zelfs de jongste vrouwelijke voetbalbestuurder van de regio! Het is dus geen verrassing dat ik nu ook met veel plezier bijdraag aan het reilen en zeilen van onze tuinvereniging.

Even voorstellen

Ik tuinier inmiddels mijn derde jaar op de Slottuin – met veel enthousiasme! Het is slechts vier minuten lopen van mijn voordeur naar mijn tuin, ideaal dus. Naast tuinieren houd ik van reizen, koken en lezen – dit zijn voor mij heerlijke manieren om te ontspannen.

In het dagelijks leven ben ik zelfstandig ondernemer. Met mijn organisatie SPSuPPort ondersteun ik managers, voornamelijk binnen het veiligheidsdomein van de overheid. Maar ook directies in het bedrijfsleven en besturen van bijvoorbeeld VvE's. Vanuit mijn organisatie ben ik ook actief voor het Broodfonds – een prachtig alternatief voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Het Broodfonds bestaat uit 670 verenigingen met ruim

31.000 leden, en met ons team ondersteunen we hen met bestuurlijk advies en administratieve zaken.

Tot slot: ik ben een echte Zeisterse – geboren op de Dalweg, woon nu in Griffensteyn, en ben trotse moeder van drie kinderen én oma van twee kleinkinderen.

Ik kijk ernaar uit om samen met jullie te bouwen aan een bloeiende tuinvereniging met drie prachtige locaties.

Tot gauw!

Met groene groet,

Simone Parmentier

Secretaris VAT-Zeist

Wisseling van de wacht

Al jaren werden wij verrast met prachtige uitgaven van 'De Tuinvriend.' In elkaar gezet door Geurte Harskamp.

Helaas zijn Geurte en Rick, die de lay-out op zich nam, verhuisd en hebben wij afscheid van hen moeten nemen. Geurte en Rick bedankt voor alle prachtige Nieuwsbrieven en tuinvrienden.

Henk van Boeschoten heeft zich aangemeld de pen over te nemen en gaat in 2025 eens kijken of hij deze uitdaging aankan.

Wie wil met hem samenwerken? Dus bij deze een oproep: wie wil er plaats nemen in de redactie...?

Deze uitgave is een try-out

omdat het office programma nog niet geheel onder de knie is. Daar wordt aan gewerkt...!!

Eind september komt de volgende Tuinvriend uit. Daar zullen waarschijnlijk meerder foto's in te zien zijn en o.a. een prachtig verhaal over de Workshop van Ellen Keijzer.



Door
Mariël Peterse

Spinazie in de winter

Oh wat ben ik blij met mijn tunnelkas. Het biedt zoveel meer mogelijkheden in de moestuin.

Het lijkt me heel mooi om jaarrond uit je tuin te kunnen eten en dus vond ik het een leuke uitdaging om spinazie te zaaien in de tunnelkas zodat we er in het voorjaar al van zouden kunnen eten.

Op 18 september heb ik dus winterspinazie viroflex of ook

Winterspinazie

wel bladreuzen genoemd gezaaid.

Muizen zijn dol op spinazie zaad dus dacht ik dat het een goed idee was om er gaas overheen te leggen. Dat was wel een gedoe.

Nu is het een half jaar later en hebben we heerlijke spinazie waar we iedere keer weer wat van kunnen oogsten. Af en toe is er een hapje uitgegeven door een muis maar er is nog genoeg over voor ons. Bob had helemaal gelijk.

Spinazie bevat belangrijke bouwstoffen zoals Betacaroteen ook wel vitamine A genoemd. Het geeft o.a. de oranje kleur aan worteltjes, foliumzuur en vitamine C. De hoge concentratie vitamine K in donkergroene bladgroenten, zoals spinazie, is noodzakelijk voor een goede bloedstolling. (Bron: Voedsel als Medicijn- Readers Digest)

Recept winterspinazie

Recept Spanakopita= spinaziepasteitjes in bladerdeeg

Voor de vulling:
1 kilo spinazie
250 gram feta
1 ei
2 kopjes olie
4 voorjaarsuitjes
Wat dille
Peper en zout

Bereidingswijze:

Was de spinazie schoon en snij deze fijn. Verwarm de spinazie en snij deze fijn. Verwarm de helft van de olie en fruit hierin de fijngesneden uitjes. Voeg dan de spinazie en de dille toe en roer het goed door elkaar. Haal de pan van het vuur en voeg het ei, de fijn gebrokkelde feta en de peper en het zout toe. Goed mengen.

Vul het bladerdeeg met het mengsel. en maak er mooie driehoekjes van. Als je alle pasteitjes hebt gemaakt, bestrijk ze met de resterende olie.. Bak ze in de oven. gaar tot de bladerdeegflapjes een mooie bruine kleur hebben (ongeveer 20 minuutjes)

Mariël

...Bak ze in de oven gaar tot de bladerdeeg flapjes een mooie bruine kleur hebben (ongeveer 20 minuten)

Nog even onder de aandacht



WWW.VATZEIST.NL

Tijdens de algemene ledenvergadering (ALV) van 2023 hebben de leden zich uitgesproken om de boetes te verhogen van € 25,00 naar € 50,00 per keer als men niet op komt dagen voor een tuindienst (2 x per kalenderjaar). Heeft iemand de leeftijd van 80 bereikt, dan is er vrijstelling van deze verplichting

De vereniging is in het bezit van twee aanhangers gesitueerd op de Slottuinen en De Grifthoek.

Men kan deze gebruiken. Voor De Gifthoek benader Gerard Höchner, voor de Slottuin Petra Schenkels.

Voor contact zie www.vatzeist.nl

Het huishoudelijk reglement van de vereniging is te downloaden op de VAT Website evenals het introductieboekje.

Ook zijn de AVVN Nieuwsbrieven via deze site te lezen.

Voor veel meer informatie kijk op: www.vatzeist.nl

Snoeitips

Snoei in de juiste periode: Sommige planten moeten in de winter gesnoeid worden, terwijl andere beter in het voorjaar gesnoeid kunnen worden.

Verwijder eerst dood, beschadigd of ziek hout, dit voorkomt verder verspreiding van ziektes en bevordert de gezondheid van de plant.

Snoei takken die elkaar kruisen of tegen elkaar schuren, dit zorgt voor een betere luchtcirculatie en bepaalt de vorm van de plant.

Snoei takken terug tot op een knop of zijtak, dit stimuleert de groei van nieuwe scheuten.

Gebruik het juiste gereedschap, scherpe snoeischaars, takkenschaars en zagen zijn essentieel voor een nette snoeiwond.

Verwijder niet teveel in één keer, bij voorkeur niet meer dan 20%.

Snoei dikke takken in fasen, dit voorkomt afscheuren en beschadigen van de takken.

Let op de groeirichting, snoei boven een knop die naar buiten wijst om de kroon open te houden.

Snoei wonden groter dan 10 cm met zorg, deze kunnen moeizaam overgroeien.

Vaste planten, knip uitgebloeide bloemen weg en verwijder dode of verdorde stengels.



Snoeien is een vak apart, maar met de juiste kennis en techniek kan iedereen zijn planten gezond houden.

Compost in het kort

Zelfgemaakte compost is een geweldige mulch, kweekgrond en bodemverbeteraar.

Je kunt gemakkelijk compost in je eigen tuin maken

Een composthoop doet zijn werk het best als je hem in de lente aanlegt. Dat is namelijk het moment waarop wormen en andere organismen het efficiëntst hun werk doen. Al na zes maanden is het rottingsproces voltooid en is de humus

klaar voor gebruik. Begin je in de herfst, dan neemt het gehele proces meer tijd in beslag. Dan kan het zomaar twaalf maanden duren voordat de humus geschikt is om je tuin te bemesten.

Over het algemeen is het belangrijk dat je de composthoop vult met zo divers mogelijk plantenresten, houtig en groen.

Wat je niet op de hoop mag

gooien zijn zieke delen van planten en GFT zoals etenswaren e.d. dit om overlast van ratten en muizen op het complex te voorkomen.

Als je alles voor de composthoop hebt geregeld, doet de natuur de rest. Het is slim om de lagen van de composthoop na drie maanden even goed door elkaar te halen



Een composthoop doet zijn werk het beste als je hem in de lente aanlegt

Lymepreventie het gehele jaar door actueel

De ziekte van Lyme is een groeiend volksgezondheidsprobleem in Nederland.

Tekenbitten van besmette teken kunnen langdurige klachten veroorzaken..

Teken zijn het hele jaar door actief, maar vooral van maart tot oktober.

Vroegtijdig en veilig verwijde-

ren is essentieel: knijp de teek niet fijn, maar gebruik bij voorkeur een tekenkaart in plaats van een pincet of tang.

Lees meer over de veilige tekenkaart op de website van Tekenskaart Nederland.

In het kort

Bij de ziekte van Lyme heb je

meestal een vlek of ring op je huid die groter wordt.

Dit komt door een bacterie.

Die bacterie heb je gekregen door een teek in je huid, bel de huisarts als je zo'n kring of vlek hebt

Je krijgt medicijnen tegen bacteriën



Bron: AWWN en Thuisarts



ZEIST HET GROENE HART
VAN NEDERLAND

*Een vriendelijk woord is als een
mooie lentedag*



Vereniging van Amateurs tuinders Zeist
Noordweg 5
3732 HT De Bilt 4

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

WWW.VATZEIST.NL

Nieuw en oud Nieuws

Elke 2e donderdag van de maand commissie/bestuur overleg.

De MiniTuinBieb staat weer langs de Grift.

Op De Grifthoek is een waterbron geslagen.

Lopend buffet 30 augustus 'De Grifthoek.'

Jaarlijkse einde seizoenborrel 27 september.

Gezocht: een voorzitter.

E-mail activiteitencommissie: activiteitencommissie@vatzeist.nl

Kopij voor de Nieuwsbrief mag je sturen naar:

E-mail: indecirkel@gmail.com

Waar komt toch die tomaat vandaan

Tomaten zijn afkomstig uit Meso-Amerika, waar de voorvaders van de Azteken en de Maya's kleine varianten kweekten. Toen de Spanjaarden Mexico veroverden was de plant daar al ingeburgerd. De Spaanse conquistadores stuurden planten met kleine gele vruchten, die in het Nahuatl, de taal van de Azteken *xitomatl*, werden genoemd, naar Spanje (het woord is verwant aan een ander Azteekse woord, namelijk *xipotatl*, de aardappel - vergelijk het Engelse *potato* en *tomato*). De als giftig beschouwde planten werden als sierplant geteeld. Rond 1750 kwam men er in Italië en de Provence achter

dat de gele vruchtjes, "pomo d'oro" (Italiaans voor "gouden appel"), eetbaar waren. Door kruisen en selecteren kreeg de tomaat de rode kleur. Sinds de 19de eeuw is het een veelgebruikte groente in de Europese keuken.

De tomaat wordt als groente gegeten, dit kan zowel rauw als gekookt. Er kunnen salades, tussendoortjes, snacks of borrelhapjes mee worden gemaakt.

Tomaten zijn geschikt voor soepen, sauzen en koude bereidingen. Als drank worden tomaten verwerkt tot (diverse varianten op) tomatensap. Ook is er een grote verscheidenheid

aan tussenproducten om te gebruiken in gerechten zoals (dubbel) geconcentreerde tomatenpuree, gepelde tomaten of tomatenblokjes in saus. Tomaten worden verder verwerkt tot tomatenpoeder en tot lycopene, deze worden in diverse producten verwerkt.



Bron: Wikipedia