



Tuinpark Nieuwe Levenskracht Amsterdam

April 2024

# Het Contact



*\* Natuurrijk tuinieren \* Lief zacht gelukje: het maartse viooltje \*  
\* Een nieuwe lente, een nieuw geluid \* Wintervogels \* De knotwilg \**



Het Contact, Tuinpark Nieuwe Levenskracht  
Voorlandpad 21, 1098 TZ Amsterdam  
020 694 61 55 / bestuur@tuinparknlk.nl  
www.tuinparknieuwelevenskracht.nl

## Belangrijke informatie

### Het bestuur

- Lonneke Ketelaar, voorzitter
- Anna ten Bruggencate, secretaris
- Robert Gangelhof, penningmeester
- Hans Koenders, declaraties/plaatsvervangend penningmeester
- Maarten Jongenelen:  
algemeen bestuurslid/ tuintransfers
- Els de Does, algemeen bestuurslid/  
sociaal contactpersoon

### Contactgegevens

bestuur@tuinparknlk.nl  
Voorlandpad 21  
1098 TZ Amsterdam  
www.tuinparknieuwelevenskracht.nl

### Sociaal contactpersoon

Els de Does (elsdedoes@gmail.com)

### Vragen aan het bestuur

Deze worden besproken in de **bestuursvergadering** die iedere eerste zaterdag van de maand wordt gehouden. Vragen dienen uiterlijk de woensdag vóór de vergadering ingeleverd te zijn via [bestuur@tuinparknlk.nl](mailto:bestuur@tuinparknlk.nl)

Vragen voor het **inloopspreekuur** kunnen ook van tevoren via [bestuur@tuinparknlk.nl](mailto:bestuur@tuinparknlk.nl) gesteld worden. Handig, dan kan het bestuur er vast naar kijken en kunt u sneller antwoord krijgen. Inleveren uiterlijk de woensdag vóór de vergadering. Het inloopspreekuur is iedere eerste zaterdag van de maand vanaf 12:00 uur. Uitzondering: maart en september, dan is het de eerste zaterdag van de maand om 11:00 uur, omdat in deze maanden nieuwe tuinders zich kunnen inschrijven vanaf 11:30 uur.

*De bestuursmail wordt niet iedere dag gelezen. Wij zijn allemaal vrijwilligers dus is er niet steeds iemand beschikbaar. Houd daar rekening mee als je een plan wilt indienen, een speciale vraag hebt of iets dergelijks.*

**NB** Whatsapp-groep 'Ditjes en Datjes NLK' is geen officieel kanaal voor vragen aan het bestuur.

### Bond van Volkstuinders

Tuinpark Nieuwe Levenskracht is opgericht in 1933 en een afdeling van de Bond van Volkstuinders, Volendammerweg 301, 1027EA Amsterdam. Zie [www.bondvanvolkstuinders.nl](http://www.bondvanvolkstuinders.nl)



## EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN

**Tuin 136**  
**Antoinette de Jong**  
**EHBO & BHV**

**Tuin 30**  
**Lonneke Ketelaar**  
**Arts / EHBO**

**Politie: 0900 – 8844**

**Levensbedreigend: 112**



# Het Contact

## Van de redactie

Geen Contact ontvangen? Dan is deze mee te nemen in het Winckeltje (van april-september) of in de kantine.

Heeft u een mooie foto of heeft u iets meegemaakt op de tuin wat u met uw medetuinders wilt delen? Of heeft u wellicht andere kopij? Mail dan uw bijdrage naar: [redactiehetcontact@gmail.com](mailto:redactiehetcontact@gmail.com)

**Deadline volgende Contact:  
maandag 20 mei 2024**

Veel leesplezier!  
Annemarie van Bolhuis en Chiel Schuil

*De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven en artikelen te weigeren dan wel te redigeren of in te korten.*

### Over foto's inleveren:

Foto's graag apart van de tekst inleveren via de mail, het liefst met een minimale grootte (resolutie) van 1 MB (= 1000 KB). Foto's in een worddocument geplaatst en foto's via Whatsapp hebben veel minder KB en zorgen voor minder scherpe foto's in Het Contact.

*Foto's: Henk Janssen (voorkant en onder), Marja Aarsman (rechtsonder)*



## Inhoudsopgave

- 2 Belangrijke informatie
- 3 Van de redactie
- 4 Uit de bestuurskamer
- 5 Vanuit het Winckeltje
- 6 Wintervogels
- 7 Melden van schades
- 8 De Knotwilg - geliefd bij insecten, planten en vogels
- 11 Gerda van Zonderen, Wim Verburgt en Jouke Sjaardema overleden  
Bedankje
- 12 Bedankje  
Voor Jouke: Op de tuin
- 13 Waterpret!  
Natuurrijk tuinieren
- 15 Witte reiger
- 16 Lief zacht gelukje
- 18 De eerste werkbeurt
- 19 Maak het verschil met jouw volkstuin!
- 20 Zaterdag 2 maart, een nieuwe lente, een nieuw geluid
- 23 Foto-impresie van de kerstbingo
- 24 Marja Aarsman foto's



## Uit de bestuurskamer

Op een zonnige 2 maart startte het nieuwe tuinseizoen met het inmiddels traditionele ontbijt. Om 9 uur waren er al veel tuinders die – vaak voorafgaand aan hun eerste werkbeurt – kwamen aanschuiven. Er was een hoge opkomst en meer dan genoeg te eten. Het is erg leuk te merken dat iedereen weer met enthousiasme aan het seizoen begint.

Er was al een kleine aftrap van het jaar 2024 met de nieuwjaarsborrel, die ook druk bezocht was, maar de eerste tuinbeurt is voor mij de echte start van het tuinjaar. Als tuinder, maar ook als bestuurslid, is het leuk om te horen hoe het met eenieder is en wat de plannen zijn voor het seizoen.



Voor het bestuur stond na het ontbijt al weer de derde bestuursvergadering op het programma. Voor het bestuur is er geen winterstop. Vaak gebruiken we die periode om inhoudelijke zaken eens beter te bespreken. Om de grote lijnen te blijven zien tussen allerlei praktische zaken die steeds aandacht vragen, is niet altijd makkelijk. Het Groen Beheer Plan is bijvoorbeeld zo'n lijn; onder deze paraplu vallen de verschillende initiatieven van tuinders die voortkomen uit hun enthousiasme over de natuur op ons park. De toekomst van ons tuinpark vraagt ook steeds aandacht.

De Bond van Volkstuinders heeft een format opgesteld om in te vullen wat er al gebeurt en wat op de planning staat. Een aantal tuinders zijn hier mee aan de slag gegaan. Maar ik kan alvast verklappen dat we al een heleboel doen! Er wordt hard gewerkt aan het jaarverslag en de jaarrekening. Met name dat laatste is een flinke klus, waarbij alle cijfers eerst langs de Bond moeten en

daarna langs de kascommissie van onze tuin. Vervolgens beantwoordt de penningmeester alle vragen, pas als de kascommissie en de penningmeester tevreden zijn is alles klaar voor de voorjaars-ALV.

Ook op 2 maart konden aspirant-tuinders zich inschrijven. Om de inschrijving een beetje af te remmen, moesten ze zich vooraf aanmelden. Uiteindelijk kwamen acht nieuwe aspiranten langs. Weer allemaal leuke mensen, maar helaas zullen ze een paar jaar moeten wachten. De wachtlijst bedraagt ruim tweehonderd namen!

De bestuurskamer heeft ondertussen een grote schoonmaak gekregen. Hierdoor is er meer ruimte gekomen. Het is het idee om meer dingen neer te



zetten en op te hangen die de rijke geschiedenis van ons tuinpark illustreren. Gezelliger voor ons en voor de tuinders die op spreekuur komen.

Lonneke Ketelaar, voorzitter  
Anna ten Bruggencate, secretaris



## Vanuit het Winckeltje

### Terugblik 2023

Wat een prachtig jaar hebben we met ons allen gemaakt en gehad. 90 jaar en al was het niet zo groot als wat we gewend waren. Ik vond het zelf helemaal top! Er is al veel overgeschreven dus mooier kan ik het niet maken. Maar wat een top jaar was het weer tegen alle vrijwilligers kan ik alleen maar zeggen:

### **SUPER BEDANKT!!!!**

Vele tuinders weten ons beter te vinden en wat fijn allemaal weer dat jullie de vereniging blijven steunen om jullie spulletjes bij ons te komen kopen. We hadden dit jaar lekker veel ingekocht en alles weer gezellig gemaakt. En ik kan er een heel lang verhaal van maken maar dat is deze keer zeker niet nodig. Want wij zijn dik tevreden wat er weer allemaal verkocht en gedaan is. Elke keer weer een stapje verder naar de goede richting, zodat wij nog steeds niet te duur hoeven te zijn vergeleken met de tuincentra om ons heen.

**Het Winckeltje is op zaterdag geopend van 13:00 tot 14:30 uur**

Onze eigen kweek wordt steeds leuker en mooier. De nieuwe tuinders die via de winkel twee mooie tweewielige kruiwagens hebben besteld: daar zijn wij trots op. Dat is weer een mooie financiële opsteker voor de vereniging omdat de BTW terugvloeit in de verenigingskas!

### **2024**

Het Winckeltje is zaterdag 2 maart al open gegaan! Dit hadden meerdere tuinders al een paar jaar gevraagd. En met dank aan onze vrijwilligers kunnen we dit nu gaan doen.

De Nieuwsbrief komt nog in het voorjaar uit. Want er zijn altijd weer leuke nieuwe dingen te doen.

Groetjes van alle medewerkers van het Winckeltje en Dex & Mona



## Wintervogels

Eind januari organiseerde de Vogelbescherming weer een Tuinvogeltelling in Nederland. Het leek de Werkgroep Flora en fauna interessant om ook op Nieuwe Levenskracht mee te doen aan die telling. In de winter zijn de volkstuinten erg rustig, welke vogels komen er dan voor?

### Volkstuinvogeltelling

Vier tuinders telden de vogels op ons tuinpark. Er werden vooral halsbandparkieten, koolmezen en pimpelmezen geteld, maar ook drie grote bonte spechten. Op de website van de tuinvogeltelling zag ik dat ook op enkele andere Amsterdamse volkstuinparken meegedaan was aan de Tuinvogeltelling, zoals Linnaeus/Frankendael (Driemond), Amstelglorie en de Bretten. In totaal waren er twintig tellers. De top vijf van meest getelde vogels was koolmees, pimpelmees, halsbandparkiet, ekster en roodborst. Voor de stad Amsterdam geen verrassende lijst. Wel viel op dat de huismus en de spreeuw geheel ontbraken, terwijl er toch 28 verschillende soorten waren geteld. De huismus was bij de Tuinvogeltelling in Noord-Holland de meest getelde vogel, de spreeuw stond op plaats zes.



### Waarnemingen in de maand januari

Om te weten te komen of deze uitkomst nu toevallig in dat weekeind, op die tuinparken zo was, heb ik waarneming.nl geraadpleegd. Welke vogels waren er in januari 2024 allemaal waargenomen op de volkstuinten in Amsterdam? De Bretten bleek geen aparte locatie in waarneming.nl, maar Sloterdijkmeer & Nut en Genoegen wel. Op deze zes tuinparken waren die maand 208 waarnemingen gedaan van in totaal 55 vogelsoorten. Dat gaf dus een veel gedetailleerder beeld. De top drie van meest waargenomen vogels bleek verrassend: 1 sijsjes, 2 grote bonte specht en 3 ijsvogel. Dat is op basis van het aantal waarnemingen.

Als we kijken naar het aantal waargenomen individuen per soort wordt de volgorde iets anders: 1 sijs, 2 putter, 3 koolmees, 4 koperwiek en 5 staartmees. Dat heeft ermee te maken dat deze soorten vaak in groepjes rondtrekken, en de ijsvogel en de grote bonte specht meer in hun eentje gezien worden.

*Vergelijking Tuinvogeltelling Noord-Holland en waarnemingen op zes tuinparken januari 2024 Rangorde naar aantal individuen*

TUIVOGELTELLING N-H		WAARNEMING TUINPARKEN	
Rang	Soort	Rang	Soort
1	Huisumus	1	Sijs
2	Koolmees	2	Putter
3	Kauw	3	Koolmees
4	Merel	4	Koperwiek
5	Pimpelmees	5	Staatmees
6	Spreeuw	6	Wilde Eend
7	Ekster	7	Vink
8	Vink	8	Pimpelmees
9	Houtduif	9	Kolgans
10	Turkse tortel	10	Grote Bonte Specht



Maar ook in deze uitgebreidere telling op [waarne-ning.nl](http://waarne-ning.nl) kwam op de zes tuinparken maar één keer een huismus voor en geen enkele spreeuw.

#### Tot slot

Met het ouder worden van de bomen op de tuinparken nemen ook de aantallen grote bonte spechten en Halsbandparkieten toe. De ijsvogel komt af op water. Veel tuinparken hebben sloten en het helpt vast ook dat op verschillende tuinparken ijsvogelwanden zijn aangelegd.

Jaap van der Veen

### Tips

Om meer vogels in je tuin te krijgen heeft de IVN de volgende tips:

- Een boom in je tuin
- Inheems struiken met besjes of een haag met dichte bladeren
- Klimop
- Voederplekje, voedselilo zaad en vetbollen
- Nestkastje ophangen
- Vijvertje of waterschaal



## MELDEN VAN SCHADES

The AON logo in red.

Heb je schade, download dan het **schadeformulier** van de website [bondvanvolkstuinders.nl](http://bondvanvolkstuinders.nl). Vul het formulier in en laat het ondertekenen door het bestuur van je tuinpark. Het bestuur zorgt dat het formulier, via de bond, bij de verzekeraar terecht komt. Tuinders die Mijn Tuin)\* gebruiken kunnen het formulier ook online indienen. Het schadeformulier wordt dan digitaal naar het afdelingsbestuur gestuurd en digitaal ondertekend.

Het formulier dien je in met **foto's en andere bewijsstukken**.

Zorg dat je **bij inbraak altijd aangifte doet bij de politie**.

Op de website van de bond (ik-ben-tuinder/praktische-informatie) kun je lezen wat er precies verzekerd is.

)\* Op dit moment hebben nog niet alle tuinders toegang tot 'Mijn Tuin'. In de loop van 2022 wordt dit verder 'uitgerold'. Wil je weten wanneer jouw tuinpark aan de beurt is? Vraag dit dan even bij het bondskantoor.

## De Knotwilg – geliefd bij insecten, planten en vogels

In tegenstelling tot de grove den waarvan ik pas langzaam aan ben gaan houden (zie Het Contact van Oktober 2023), ben ik altijd al zeer aan de knotwilg gehecht geweest. Het is misschien wel de meest typerende boom van het Nederlandse rivieren- en polderlandschap, zoals ook in de Betuwe waar ik opgegroeid ben. In de jaren zeventig van de vorige eeuw ging ik met de Nederlandse Jeugdbond voor Natuurstudie zo af en toe in de winter wilgen knotten. Vaak waren het toen lang verwaarloosde knotwilgen die hele dikke takken hadden die je met moeite door kon zagen. Maar het mooie van die oude verwaarloosde knotwilgen was dat ze zo vol leven zaten: varens, mossen en planten groeiden in of op de knot, steenuiltjes en andere vogels maakten hun nesten in de holtes en vele vlinders en andere insecten genoten van de vroeg bloeiende wilgenkatjes.

De wilgen vormen samen met de populieren de wilgenfamilie (Salicaceae) en er komen in Nederland negen verschillende inheemse wilgen voor: schietwilg, kraakwilg, geoorde wilg, amandelwilg, laurierwilg, bos- of waterwilg, kruipwilg, bittere, grauwe en rossige wilg (de laatste twee zijn ondersoorten van één soort). De meeste inheemse wilgen zijn struiken die drie tot zes meter hoog worden. De schietwilg en de kraakwilg zijn de meest uitgesproken boomvormige wilgen en worden daarom vaak geknot zodat er knotwilgen ontstaan. Bij de kraakwilg knappen de takken als je ze buigt en bij de schietwilg doen ze dat niet. Het boek 'Inheemse bomen en struiken in Nederland en Vlaanderen' stelt dat *"De tweehuizige wilgen zijn misschien wel de meest karakteristieke houtige gewassen in de Lage Landen, waar rivieren, meren en delta's door de eeuwen heen zo'n grote rol hebben gespeeld. Mensen hebben steeds gebruikgemaakt van de veelzijdige mogelijkheden die het wilgenhout, de -twijgen en -bladeren bieden. [...] Eeuwenlang is de grote verscheidenheid aan meer en minder buigzame wilgentwijgen gebruikt voor touw, manden, visfuisen of veevoer."*

Volgens Bert Maes, redacteur van 'Inheemse bomen en struiken', is wilgenhout in de prehistorie veelvuldig gebruikt, het is aangetoond vanaf 5500

voor het begin van onze jaartelling. Door zijn buigzaamheid is het vooral benut voor vlechtwerk waarvan wanden voor huizen werden gemaakt in de ijzertijd. Volgens hem zijn er aanwijzingen dat wilgen vanwege hun bruikbare lange tenen al in de steentijd zijn geknot. Koos van Zomeren schreef over het gebruik van wilgentenen in 'Het Bomenboek': "Een mandenmaker had voor zijn bedrijf zeker zes, zeven verschillende soorten wilgentenen liggen. Tot zijn assortiment behoorde niet alleen de aardappel- of bietenmand, maar ook de broedmand (voor eenden), de kanis (voor vis), de hoenderik (voor het plukken van kersen, zie foto) en de busse (voor het meenemen van kersen). Elk product stelde zijn eigen eisen aan de dikte en de soepelheid van de wilgentenen en hield zo de verscheidenheid aan griendhout in stand."



Wilgen zijn tweehuizig, dat wil zeggen dat een boom of mannelijk of vrouwelijk is. De bloemen zijn heel klein en staan dicht opeen in zogenaamde wilgenkatjes, de mannelijke hebben overdadig veel stuifmeel en de vrouwelijke katjes zijn wat



compact. De bloemen hebben geen kelk of kroon, maar wel een schutblad en honingklieren. In 'Boomenspiegel voor den wandelaar' schreef W.L. Leclercq tachtig jaar geleden al: "*Het wortelgestel is fijn en dicht vertakt, zoodat de wilg zeer geschikt is voor de bevestiging van oevers, kribben en dijken; hij wortelt echter, anders dan de populier, niet breed en daar hij ook weinig schaduw geeft, onttrekt hij maar heel weinig vocht, voedsel en licht aan het gras van de weilanden, waar men hem zoo gaarne aanplant. Het is een sterk, taaie boom, die een bijna onbegrensd herstellingsvermogen heeft. Na afhakken loopt hij weer overvloedig uit; op deze eigenschap is niet alleen onze griendcultuur gebaseerd, maar we danken daaraan ook een eigenaardig echt Hollandsche boomvorm: de knoot of knotwilg: de stam wordt dan op twee meter hoogte afgezaagd en prijkt reeds in één seizoen weer met een dichten pruik jonge loten.*"

Jac. P. Thijsse schreef in het prachtige Verkadealbum 'Lente' in 1906: "*Des te meer verheugt de waterwilg [of boswilg, tdg] zich in de gunst en belangstelling der voorjaarswandelaars. Den heelen winter prijkt hij reeds met dikke knoppen, die vroeg in 't jaar openbarsten en den gladden zilveren katjes een kijkje naar buiten gunnen. Maar dat is nog geen bloei. Dagen lang is er geen verandering te bespeuren, maar dan gaan die katjes zwellen en groeien; gele helmknopjes of bleekgroene stempellobben worden zichtbaar tusschen het zilveren pluis. Dan strekken zich opeens de meeldraden en nu is ieder katje een stralende bol van wit en goud. De stamperkatjes zijn niet zoo schitterend, maar ook heel mooi, meer groen dan geel, maar toch nog wel zoo helder van tint, dat een bloeiende vrouwelijke waterwilg nog wel een kilometer ver te zien is.*"

Als een knotwilg regelmatig wordt geknot, dan groeit de boom rustig verder in de dikte, de knot wordt dan steeds breder en knoestiger, en dan ontstaan er gaten en holen in, waarin vogels hun nest maken en planten, varens en mos gaan groeien op de molm die zich in de gaten verzameld heeft.

Uit een onderzoek in 1975 van de Koninklijke Nederlandse Natuurhistorische Vereniging (KNNV) naar plantengroei op geknotte wilgen (517 bomen), elzen (83 bomen) en populieren (102 bomen) in polders en langs rivieren in het midden en oosten van Nederland zijn in totaal

116 soorten planten en 31 soorten mossen op deze knotbomen aangetroffen.

Ben Rawlence schreef in 'De Boomgrens': "*De wilgenfamilie voedt meer dan 450 soorten insecten. De katjes zijn één van de eerste bronnen van stuifmeel voor hommels. Bijen zoeken de wilgen op om toegang te krijgen tot hun geneeskrachtige stuifmeel en nectar, die antibiotische eigenschappen hebben. Vlinders zijn ook afhankelijk van wilgen voor biochemicalïën voor chelatie [een proces en een vorm van chemische binding, tdg] van de metalen die ze nodig hebben voor hun spectaculaire kleuren.*"

Helaas is er geen standaardwerk waarin al het verbonden leven beschreven staat die een bepaalde boom of plant heeft. Uit verschillende bronnen heb ik de volgende gegevens bij elkaar verzameld. Als we naar de vlinders kijken, worden de volgende vlinders genoemd die van de wilg en haar katjes gebruik maken: gehakkelde aurelia, dagpauwoog, Citroenvlinder, grote weerschijnvlinder, katwilgultje, fraaie wilgenuil, wilgendwergspanner, wilgenhoutrups, wilgenweeskind, rood weeskind, hermelijnvlinder, wilgenwesplinder, wilgenspanner, wilgentandvlinder, wilgenhoutvlinder, schilddrager, roesje en kleine voorjaarsuil. Een voor de knotwilg gevaarlijke vlinder is de wilgspinselmot.

In totaal maken meer dan 180 micronachtvlinders van de wilg gebruik, waarvan vijf nachtvlinders alleen van de wilg, 19 van wilgen en enkele andere soorten en 162 van wilgen en veel andere soorten. Andere insecten die ik ben tegengekomen als dat ze op wilgen voorkomen: zijdeglansbladsnuitkever, klein vliegend hert (larve), galwesp en gal mug. En natuurlijk vele soorten bijen en hommels vliegen op de wilgenkatjes: de gewone honingbij, gewone metselbij, grijze zandbij, wimperflanzandbij, vosje, roodgatje, viltvlekzandbij, grijze rimpelrug, boomhommel, steenhommel, grote zijdebij, gehoornde metselbij, zwart-rosse zandbij, roodbuikje en de vroege zandbij.

De vogels die genoemd worden zijn spechten, diverse soorten mezen waaronder de buidelmees, de fitis, het roodborstje en het steenuiltje. Qua schimmels ben ik de witte populierzwam, de rookzwam en de grauwigroene hertenzwam tegengekomen, maar op de knotwilgen langs het Middenmeerpad kwam ik zelf de grijze buisjeszwam en de

zadelzwam tegen (als de determinatie van Waarneming.nl klopt, zie foto's).

Over planten die in en op knotwilgen groeien



schreef Koos van Zomeren: “in hun uithollingen bewaren deze bomen hun eigen molm. [...] Maar ook wilde planten vinden hierin een rijke voedingsbodem. Deze planten hoeven op zichzelf niet bijzonder te zijn, hun standplaats is bijzonder. Een complete meidoorn in de knot van een knotwilg, daar sta je toch even van te kijken. En eikvaren. Eikvaren is wel degelijk bijzonder op zichzelf. Eikvaren heeft zwaar te lijden gehad van zure regen. Eikvaren heeft in knotwilgen een laatste houvast gevonden, dat wat biologen een ‘refugium’ noemen. [...] Onder imkers gelden wilgen als een alternatief voor fruitbomen. Wilgenhoning is wit.” De planten die volgens het onderzoek van de KNVV op knotwilgen groeien zijn: moeraswalstro, drienerfmuur, wit struis- of firoringras, kruipende boterbloem, melganzevoet, poelruit, gewone tarwe, ruwe smele, watermunt, rietzwenkgras, vogelmuur,



kropaar, grote brandnetel, valeriaan, gewone eikvaren, eenstijlige meidoorn, dauwbraam, wilgenroosje, vlier, paardenbloem en verschillende soorten varens.

Daarnaast groeien er zoals genoemd ook zo'n 31 soorten mossen op knotwilgen, waaronder gewoon knopjesmos, klauwtjesmos, gewoon sikkelderretje, gewoon dikkopmos, gewoon pluisdraadmos, gewoon peermos, gedrongen kantmos, uiterwaardmos, gewoon zijdemoos, gedraaid knikmos, gewone haarmuts en gewoon purpersteeltje.

Omdat knotwilgen zo'n belangrijke rol spelen in veel ander leven, hebben we drie jaar geleden langs de sloot bij de boomgaard een rij knotwilgen gepoot die heel goed zijn aangeslagen. Daarom hebben we afgelopen herfst nog een rijtje knotwilgen gepoot langs de sloot achter de (bezoekers-)parkeerplaats. Volgend jaar gaan we voor de eerste keer de rij knotwilgen bij de sloot knotten, niet alle bomen tegelijkertijd, maar om en om, zodat er altijd knotwilgen met takken zijn hetgeen belangrijk is voor insecten en vogels.

Tanne de Goei

Foto 1: Hoenderik

Foto 2: Oude knotwilgstam met gaten en holen (langs het Middenmeepad)

Foto 3: Zadelzwam

Foto 4: Grijszame buisjeszwam

Foto 5: De knotwilgen langs de sloot bij de Oud-Hollandse boomgaard

## Overleden: Gerda van Zonderen, Wim Verburgt, Jouke Sjaardema

In de winter zijn drie (oud) tuinders van Nieuwe Levenskracht overleden. Wij wensen familie en vrienden heel veel sterkte toe.

Het bestuur van tuinpark Nieuwe Levenskracht



Verdrietig maar dankbaar voor alles wat zij in haar zorgzaam leven voor ons heeft betekend, hebben wij afscheid moeten nemen van mijn lieve vrouw, onze moeder, schoonmoeder en oma

### *Gerda van Zonderen*

echtgenote van Ruud van Zonderen

\* Amsterdam, 17 juli 1947 † Amsterdam, 18 december 2023

Ruud

Sandra en Arjan  
*Jeremy en Kyara*  
*Mitch*

Wendy en Ruud  
*Milan en Levi*  
*Jara*  
*Steyn*  
*Robin*

Davy en Patricia  
*Kayleigh en Ryan*  
*Dani*

Van 't Hofflaan 33C  
1097 EM Amsterdam

Je liefde, je kracht  
Je warmte en je lach  
We zullen je missen, iedere dag



Na een leven lang liefde, wijsheid en humor te hebben geschonken,  
is op 88 jarige leeftijd overleden:

*Wim*  
*Wilhelmus Johannes Verburgt*

\* 5 november 1935 † 3 december 2023

*Voor altijd in ons hart*  
Mijn lieve man, onze geweldige opa en vader

Martha

Anita & Ron  
Marilyn & Maarten  
*Liv, Odin*  
Milena

Erwin & Alina  
Shilla  
Djenta

Correspondentieadres: Martha Verburgt  
Kattenburgerstraat 356 | 1018 JN Amsterdam

## Bedankje

Lieve vrienden, vriendinnen,  
Langs deze weg wil ik jullie allemaal bedanken voor de welgemeende belangstelling en steun. Dank voor alle mooie kaarten en bloemen. Hoop jullie af en toe te zien op ons mooie park.

Warme groet, Martha Verburgt



Bedroefd om de grote leegte die hij achterlaat,  
maar dankbaar voor de liefde en zorg waarmee hij ons omringde,  
delen wij u mee dat van ons is heengegaan mijn allerliefste man van de  
wereld, mijn lieve vader en onze trotse opa en overgrootvader

## Jouke Sjaardema

★ 14 oktober 1932

Amsterdam

† 15 januari 2024

Lies

Jouke

Gepke † en Mario

Mandy

Demi, Amber

Lesley-Ann en Niels

Nikki, Nina

Dave

E. Sjaardema - Waterman  
Kramatplantsoen 213  
1095 LD Amsterdam

## Bedankje

Ik wil graag iedereen bedanken voor de steun, de bloemen en de kaarten die ik heb ontvangen rondom het overlijden van mijn man Jouke. Dat heeft mij goed gedaan.

Hartelijk dank, Lies Sjaardema



## Voor Jouke: Op de tuin

Waar is jouw kaart? Vraagt Jouke aan mijn zesjarige zoon. Het is een zaterdagochtend zo'n twaalf jaar geleden en we staan voor de verfraaiingsloods op ons tuinpark. We gaan samen een werkbeurt doen. We hebben zojuist mijn kaart voor het algemeen werk afgegeven. Mijn zoon is even uit het veld geslagen en zegt dan ferm; ik heb zelf geen kaart. Zullen we die dan snel even maken, zegt Jouke en verdwijnt naar achteren. Even later komt hij terug met een spiksplinternieuwe oranje kaart in een mooi plastic hoesje.

Jarenlang stond Jouke op bijna iedere zaterdagochtend bij de loods om deze kaarten in te nemen, af te tekenen en als na twee uur het werk gedaan was weer aan de tuinders terug te geven. De aandacht die hij dat jochie van zes toen gaf was kenmerkend voor de manier waarop hij die taak vervulde. Vriendelijk, rustig en vaak met een grapje.

Ik maakte regelmatig een praatje met Jouke op het pad. Het tuinhuis van hem en Lies was aan hetzelfde laantje als het mijne. De Prunuslaan. Als we dan zo spraken, nam hij alle tijd. Ook om naar mijn leven te informeren. En hij luisterde dan echt aandachtig. In mijn herinnering scheen tijdens deze gesprekken altijd de zon.

Els de Does

## Waterpret!

Op 8 maart om negen uur heeft de vaste wateraansluitploeg de huisjes weer op de waterleiding aangesloten. Net als vorig jaar konden wij merken dat de vooraankondiging geholpen heeft. De meeste tuinders hadden netjes de hoofdkraan dicht gedraaid.

Op vijf tuinen was er iets aan de hand. Een kraan die toch niet goed sloot, of waar het verkeerde kraantje dichtgedraaid was. Het blijft daarom altijd het beste om je eigen hoofdkraan af te sluiten vóórdat de hoofdleiding dicht gaat. Hierdoor kun je testen of je alles goed hebt dicht gedraaid.

Als de kraan stuk is bespreek het dan met de mannen van de groencommissie, zij zijn altijd bereid te adviseren.



Als het water er in het najaar weer af is kunnen er reparaties aan put en kranen worden gedaan.

Het is heel belangrijk dat dat gebeurt want als een kraan stuk is, kan een hele laan niet worden aangesloten in het voorjaar. Dit was op één plek bijna het geval. Gelukkig is het uiteindelijk gelukt de kapotte kraan toch dicht te draaien.

Het is altijd een van de leukste klussen op het park omdat je na de aansluiting echt voelt dat het seizoen voor de deur staat. Controleer dus of alles in de put nog goed functioneert.

Alvast bedankt namens de waterploeg!



## Natuurrijk tuinieren

Nee, dit is geen typefout van natuurlijk tuinieren maar een aanduiding van een manier waarop je biodiversiteit in je tuin kunt realiseren. Dus niet alleen te zorgen voor de plantjes maar ook voor de beestjes. Van vliegende tot kruipende dieren. Want planten (bomen, heesters) en dieren hebben alles met elkaar te maken in de natuur.

### Werkgroep Flora en Fauna NLK

Mar Schuringa, Jaap van der Veen en ik zelf kwamen afgelopen najaar bij elkaar. Alle drie zijn wij 'vogelaars' en in eerste instantie wilden we weten hoe we meer vogels kunnen lokken naar onze tuinen. Maar ook bespraken we of en hoe we de betrokkenheid en kennis over planten en dieren op de volkstuin bij tuinders van Nieuwe Levenskracht aan kunnen wakkeren en vergroten. In het Groen Beheer Plan NLK staan missie en doelen van wat we (willen) doen op ons tuinpark al goed beschreven en onze ideeën blijken daar goed in te passen.

### Tuinieren voor de natuur

In volkstuinpark Frankendael/Linnaeus bij Driemond is een actieve groep onder de naam Atlasgroep al een paar jaar bezig om hun tuinders te adviseren hoe hun tuin en het tuinpark aantrekkelijk te maken voor dieren. We vonden het een mooie start van het tuinseizoen om Ankie Koning



en Renate Nollen van de Atlasgroep uit te nodigen om hun ervaringen en aanbevelingen met ons te delen.

Op zaterdag 2 maart was het een zonnige eerste echte lentedag. Terwijl circa 15 tuinders binnen luisterden naar het verhaal van Ankie, vlogen een paar staartmezen steeds langs de ramen. Bijna als illustratie waarover binnen werd gesproken! Sommige feiten die we hoorden – zoals de relatie Kaardebol met Puttertjes, dat je inheemse planten moet kiezen – kun je vaker lezen, maar het werd vanuit de praktijk leuk verteld met voorbeelden en tips.

De presentatie staat op de website <https://tuinparknieuwelevenskracht.nl/tips-natuurrijk-tuinieren-2/>. De Atlasgroep heeft een bruikbare kaart ‘-Tuinieren voor de natuur’ gemaakt (de ene kant is een checklist, de andere kant geeft tips). Deze werd uitgedeeld en is op onze website te downloaden.









Wil je meer vlinders op je tuin? Kijk dan alvast eens op de website van de Vlinderstichting welke inheemse (!) planten je kunt kiezen om een bloemenweide te maken <https://www.vlinderstichting.nl/help-mee/kom-in-actie/bloemenweide-aanleggen/bloemenzaden/>

### Wat is er nog meer te doen?

Ons groepje Flora en Fauna NLK heeft voor dit tuinseizoen nog een aantal activiteiten op het programma staan. Ook voor kinderen, in samenwerking met de Jeugdcommissie. We richten ons trouwens niet alleen op de eigen tuinders maar ook op buurtbewoners of groene initiatieven in de buurt. De activiteiten zijn steeds op de eerste za-

## Tuinieren voor de Natuur - Checklist

**HEB IK EEN:**

	JA	NEE
<b>vogelvriendelijke tuin</b> 		
- staat er een boom in je tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- staan er (inheemse) struiken met besjes of een haag met dichte bladeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je klimop in de tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een voederplekje, voedersilo zaad en vetbollen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een nestkastje hangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een vijvertje of een waterschaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>insectenvriendelijke tuin</b> 		
- heb je veel bloemen en (wilde/inheemse) planten in je tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- bloeit er gedurende 8 maanden altijd wel iets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je iets van kruiden staan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een insectenhotel hangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>bodemdiertjes vriendelijke tuin</b> 		
- gebruik je geen chemische bestrijdingsmiddelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een plek waar afgefallen blad en ander tuinafval ligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een stilstaand watertje in je tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>amfibievriendelijke tuin</b> 		
- ligt je tuin bij water in de buurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heeft je tuin borders of gras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- heb je een stapeltje stenen of hout liggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- kunnen amfibieën je tuin in lopen, kruipen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>egelvriendelijke tuin</b> 		
- heb je rommelhoekjes in je tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- kan een egel zich nestelen onder een takkenbos, bladeren of egelhuisje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- is er water in je tuin, waar de egel niet in kan vallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- kan de egel je tuin bereiken (doorgang door hekwerk)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>wildeplantenvriendelijke tuin</b> 		
- staan er behoorlijk wat wilde planten in je tuin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- staan de planten op een goede plek (zon/schaduw)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**ATLASGROEP BIODIVERSITEIT**



terdag van de maand en het begint om 14:00 uur. Meestal in de kantine.

Hieronder alvast een aantal data, maar in een komend Het Contact of via een nieuwsbrief komen de activiteiten tot eind van het seizoen aan de beurt.

#### 4 mei

*Wat:* Bomenwandeling: een wandeling langs onze waardevolle en bijzondere bomen

*Met:* Simon Buisman en Tanne de Goei

#### 1 juni

*Wat:* Paddenpoeldag voor de kinderen: wat leeft er in en om de Paddenpoel

*Met:* Jeugdcommissie in samenwerking met werkgroep Flora en Fauna NLK

#### 6 juli

*Wat:* Welke vlinders kun je tegenkomen/ hoe lok je vlinders naar je tuin

*Met:* Nicky Castricum van 'Mot in Mokum', <https://www.vlindertuinmotinmokum.nl/>

Wergroep Flora en Fauna NLK:  
Anna ten Bruggencate (tuin 79)  
Jaap van der Veen (tuin 131)  
Mar Schuringa (tuin 66)



## Witte reiger

Maandag 4 maart 2024, een beloofde zonnige dag, mooi om de eerste opruimhandelingen in de tuin te verrichten.

Als verassing zie ik bij binnenkomst op het complex langs de oever een statige witte reiger staan, doodstil in de zon. Mooi aansluitend op de lezing van 3 maart in de kantine over 'vogels op de tuin'.

Ik heb geprobeerd dit beeld te vangen maar mijn mobiel is natuurlijk geen echte camera. Toch is de sfeer voor mij voelbaar, zo'n prachtig silhouet in de lucht, de vrijheid tegemoet.

Wikipedia zegt het volgende:

*"De witte reiger staat sinds de Egyptische tijd bekend als brenger van iets nieuws, hij staat voor verandering. Zij overwinteren in Nederland sinds eind jaren zeventig, momenteel zo'n 4000-9000 exemplaren. Met een lange gele snavel en zwarte poten, in de broedtijd kleurt de snavel zwart en de bovenkant van de poten rood."*

De verdere dag werd ik vergezeld door mijn zingende vogelvriendjes. Als alles goed gaat zullen er weer een aantal nesten in mijn tuin komen. Een mooi vooruitzicht.

Suze, tuin 6



## Lief zacht gelukje

Het Maarts viooltje

Ze gedijt prima in de schaduw, onder bomen of struiken, dus je moet goed opletten om dit lieflijke plantje tegen te komen. Zowel haar zusje het driekleurig viooltje (*Viola tricolor*) als het Maarts viooltje (*Viola odorata*) zijn wilde viooltjes, die veel kleiner zijn dan de gekweekte viooltjes -die je bijna 'violen' zou kunnen noemen- uit de tuincentra.



Ik ga eind februari / begin maart, de periode waarin ze begint te bloeien, altijd op zoek in het Vliegenbos. Ik bezoek dan de plekken waarvan ik weet dat ze groeit, het is namelijk een vaste plant, en zodra ik haar zie (en ruik!) weet ik dat de lente er aan komt! Ze is niet alleen een lust voor het oog en de neus, als vroegbloeier trekt ze met haar nectar veel insecten aan, die vlak na de winter waarin er nog maar weinig bloeit op zoek zijn naar voedsel. Ze is echt een lieverdje.

De latijnse naam 'odorata' doet al iets vermoeden over haar geur, het is een welriekend plantje. Zowel haar bloemetjes als blaadjes worden ook wel in de parfumindustrie gebruikt. De bloemetjes geuren licht zoet, je zou het bijna verleidelijk kunnen noemen. Haar blaadjes geven parfums een 'aardse' noot.

### Verhalen, legenden en volksgebruik

Over het Maarts viooltje zijn er, voor zo'n klein kruidje, opvallend veel verhalen te vinden. Met name de Grieken en Romeinen waren kennelijk erg op haar gesteld.

Een Romeinse legende vertelt dat Ia, de dochter van koning Midas, door de Godin Diana veran-

derd werd in een viooltje om aan de god Apollo te ontvluchten.

In Griekenland was het Maarts viooltje gewijd aan Persephone, de dochter van oppergod Zeus en godin Demeter. Toen Persephone werd ontvoerd door de god van de onderwereld Hades, werd haar moeder Demeter, godin van groei, vruchtbaarheid en gewassen, wanhopig en begon haar taken op de wereld te verwaarlozen. Gewassen groeiden niet meer en mensen leden honger. Zeus greep in: hij stuurde de god Hermes naar Hades om hem te overtuigen om Persephone weer terug te laten keren. Hades stemde hier gedeeltelijk mee in, Persephone mocht van de lente tot en met de herfst in de bovenwereld verblijven en moest in de winter weer naar hem terugkeren. Zo werden volgens de Griekse verhalen onze seizoenen geboren en werd Persephone het symbool van de terugkerende lente.

De Grieken uit de antieke tijd gebruikten de maartse vioolbloemetjes in liefdesdranken. Het plantje werd als symbool gezien van de vruchtbaarheid, terugkerende lente en de jeugdige vriendschap. In de middeleeuwen werd het Maarts viooltje gezien als lentebrenger: als de eerste viooltjes gevonden werden gaf dat aanleiding tot het geven uitbundige lentefeesten!

### Werking

Haar grotere zus Driekleurig viooltje (*Viola tricolor*) wordt in de kruidengeneeskunde het vaakst gebruikt, maar Maarts viooltje heeft een vergelijkbare werking. Ze werkt zoals ze er uit ziet: ze is lief voor onze huid, reinigt het bloed en verzacht de slijmvliezen van de luchtwegen. Ze wordt onder andere ingezet bij eczeem, infecties aan de luchtwegen en hoest met taai slijm.





Al sinds de oudheid worden zowel het Maarts- als Driekleurig viooltje ingezet. Zowel Hippocrates als Dioscorides (twee pioniers uit de oudheid van de geneeskunde) zetten het al in als middel tegen luchtwegproblemen en eczeem.

*(Let op: kruiden kunnen net zoals allopathische geneesmiddelen contra-indicaties en nevenwerkingen hebben. Dit artikel is puur van informatieve aard, ga niet thuisdokteren maar raadpleeg een deskundige alvorens met geneeskruiden te beginnen)*

### **Culinair**

In veel landen geldt het viooltje als een delicatessel! De meeste viooltjes soorten zijn eetbaar, zowel het blad als de bloem. Zorg er wel voor dat je zeker weet dat je de juiste- eetbare viooltjes gebruikt- en dat ze biologisch gekweekt zijn.

De textuur van de bloem is fluweelachtig en heeft een lichtzoete smaak. Vers zijn ze prachtig om salade of gebak mee te decoreren. De culinaire opties zijn eindeloos, je kunt er azijn of likeur van trekken, thee van maken, suikeren... Ook kun je er een siroop van maken, die te gebruiken is bij hoestklachten. Verderop in dit artikel vind je een aantal recepten.

### **Oogsten**

Als het Maarts viooltje in bloei staat, in maart en april, oogsten we de bloemen. Het jonge blad kan van maart tot en met september geoogst worden en zijn te verwerken in bijvoorbeeld salades.

In zowel Nederland als België is Maarts viooltje in het wild niet beschermd maar wel redelijk zeldzaam. Mocht je haar willen gebruiken voor een recept raad ik aan de plant zelf te kweken in de tuin, balkon of op de vensterbank.

### **Recepten Viooltjes-siroop, Gesuikerde viooltjes en Rustgevende thee**

#### **Maarts viooltje siroop**

##### *Benodigdheden*

- 50 gr. Bloemen zonder kelk
- 100 ml. Gekookt water
- Suiker
- Klein schoon flesje (of flesjes) om de siroop in te bewaren.

##### *Werkwijze*

- Doe de bloempjes in een schaal
- Overgiet met het gekookte, iets afgekoeld water
- Laat dit 24 uur trekken en filter dan af
- Verwarm het geheel en los hierin de suiker op. De vloeistof twee keer tegen de kook aanbrengen (niet laten koken) en laten afkoelen.
- Bottel de siroop als deze is afgekoeld in flesjes
- Bewaar op een koele donkere plek.

De siroop kan gebruikt worden bij hoestklachten (mochten de hoestklachten hevig en/of langdurig van aard zijn, raadpleeg altijd een arts)



#### **Gesuikerde viooltjes**

##### *Benodigdheden*

- 2 eiwitten
- Poedersuiker
- Een (droog) oven

##### *Werkwijze*

- Pluk de bloemetjes zo kort mogelijk voor de bereiding, het zijn tere bloempjes die snel verleppen
- Was de bloemetjes en dep voorzichtig droog
- Klop het eiwit totdat het schuimig is
- Bestrijk met een penseel de bloemetjes met het eiwit
- Doop de bloempjes in de poedersuiker zodat er een mooi laagje op de bloempjes komt
- Nu is het een kwestie van drogen: leg de besuikerde bloempjes op bakpapier en plaats in de (droog-) oven. Het liefst droog je op ongeveer 30 a 40 °C. Als je geen oven hebt die lage temperaturen geeft, kun je ook de allerlaagste temperatuur gebruiken en de ovendeur op een

kiertje openlaten.

- Na ongeveer 30 minuten voelen de bloempjes droog en een beetje hard aan, nu zijn ze klaar
- Laat ze vervolgens op een droge plek uitwasemen zodat ze al hun vocht en warmte kwijtra-ken.
- Bewaar droog, donker en luchtdicht.

Leuk als bijzonder snoepje, om gebakjes en des-serts mee te decoreren, of in een mooie weckpot cadeau te geven.

## Rustgevende thee

### Benodigheden

- 2 delen gedroogde bloemen van het Maarts viooltje
- 1 deel kamille
- 1 deel citroenverbena

### Werkwijze

- Doe van het mengsel 1 volle theelepел (of klein handjevol) in een theepot
- Overgiet de kruiden met een klein laagje kraanwater, de kruiden mogen een beetje zwemmen
- Zet intussen water op om te koken
- Als het water gekookt is laat je het afkoelen tot 90 a 80 °C
- Overgiet de kruiden met het gekookte water en laat 10 minuten trekken

Je thee is klaar! Lekker voor het slapen gaan, of bijvoorbeeld bij het lezen van een mooi boek.

*Dit artikel staat op [www.dekruidenschool.nl](http://www.dekruidenschool.nl) met dank aan Gerry Boots*



## De eerste werkbeurt

Het is 2 maart en het algemeen werk begint van-daag weer. Eerst is er nog een heerlijk ontbijt maar helaas heb ik dat niet gehaald. We melden ons bij de groencommissie met ons tuingereed-schap en kruiwagens. Zoals altijd heeft Antoinette verzonnen waarmee ik aan de slag mag.

Het is heerlijk weer en geen straf om in het zonne-tje bij de pergola te werken. Het staat er vol met allerlei uitgedroogd spul, hoe al die plantjes heten weet ik nog steeds niet goed, Simon vertelt het wel maar een hoop vergeet ik vrijwel meteen weer. We moeten takken knakken, al het droge moet er af zodat het verse groene deel wat al op begint te komen, ongestoord kan groeien. Het is leuk werk en met zijn vijven gaan we vol goede zin aan de slag.

Na zo'n anderhalf uur ziet het er weer netjes uit wat mij veel voldoening geeft. Het laatste halfuur maken we vol met schoffelen rondom de pergola, als alles aangeharkt is, is het twaalf uur, de tijd is omgevlogen.

Kruiwagen terug naar het huisje brengen en dan nog even bijkletsen in de kantine. Gelukkig had ik mijn eigen tuin al helemaal in orde gemaakt de af-gelopen week, want het is zo vervelend als je net 2 uur hard hebt staan werken en je bij je eigen huis-je in de rommel komt.

Als ik in de kantie komt zegt Maurice, *zeg ben jij niet iets vergeten?* Hij geeft mij mijn afgetekende werk kaart terug. Weet ik veel zeg ik, ik doe dit voor het eerst, geen idee hoe het werkt. Hij moest lachen, inmiddels tuinier ik al 9 jaar op ons tuin-park. Maar al die jaren heb ik in een commissie en daarna in het bestuur gezeten, een kaart af laten tekenen is nieuw voor mij. Onderaan de kaart zag ik dat ik mijn 10e beurt ergens tussen april en juli in mag vullen, de maanden dat alle planten en struiken exploderen.

Na een lekker broodje te hebben genuttigd dat over was van het ontbijt en wat geklets hier en daar ben ik nog even naar het Winckeltje gegaan. Daar was het heel gezellig, dit is de laatste jaren echt een leuke plek geworden en er hangt een hele prettige sfeer. Lekker zitten aan de picknicktafel, echt een aanwinst! Mona gaf iedereen die het wilde een kopje thee of koffie, en voor wie wilde een chocolade eitje. Buddy, de mascotte van de Winckel, was duidelijk blij iedereen weer te zien en andersom ook. Uiteindelijk werd het twee uur voor ik weer naar huis ging, het is altijd een beetje moeilijk afscheid nemen. Ik denk tevreden terug aan de eerste werkbeurt van dit seizoen.

Tamara van Moorselaar

## Maak het verschil met jouw volkstuin!

### Een vogelvriendelijke inrichting

Wat kun je als volkstuineigenaar doen? Deze groene paradijsjes bij de stad zijn ontzettend belangrijk voor de natuur. Kijk met de ogen van een vogel: is er iets te eten en is er een veilige schuilplaats?

Wil je vogels in de tuin, zorg dan goed voor het bodemleven en de insecten. De belangrijkste voorwaarde voor vogels is altijd voedsel: insecten, wormen, bessen. Elke boom zit vol met kleine diertjes en dus voedsel.

### Tips voor de volkstuin

- Laat de boel de boel. Het hoeft echt niet overal zo netjes. Laat een hoek van de tuin helemaal met rust. Daar gebeuren wonderen!



- Plant inheems en gevarieerd. Zorg voor zo lang mogelijk bloeiende planten. Zo is er altijd nectar en stuifmeel te vinden. Plaats een bessenstruik of fruitboompje.

- Koop geen bemeste tuinaarde, maar kies voor turfrijvrij en biologische compost op basis van blad of houtsnippers ([www.bio-kultura.nl](http://www.bio-kultura.nl)). Of maak je eigen compost.

- Bloembollen zijn mooi, maar op narcissen en tulpen komen geen insecten. Op krokus en blauw druifje wél.

- Zet geen schutting neer, maar een gemengde haag met inheemse soorten. Is er wel een schutting? Laat deze begroeien met een klimplant.



- Een woekerende klimop? Als tuinier ben je daar misschien niet zo blij mee. Veel nestelende vogels wel!

- Wil je een klimop planten? Kies dan voor struik-klimop, die groeit minder snel. Na de bloei maakt de plant zwarte bessen die de vogels heerlijk vinden. De gewone klimop draagt geen bessen.

### En natuurlijk....

- Snoei nooit in het broedseizoen (15 maart – 15 juli), maar snoei sowieso eens wat minder. Eén keer na de bloei en de vruchten in de herfst om de boel een beetje in toom te houden is meestal voldoende.

- Maak een voerplek en plaats een waterschaal of minivijver waar vogels drinken en badderen. Gebruik zo min mogelijk tegels. Wil je een stukje verhard, overweeg dan grastegels.

Het bijzondere is dat jouw volkstuin écht het verschil kan maken! Voor bijen, vlinders en natuurlijk vogels.

Van: [vogelsamsterdam.nl](http://vogelsamsterdam.nl)



## Foto-impressie van de kerstbingo

Helemaal onderaan staan de prijswinnaressen van de grote bloemstukken. Deze mooie bloemstukken zijn gemaakt door Rob Kortekaas.

*Foto's: Henk Jansen en Olga de Jong*



## Zaterdag 2 maart, een nieuwe lente, een nieuw geluid

### 7.30 uur

Ook aan een druilerige winter komt een eind. Vroeger dan ooit staan de bomen en struiken in knop en duiken de voorjaarsbloemen op vanuit dorre bladerresten.

En dan is er opeens de ochtend van de zaterdag van de eerste tuinbeurt en van het tuinontbijt. Het is een perfecte dag ervoor: het regent niet, er is een aangename 10 graden voorspeld en de afspraken wie de croissants, de fruitsalade en de eieren meeneemt zijn gemaakt. Ik heb zin om richting Watergraafsmeer te gaan en mijn tuinvrienden weer te zien.

Maar... ik ben een paar weken eerder van de trap gelazerd en heb mijn schouder gebroken. En een schouder kan niet in het gips. Dat betekent dat ik een mitella draag en niet kan fietsen en tuinieren en niet in de tram durf omdat ik bang ben dat ik val of dat mensen tegen me aanstoten. Dus moet ik vijf kwartier wandelen vanuit de Pijp naar Nieuwe Levenskracht. En om nou om kwart voor acht van huis te vertrekken om op tijd te zijn voor het ontbijt en daarna zelig toe te kijken hoe alle andere tuinkabouters ijverig in de weer gaan met snoeisnaar en kruiwagen trekt me totaal niet.

Ik draai me nog een keer om in bed en val weer in slaap.

### 10.30 uur

De vroege vogels op Nieuwe Levenskracht hebben hun koffie, boterham, yoghurt en ontbijtkoek achter de kiezen en zijn aan het schoffelen, knippen en sjouwen. De zon is inmiddels gaan schijnen en ik heb mezelf moeizaam in de kleren geworsteld. Je merkt pas hoezeer je twee armen nodig hebt als je er één niet meer kan gebruiken. Mijn twee benen zijn echter ongeschonden en ik ga op pad richting Watergraafsmeer.

Onderweg valt me weer op hoe vies en rommelig de Pijp is. Vooral de Ceintuurbaan waar ik woon is een verzamelplaats van ontelbaar veel fietsen, zwerfvuil, sigarettenpeuken en afvalzakken. In mijn boomtuintje liggen de resten van de vrijdag uitgaansavond: een paar pizzadozen en lege bierblikjes. Ik loop door het Sarphatipark. Daar zijn de vuilnisbakken opengetrokken door zwervers om resten voedsel en statiegeldflessen te bemachtigen.

Wanneer ik de Amstelbrug ben overgegaan, wordt het beter. Minder mensen per vierkante kilometer, dat scheelt een hoop. Maar ook in de nette Watergraafsmeer zie ik rotzooi liggen. Mijn geest is sinds de Coronatijd geconditioneerd op het zien van straatvuil. Dat is fijn voor mijn burens omdat ik alle plastic en papier opruim voor mijn deur en regelmatig de straat veeg. Maar minder fijn voor mezelf want de stad wordt er niet mooier op als je overal kauwgomresten en hondensoep ziet liggen.



### 12.00 uur

Aangekomen in de kantine. Het is gezellig druk met enkele toekomstige tuinders die zich net hebben ingeschreven en veel huidige tuinders die na de werkbeurt koffie komen halen. Met vandaag als extra traktatie de overblijfselen van het ontbijt. De lange tafel met rood-wit geblokt kleed staat vol brood, beleg en allerlei soorten cake en koekjes.

Mijn chagrijnige ochtendstemming klaart op en binnen een uur ben ik gevoed en bijgepraat over de winterbelevissen van het tuinvolk. De sfeer is goed. Iedereen lijkt blij om elkaar weer te zien en vrolijk omdat de lente begonnen is. De kantine is in feestelijk Paastenuue. Ik zie overal hazen, kippen en gele slingers. De zon schijnt door de ramen en het groen van de tuin is een prachtig decor op de achtergrond.

### 13.00 uur

Mijn eigen tuin. Zo mooi al en vol beloftes van opkomende planten. Er liggen nog veel oude bladeren en gevallen takken en overal staan verdorde plantenstengels en oude varenresten. Maar er bloeien narcissen en longkruid en de boshyacinten en de akeleien zijn al boven de grond. Ik zie van alles wat gedaan moet worden -een tuinhuisje is



een project dat nooit af is- maar ik kan vrijwel niets door mijn schouder en dat maakt heel rustig.

Achter mijn huisje op het voetbalveld wordt gevoetbald. De stemmen van de kinderen en de aanmoedigingen van de toeschouwers klinken vertrouwd en plezierig. Ik graas wat door de tuin met mijn goede arm en haal een paar oude takken en varens weg. Het zonlicht schijnt in overvloed door de nog kale takken van de bomen aan de rand van het voetbalveld.

### 14.00 uur

Snel terug naar de kantine want er is een lezing over Natuurlijk tuinieren. Eigenlijk jammer om weer naar binnen te gaan met dit weer maar het is een leuk initiatief dus ik zet me over mijn tegenzin heen. En maar goed ook.

Het verhaal van twee dames van tuinpark Linnaeus die vol enthousiasme vertellen hoe je meer in samenwerking met de natuur kunt tuinieren, past volkomen bij mijn gevoel van deze dag.

Ankie, die de lezing geeft spreekt met liefde voor alles wat groeit en bloeit maar ook met respect en



begrip voor alle verschillende soorten van tuinieren. Ze doet een oproep om goed te kijken naar wat er in je tuin gebeurt en niets zomaar als onkruid en ongedierte te beschouwen. En om geen goedkope planten bij de grote winkels te kopen want die zijn opgekweekt met groeimiddelen en gif en niet goed voor je tuin.

Renate, die de vragen beantwoordt is veel feller. Ik zie haar zichzelf wel vastketenen aan bomen om ze te redden. Maar die felheid gaat gepaard met humor en haar opmerking dat er geen verkrachter is die je het bramenstruweel intrekt omdat dat niet lekker is aan zijn blote billen is een beeldend en geestig argument tegen het beleid van de gemeente om struiken weg te halen voor veiligheid en overzichtelijkheid.

#### **16.00 uur**

Ik wandel terug naar de Pijp in heel andere stemming dan op de heenweg. De schoonheid en rust van de tuin, de gezelligheid van de dag en de mildheid van Ankie hebben mijn blik zacht gemaakt.



Het zonlicht is ook minder fel aan het eind van de middag en in plaats van rotzooi op straat zie ik nu overal natuur onderweg.

Zoveel mensen die kleine initiatieven nemen om de stedelijke omgeving te vergroenen met bloembakken en boom- en geveltuinen.

De ganzen scharrelen tevreden rond in het Frankendael park en zelfs een rood frisdrankblikje en gekleurde plasticresten daar zijn nu eerder een kunstzinnige bijdrage aan het geheel dan een ergernis. Thuisgekomen ben ik te moe om de peuk en kassabonnen uit mijn boomtuin te halen en focus op de narcissen die ook daar de lente verkondigen.

Het was een mooie dag.

Renate Wit



**Indien onbestelbaar:**  
Voorlandpad 21  
1098 TZ AMSTERDAM

## Marja Aarsman foto's

