



# Het Contact

NLK  jaar



Samen groeien naar  100

Met verslag en beelden van het eerste jubileumweekend





Het Contact, orgaan van Tuingroep Nieuwe Levenskracht  
Carolina MacGillavrylaan 3500, 1098XL Amsterdam  
020 694 61 55/ bestuur@tuinparknlk.nl  
www.Tuinparknieuwelevenskracht.nl

## Belangrijke informatie

### Het bestuur

- Lonneke Ketelaar, voorzitter
- Anna ten Bruggencate, secretaris
- Hans Koenders en Robert Gangelhof:  
plaatsvervangend penningmeester
- Maarten Jongenelen:  
algemeen bestuurslid/ tuintransfers
- Wouter van der Veen en Els de Does:  
algemeen bestuurslid

### Contactgegevens

bestuur@tuinparknlk.nl  
Carolina MacGillavrylaan 3500  
1098 XL Amsterdam  
020 694 61 55  
www.tuinparknieuwelevenskracht.nl

### Sociaal contactpersoon

Tillie Spek: tilliespek@online.nl / 06-42257971

### 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 19 juni 2023**

Veel leesplezier! Annemarie van Bolhuis

*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 voorkant: Henk Janssen*



## Inhoudsopgave

- 2 Belangrijke informatie
- 3 Van de redactie
- 4 Uit de bestuurskamer
- 6 Jubileumprogramma NLK 90 jaar
- 7 Heel Nieuwe Levenskracht bakt  
Doe mee met Open Tuinendag
- 8 Voor in de agenda: ALV zaterdag 13 mei  
Melden van schades
- 9 Helga Stammeshaus en Thomas Machiel  
Pikkaart overleden
- 10 Kantineschoonmaak  
Bedankje
- 11 Rondleidingen op de Joodse Begraafplaats  
Zeeburg
- 12 Aansluiten van het water
- 13 Jubileumweekend 1 en 2 april
- 22 tuintje, boompje, beestje
- 24 Goudvinken gezien op Nieuwe Levenskracht
- 25 Luisterspeurtocht en Tuinrail, een  
inspiratiebron voor anderen
- 26 Bessen, bessen, bessen
- 31 Even iets heel anders...
- 32 Stekkies





## Uit de bestuurskamer

Deze keer voor mijn stukje uit de bestuurskamer niet een heel nieuw verhaal, maar de informatie die ik opdoek bij het schrijven van mijn toespraak bij het openen van ons jubileumjaar op zaterdag 1 april. Ik heb de meeste informatie gehaald uit het archief op onze website, uit een stuk van oud-voorzitter Toon Stelling, en ik kwam daar veel voor mij verrassend nieuws tegen.

Zo ontdekte ik dat ons tuinpark op 3 mei 1933 in eerste instantie werd opgericht uitsluitend voor werklozen door Jan Vroegop, de toenmalig voorzitter van de Bond van Volkstuinders. De gedachte hierbij was dat mensen die langdurig werkeloos zijn verpauperen en dat zij door het werk op een volkstuin weer Nieuwe Levenskracht zouden opdoen. Vandaar ook de naam. Ook de vlag die ze daarbij kozen heeft een betekenis: Rood staat voor arbeid, wit voor vrede en groen voor natuur.

De huur bedroeg toen twee cent per vierkante meter en wekelijks tien cent contributie. Dat was nog best een bedrag omdat de steun maar negen gulden per week bedroeg. In het begin bestond de bebouwing op de tuinen uit huisjes van sloophout en kisten en werd er met name groente, fruit en aardappelen verbouwd, slechts tien procent was siertuin. Daar is veel in veranderd in de loop der jaren. Ik wil jullie enkele mijlpalen in ons 90-jarig bestaan dan ook niet onthouden.

In de Tweede Wereldoorlog moesten veel huisjes en bomen het veld ruimen om een open schootsveld voor de Duitsers te creëren en na de oorlog was er dan ook niet veel meer van het tuinpark over ook doordat veel hout de kachels in was verdwenen.



Het eerste verplichte algemeen werk ontstond in 1949 en was vier keer anderhalf uur per jaar. Dat is inmiddels wel wat meer geworden.

In de vijftiger jaren vond er een omslag plaats van nuts naar siertuinen.

Ons clubhuis, waar we nu staan, is begin zestiger jaren begonnen met een bouwkeet die allengs verder is uitgebouwd met de groei van het sociale leven op ons park.

In de beginjaren kwamen de bakker, slager, groenteman en de kruidenier langs op de tuin. Nu moeten we zelf naar de supermarkt.

Ons tuinpark was veel groter en heeft ruimte moeten afstaan aan de voetbalclub Zeeburgia en voor



een sintelbaan. De sintelbaan heeft uiteindelijk plaats gemaakt voor De Hof van Eden.

In 1973 werden er zo'n vijftig tuinen opgeheven om plaats te maken voor de A10 die uiteindelijk in 1988 in gebruik werd genomen. Een paar jaar geleden zijn er nogmaals enkele tuinen opgeheven voor de potentiële ondertunneling van het spoor en daarmee de verplaatsing van het toegangshek en de parkeerplaats. We hebben nu 151 tuinen.

In 1981 werd het tuinpark aangesloten op de riolering.

Eén van de grootste bedreigingen kwam in de vorm van het structuurplan Amsterdam 1995-2005 waarin sprake was van woningbouw op het park. Gelukkig werd er ruim protest aangetekend en gingen deze plannen niet door.

Niet alleen in de stad, maar ook op ons park zelf vonden er veranderingen plaats.

Natuurvriendelijk tuinieren deed in 1996 zijn intrede en in 1999 kregen we onze eerste twee stippen van het Keurmerk Natuurlijk Tuinieren. In 2004 werden het er alweer drie en inmiddels hebben we al een aantal jaren de maximaal haalbare vier stippen. Dit dankzij het harde werk van de vele vrijwilligers en het door de groencommissie opgestelde beheerplan voor ons park.

We hebben een prachtig park waarin ecologisch verantwoord wordt getuinierd met als resultaat een enorme biodiversiteit. Er komen bijzondere diersoorten en planten voor op ons park. We hebben een siertuin, de oud-Hollandse fruitboomgaard, het ecolint, een kruidentuin, diverse slanhopen voor de ringslangen, een paddenpoel, eigenlijk te veel om op te noemen en er wordt ook nu weer hard gewerkt om ons park een prachtige plek te maken/te laten blijven niet alleen voor de tuinders, maar ook voor de hele buurt. Met de Kindertuintrail en de Tuintrail door de vele groene initiatieven van Oost. Workshops, rondleidingen en nog veel meer. Ons park heeft een belangrijke toegevoegde waarde voor het groen in de stad.

Naast de genoemde biodiversiteit in de natuur, zijn wij als tuinders een smeltkroes van zeer verschillende mensen met verschillende meningen.



Wij respecteren elkaar in onze verschillen. En dat mogen we koesteren.

Ik ben heel trots op ons prachtige en unieke tuinpark. En ik voel me enorm vereerd dat ik als voorzitter het startsein heb mogen geven voor ons 90-jarig jubileum. Nieuwe Levenskracht zou er niet zijn zonder de inspanningen van alle vrijwilligers in deze negentig jaar. Ik wil dan ook iedereen die zijn bijdrage levert aan dit mooie park hartelijk bedanken en dan met name ook de jubileumcommissie voor al hun harde werk en na het grote succes van het startweekend moet ik zeggen dat dit absoluut naar meer smaakt.

Lonneke Ketelaar







## Jubileumprogramma NLK 90 jaar in de zomer en het najaar

Het volgende jubileumweekend is **17 en 18 juni: het midzomerfeest**. Mis dit weekend niet, want het wordt een verrassend weekend boordevol activiteiten. Op zaterdag staat de taartenbakwedstrijd centraal en op zondag de Opentuinendag. Daarnaast zie je hoe je je kunt opgeven voor deze twee activiteiten.

Naast taart en genieten van het groen is er muziek, een workshop Tekenen en een workshop Waarnemen, een Luisterspeurtocht en een begeleide Tuintrail. En er is een geweldige Vaderdag verrassing! Kijk op de website voor meer details.

We sluiten het jubileumjaar af met een **herfstfeest op zaterdag 9 september**. De Caribische band

'Macamba' treedt op, er is salsales voor beginners en er zijn hapjes en drankjes. Zondagochtend hebben we een gezamenlijk ontbijt waarna we swingend met elkaar gaan opruimen.

Bij de uitnodiging hebben we niet voor niets een **zakje zonnebloemzaadjes** meegestuurd. We hopen dat we in september vele grote zonnebloemen kunnen verzamelen waarmee we de kantine kunnen versieren voor het afsluitende feest op zaterdag 9 september. Doe je mee?

We hopen jullie te zien op 17 en 18 juni!

Het jubileumcomité



## Wie wil muziek maken op de Open Tuinendag?

Voor zondag 18 juni Open Tuinendag zoeken we nog zangers, koortjes en muzikanten die in blokjes van 10 minuten tot een kwartiertje op speciale plekken in het Tuinpark muziek willen maken voor de bezoekers.

We zouden het geweldig vinden als die dag op verschillende plekken muziek te beluisteren is. Speel/zing je zelf of ken jij muzikanten die het leuk zouden vinden om bij ons te zingen of spelen? We horen het graag!

Mail [lidwienjanssen@kpnmail.nl](mailto:lidwienjanssen@kpnmail.nl) of wip even langs bij tuin 37.



## Heel Nieuwe Levenskracht bakt!

In het kader van ons jubileum organiseren we op zaterdag 17 juni een fantastische taarten- wedstrijd op ons park! En er is veel baktalent op de volkstuin!

We hebben de beroemde bakker/patissier Cees Holtkamp en de fantastische patissier van het bedrijf "Bakblik en van Mosscake" Christina Hauge (die ook een tuin bij ons heeft), bereid gevonden voor ons te jureren. Dus trek je stoute schoenen aan en doe mee!!!

De voorwaarden zijn:

- Bak thuis een taart met als thema "de tuin".
- Breng op **zaterdag 17 juni om 10:00 uur** je taart samen met het recept van je taart naar de kantine. Daar drinken we eerst met zijn allen een kopje koffie. Om 10:30 uur arriveert de jury en de jurering begint zo tegen 11:00 uur.
- Na de jurering start de taartverkoop.

Het lijkt ons leuk dat alle tuinders die komen kijken jullie heerlijke taarten per punt kunnen kopen voor een voor jou geschikt bedrag.

Als je mee wilt doen stuur dan een email naar:  
Jetty : [jvdelsken@gmail.com](mailto:jvdelsken@gmail.com) óf naar  
Regien: [regien@xs4all.nl](mailto:regien@xs4all.nl)

In de WhatsApp groep *Ditjes en Datjes* hebben al veel mensen gereageerd. Hartstikke leuk. Zouden jullie voor de zekerheid nóg een mailtje willen sturen naar Jetty of Regien?

We hopen op een grote opkomst met bakkers, heerlijke taarten en veel bezoekers op de ochtend van 17 juni om 10:00 uur!!!!

Bakkers, bakken maar! Jetty en Regien



## Doe mee met Open Tuinendag op zaterdag 18 juni 2023

Ook dit jaar zijn er landelijk weer Open Tuinen Dagen op 17 en 18 juni. In ons Jubileumweekend willen we op **zondag 18 juni** ook graag met ons tuinpark meedoen met die open tuinen dag. We hopen dat een aantal van jullie je eigen tuin open wil stellen voor bezoekers.

Je tuin hoeft niet keurig op orde of heel bijzonder te zijn! Wij denken dat het leuk is voor bezoekers (van NLK en daar buiten) om eens binnen te mogen lopen, rond te kijken en eventueel vragen te kunnen stellen. De open dag is van **11:00 tot 16:00 uur**. Je open tuin zal te herkennen zijn aan een vlag die Els de Does heeft gemaakt.

Omdat er steeds iemand aanwezig moet zijn op je tuin, is het wellicht handig (niet verplicht) om die aanwezigheid te delen met iemand anders. Dan kun je elkaar afwisselen en zelf ook een andere open tuin bezoeken of deelnemen aan een van de jubileum activiteiten van die middag.

We hopen dat veel tuinders hun groene paradijsje voor één dag open willen stellen voor anderen! - Geef je op bij Liesbeth: [liesbethprive@yahoo.com](mailto:liesbethprive@yahoo.com) óf loop even langs bij Meidoornlaan 143.



Voor in de agenda

Zaterdag 13 mei

## Algemene Ledenvergadering



### MELDEN VAN SCHADES

**AON**

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.



# Helga Stammeshaus en Thomas Machiel Pikkaart overleden

*WHEN I DIE give what's left of me away  
to children and old men that wait to die.  
And if you need to cry,  
cry for your brother walking the street beside you.  
And when you need me, put your arms around anyone  
and give them what you need to give me.*

*I want to leave you something,  
something better than words or sounds.  
Look for me in the people I've known or loved,  
and if you cannot give me away,  
at least let me live in your eyes and not in your mind.*

*You can love me best by letting hands touch hands,  
and by letting go of children that need to be free.  
Love doesn't die, people do.  
So, when all that's left of me is love,  
give me away.*

(MEDITATION BEFORE KADDISH)

Verdrietig, maar met een onuitwisbare herinnering aan wat zij voor ons allen heeft betekend, delen wij u mee dat op 6 januari 2023 op 87-jarige leeftijd is overleden

## Helga Stammeshaus - van der Velde

Afscheid van jou nemen is niet loslaten, maar op een andere manier vasthouden. Lieve Mama, Oma, Zus, Tante, Vriendin, je blijft voor altijd in ons hart.

Fred Stammeshaus en Annegriet Wietsma  
Djòke en Jardo

Nicolette Stammeshaus en Rob Schagen  
Lotte en Leander

Ricus Meima  
-Wij waren op 24 november 2022 40 jaar samen. Je was vrijwel alles voor me-

Helga was dol op bloemen.

De crematieplechtigheid zal plaatsvinden op zaterdag 14 januari om 15.00 uur, in het Yarden Crematorium Haarlem, Vergierdeweg 271 te Haarlem.

Tijd van samenkomst 14.45 uur. Na afloop is er gelegenheid elkaar te ontmoeten in de ontvangkamer van het crematorium.

Correspondentieadres  
Fred Stammeshaus  
Azartplein 149  
1019 PC Amsterdam  
Stammeshaus.SPS@kpnmail.nl



*Je was een man van vele woorden,  
duidelijk herkenbaar voor degenen die bij je boorden.  
Achter je ligt een leven van werken en plicht  
en juist dat bepaalde in alles jouw gezicht.*

In zijn vertrouwde omgeving is heengegaan mijn zorgzame Tom, onze lieve vader, schoonvader en opa

*Thomas Machiel Pikkaart*

Durgerdam, 12 november 1933

Amsterdam, 18 december 2022

Loes  
Jolanda en René  
Sem en Pooja  
Isis  
Mirjam en Julio  
Mitchell  
Kaylee en Sjors  
Rob en Fia  
Hans en Nicole  
Gillian en Quinry  
Riley en Manuela

Ploegstraat 95  
1097 WC Amsterdam

Op verzoek van Tom vindt de crematieplechtigheid in besloten kring plaats.

## Kantineschoonmaak

Het is 1 maart en na een rustige tuinwinter (voor mij dan..) gaan we onder leiding van Rita met hetzelfde ploegje als voorgaande jaren beginnen aan de kantine-schoonmaak. Dit jaar met extra handjes van Lissie en Lieneke.

Als ik om 9:00 uur aankom is het al lekker warm. De koffie, thee en allerlei koekjes staan klaar. Na een bakkie en wat bijkletsen gaan we aan de slag. Koelkasten leeg, alles van de muren, tafels aan de kant en soppen met die hap. Een professionele schoonmaak ploeg is er niks bij.

Ondertussen haalde Frans de deur tussen de zaal en de keuken weg. Ik zeg: "wat gaat hij nou met die deur doen!?" Die deur wordt in tweeën gedeeld werd mij uitgelegd, om de doorloop van de zaal naar de keuken wat te vertragen. Onderste deurtje dicht betekend voortaan dat alleen de mensen die op dat moment een kantinedienst draaien er door mogen. Zo is het voor iedereen duidelijk en kun je mogelijke irritaties voor zijn. Ik vind het slim bedacht en het is leuk om te zien hoe de daad altijd zo snel bij het woord wordt gevoegd want toen ik Frans even later sprak, was hij al zo goed als klaar.

Het is zoals elk jaar het geval is een hele gezellige maar ook zeer lucratieve dag geweest. Alles is weer heerlijk fris het kantine seizoen kan beginnen!

Tamara van Moorselaar, tuin 98



## Bedankje

Beste medetuinders,

Zoals jullie in voorgaand stukje hebben kunnen lezen, hebben we 1 maart de kantine weer schoon gemaakt met een groepje van negen vrijwilligers, en daar waren we heel blij mee. Tamara heeft gevraagd of zij een stukje mocht schrijven over deze activiteiten, en dat heeft ze heel goed gedaan (ieder zijn ding he), dus complimenten Tamara, dat je iedereen even in het zonnetje hebt gezet, ook de mannen van de groencommissie. En ook namens het kantine beheer allemaal bedankt voor jullie inzet en gezellig samen zijn.

Wij wensen iedereen een fijn en feestelijk tuinseizoen toe. Met vriendelijke groeten,

Ruud en Rita







## Rondleidingen op de Joodse Begraafplaats Zeeburg

Vlakbij ons tuinpark in de Indische buurt is het natuurterrein/oude Joodse begraafplaats. Dit jaar worden er tijdens de open dagen rondleidingen gegeven. Het is zowel cultuurhistorisch interessant als een fantastisch natuurpark en ik kan een rondwandeling van harte aanbevelen!

### Informatie rondleiding

De open dagen zijn op: 2 april, 7 mei, 4 juni, 2 juli, 6 augustus, 10 september en 15 oktober. Er worden per dag drie rondleidingen gegeven, 11:00, 13:00 en 15:00 uur. Er geldt een maximum van vijftien personen, daarom is opgave vooraf noodzakelijk via [eerherstelzeeburg@gmail.com](mailto:eerherstelzeeburg@gmail.com) (vermeld de datum en het tijdstip of de tijdstippen van voorkeur).

De rondleidingen duren drie kwartier. Doe stevige, waterdichte schoenen aan, het terrein kan modderig zijn. Een lange broek is ook aan te raden. Honden zijn niet toegestaan, ook niet vastgebonden bij de ingang. Alle rondleidingen vertrekken stipt op tijd. Bij lichte regen gaan de rondleidingen door.

Na afloop kunt u een vrijwillige bijdrage achterlaten om het herstelwerk op het terrein te steunen. U kunt ook een donatie storten op rekening NL72 ABNA 0402 5700 22 van Stichting Eerherstel Joodse Begraafplaats Zeeburg. Meer info: [www.eerherstelzeeburg.nl/bezoek.html](http://www.eerherstelzeeburg.nl/bezoek.html)

Heleen, tuin 162

*De ingang van de begraafplaats aan de Valentijnkade, naast het Flevopark*





## Aansluiten van het water

Op 3 Maart is op ons tuinpark het water weer aangesloten. We waren met een klein ploegje, eerst met zijn zevenen en even later met negen. Het zou met veel minder mensen kunnen als alle hoofdkranen goed afgesloten zouden zijn.

Na verscheidene e-mails van het bestuur met een herinnering de kranen nog eens goed te controleren, merken we verschil met voorgaande jaren. Vorig jaar hebben we dit voor het eerst gedaan, zo'n waarschuwing vooraf. En nu heeft onze secretaris ons dit jaar zo goed en vaak geïnformeerd dat het niet te missen was.

Er waren toch nog een aantal tuinen waar het niet gelukt is. Wij snappen ook wel dat dat vaak geen onwil is. Op twee tuinen waren bijvoorbeeld de tap/retour kraantjes open gedraaid in plaats van de hoofdkraan dicht.

Soms zit een hoofdkraan zo vast dat er geen beweging meer in zit. Dan moet de kraan vervangen worden. Dat kan nu pas weer als het water is afgesloten in het najaar. Dus als je aan het eind van het seizoen je kraan niet goed dicht kan draaien, zorg dan dat deze vervangen is voordat wij het water weer aan gaan sluiten. Als je niet weet hoe je dat moet doen of twijfelt of je de goede kraan te pakken hebt, kun je daar altijd over informeren tijdens spreekuur van het bestuur of de bouwcom-

missie. Maar ook de mensen van de groencommissie kunnen je daarover adviseren.

Tot slot iedereen een goede voorjaars schoonmaak en een mooi tuinseizoen gewenst.

Tamara van Moorselaar, tuin 98







## Vijftien aspirant-tuinders hielpen mee met algemeen werk

Ter gelegenheid van het 90-jarig bestaan van ons tuinpark hebben wij aan alle aspirant-tuinders een uitnodiging gestuurd om deel te nemen aan de algemene werkbeurt in ons eerste jubileumweekend. Vijftien aspirant-tuinders hebben gereageerd dat ze graag wilden meedraaien. Het was zowel voor hen als voor ons, de vast tuinders, een verrassend leuke ochtend, ondanks de miezerige regen.

Om 9:00 uur druppelden de mensen een voor een de kantine binnen en werden ze hartelijk welkom geheten door Lidwien. Binnen no time was de hele groep, bij een kopje koffie, druk met elkaar in gesprek. Met name de vraag, 'hoe lang sta jij al ingeschreven en hoe hoog sta je op de lijst' was een hot item.

Hendrikje heeft iets verteld over ons tuinpark, het ritme in het algemene werk en Liesbeth heeft een korte intro gegeven over het ecolint. Rond half tien stapten we op, richting werkloods waar Antoinette en Maurice, samen met Arjan en Tanne ons stonden op te wachten. Daar werden de aspirant-tuinders gekoppeld aan ervaren tuinders die







de Oud-Hollandse boomgaard, de siertuin, de paden en het ecolint onder handen gingen nemen.

Het was een plezier om ons park door te fietsen en foto's te maken van de mensen die overal in kleine clubjes enthousiast aan het werk waren. Tegen twaalfen was er in de kantine soep en de opening van het jubileumjaar door voorzitter Lonneke en werd er druk nagepraat. De aspirant-tuinders hebben ruimschoots van de gelegenheid gebruik gemaakt om met de huidige tuinders van gedachten te wisselen over het reilen en zeilen op een tuin.

We kregen per mail nog een paar mooie reacties van de mensen terug. Roelina en Fer schreven: *Wat hebben we gisteren genoten van het meehelpen met het gezamenlijke tuinieren op "jullie" prachtige tuincomplex. Dank voor deze uitnodiging. Het valt ons elke keer weer op hoe fijn de onderlinge sfeer is. Ook spreekt ons de keuzes met betrekking tot ecologisch tuinieren echt aan; we zijn heel blij dat we zo'n acht jaar geleden besloten hebben om ons bij jullie aan te melden voor een plekje in de toekomst. Hopelijk tot snel.*

Het jubileumcomité









**Na afloop van het algemeen werk opening jubileumjaar door voorzitter Lonneke Ketelaar (zie pagina 4), koffie en soep in de kantine**





**In de middag: opening Winckeltje, kruidenworkshop, sporten in het groen, kinderen maken bloemenpers en afsluitende borrel in de kantine**





## Feestelijke opening van de kas

Dex hield een toespraak (geschreven door Mona) bij de opening van de kas op zondag 2 april:

*Vandaag vieren wij deze heugelijke gebeurtenis, de opening van de kas.*

*Door verschillende tuinders was het idee opgekomen om zelf onze planten en/of groenten op te kweken. Aankopen bij veilingen werd dusdanig duur dat dit een mooi initiatief bleek.*

*Al snel wilden wij het wat groter aanpakken dan wij eerst dachten. Voor een heel schappelijke prijs hebben wij deze prachtige kas aan weten te schaffen en na het nodige installatiewerk, waar meerdere commissies aan mee hebben gewerkt, kan hij nu officieel geopend worden.*

*De kas is er vóór en dóór de tuinders, het is nadrukkelijk de bedoeling dat onze jeugdige tuinders hun eigen plantjes hier kunnen gaan zaaien en opkweken. Namens de initiatiefnemers van de kas, Mona, Romke, Alex en Carla, willen wij Hennie, Ron en Hans vast bedanken voor hun werkzaamheden. Verder bedanken wij het bestuur voor de funding en Ciska en Thijs voor de muzikale omlijsting.*



*Alex en Romke zijn de beheerders van de kas. Voor eventuele vragen kun je bij hen terecht.*

*Verder is de winkel ook weer goed gevuld. Voor het aankomende tuinseizoen hebben wij een mooie nieuwe picknicktafel waar we gezellig met z'n allen aan kunnen bijkletsen.*

*Zonder verdere afwachting, Alex, aan jou en de jongens de eer om de kas te openen!*

*Daarna werd het grote lint doorgeknipt en was de kas geopend! Vervolgens zetten Ciska en Thijs de muziek in en werd er met z'n allen "Geef mij maar*







NLK, mijn Mokums paradijs" gezongen (Op de melodie van "Geef mij maar Amsterdam").

*Geef mij maar Amsterdam,  
dat is mooier dan Parijs  
Geef mij maar NLK  
Mijn Mokums paradijs*

*Een kas met heel veel glas  
Ja je weet die staat er pas  
Met veel handen ging dat snel  
Ja want werken kunnen ze wel  
Geef mij maar NLK*

*Een kas voor iedereen  
En je kunt er zelf ook heen  
Ga helpen in die kas  
Want hulp komt goed van pas*

*T'is goed voor jong en oud  
Kan je zien wat je verbouwt  
Veel geluk nu allemaal  
Ga met planten aan de haal  
Een kas is't helemaal*

*Geef mij maar Amsterdam  
Dat is mooier dan Parijs  
Geef mij maar NLK  
Mijn Mokums paradijs*

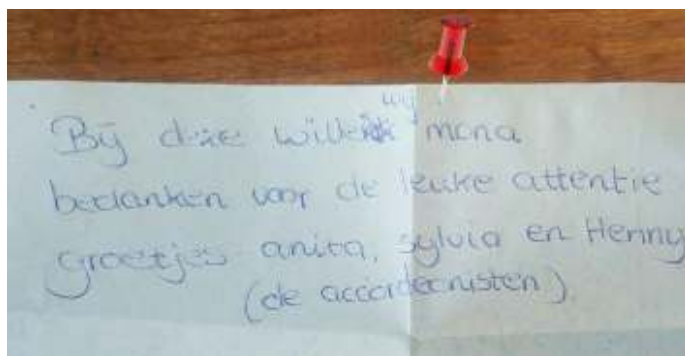
*Een kas met heel veel glas  
Ja je weet die staat er pas  
Met veel handen ging dat snel  
Ja want werken kunnen ze wel  
Geef mij maar NLK*

Daarna werd er getoost met bubbels en kreeg iedereen een plantje uit de kas!





## Na afloop was er een borrel in de kantine met zang van het NLK koor 'De Vrolijke Noot' en muziek van 3 accordeonisten



Foto's op pagina 13 t/m 20 zijn gemaakt door Henk Janssen, Jaap van der Veen en Mona van der Kuil





## Vervanging naamborden paden

Het 90-jarig bestaan van ons tuinpark blijkt een mooi moment om de naamborden van de paden te vervangen. De huidige borden zijn na meer dan twintig jaar bijna allemaal verdwenen of half weggerot.

De mannen van de Groencommissie zijn de afgelopen weken druk bezig geweest met de voorbereidingen: planken zagen, letters infrezen en de borden schilderen. In april en mei worden de nieuwe borden geplaatst.

Henk Janssen, tuin 37





## Bloeiende borders op het parkeerterrein, experiment geslaagd

In oktober 2021 schreef ik hier in Het Contact een stukje over de beplanting van het parkeerterrein. Het was in verschillende opzichten een experiment. Inmiddels is te zien dat het een succes is. Hieronder een verslag.

In het najaar van 2021 vroeg de groencommissie of ik plantjes had voor enkele vakken op het parkeerterrein. Er waren daar zes dakplatanen geplant die in de toekomst schaduw voor de auto's zullen geven. De borders onder de bomen waren in de jaren ervoor niet onderhouden. Wat er groeide was eenzijdig: veel bramen en slordige grassen. Zo was ons parkeerterrein bepaald geen visitekaartje voor het tuinpark.

Ik ging aan de slag. Op het eerste oog zag de grond onder de bomen er prachtig uit. Schijn bedrog echter, want het was maar een dun laagje verse zwarte aarde, met daaronder venijnige stevige plastic grindplaten. Diep in de platen zaten de wortels van het gras en onkruid dat zich in de



voorgaande jaren stevig gevestigd had. De wortels waren zo dik dat het geen optie was om ze er met de hand uit te wieden. De kunststof platen waren niet te verwijderen en maakten schoffelen onmogelijk.

Het is verleidelijk om in het bovenste laagje grond gewoon nieuwe planten te zetten. Toch is dat niet verstandig. Het is een kwestie van tijd tot het onkruid vanuit de diepte naar de oppervlakte komt. De jonge kwetsbare vaste planten verliezen de strijd tegen dit oprukkende gras en onkruid.

### Karton

Alles diep afgraven was ook geen optie. Niet alleen was het heel veel werk omdat de grindplaten onder de zware stoepranden vast zat, maar ook voor de wortels van de recent aangeplante bomen zou graven heel slecht zijn. Voor de wortels zijn bepaalde schimmels en kleine bodemdierpjes belangrijk, en die verdragen verstoren van hun leefgebied slecht.

Vanuit de permacultuur wordt in zo'n geval een methode met karton aangeraden. Dat is een effectieve manier om het gras en onkruid af te laten sterven zonder spitten of schoffelen. Ik had hiermee geen ervaring, maar het leek me de moeite waard om te proberen.

Bij een vriendelijke fietsenmaker mocht ik flink wat grote dozen ophalen. Ik verwijderde het plakband en de metalen krammetjes en legde op iedere border minstens 3 overlappende lagen karton. Daarop kwam een laag onkruidvrije grond waarin de nieuwe beplanting rustig de tijd had om zich goed te vestigen. Het gras en onkruid dat van onderen zou willen oprukken kon niet door het karton heen. Tegen de tijd dat het karton tot mooie humus zou zijn omgezet was het gras en onkruid al dood.

### De planten

De beplanting bestaat uit planten die een flinke groeikracht hebben. Deels inheems, deels cultivars die waardevol zijn voor insecten. Een leuk weetje: alle planten waren krijgertjes of van eigen kweek. De beplanting heeft de vereniging geen cent gekost.





Inmiddels kunnen we de balans opmaken. Veel van de planten (Smeerwortel, Teunisbloem, Geum, Adderwortel, Geranium, Schildpadbloem, Tuingeraniumsoorten) zijn aangeslagen en breiden zich lekker uit. Andere hebben het wat moeilijker. Het Longkruid en het Maarts Violtje bedekken de bodem onvoldoende om onkruid tegen te gaan. De stugge stengels van de Hemelsleutel lijden er onder dat er af en toe een auto nogal ver naar voren geparkeerd wordt. De Rudbeckia heeft het zwaar tijdens langdurige droogte. Het water geven op het parkeerterrein is nogal een klusje, omdat er geen tuinslangen lang genoeg zijn om de afstand vanaf het tappunt naar de achterste border te overbruggen. Het sproeien van de nog jonge planten vond ik te verdedigen, maar als planten echt niet tegen de omstandigheden op het parkeerterrein kunnen dan zijn ze niet geschikt voor deze plek.

### Het onderhoud

Een aandachtspunt is het oprukkende onkruid vanuit de parkeervakken in de borders. De bramen hebben dankzij consequent afknippen uiteindelijk het loodje gelegd, maar er komen nog allerlei grassoorten de border in. Gelukkig trekt Peter buiten het seizoen met de trekker de parkeervakken schoon, maar als er veel auto's staan is een bosmaaier nodig.

Het beheer lijkt verder op de methode van Piet Oudolf: eind februari alle afgestorven plantenresten verwijderen en verder gedurende het seizoen geregeld handmatig wieden. Aanvankelijk was dat een precies werkje, omdat het niet goed zichtbaar was welke planten gewenst waren en welke niet. Naarmate de bodembedekkers zich uitbreiden zijn ze veel duidelijker te herkennen. En bovendien voorkomen ze dat er veel onkruid ontstaat. Het wieden is dus inmiddels makkelijker en minder vaak nodig.

### De toekomst

Met ingang van dit seizoen heb ik het beheer van de borders overgedragen aan het algemeen werk. Deze zomer zullen de krachtige planten zich verder uitbreiden ten koste van de minder krachtige. Waar nu nog veel licht is zal in de komende jaren, als de platanen groeien, meer schaduw ontstaan. Deze beide trends zorgen waarschijnlijk dat enkele soorten het niet zullen redden in deze borders. De sterkere plantensoorten die de bodem goed bedekken zullen overleven. Met iets minder variatie maar met gezonde planten zal het parkeerterrein een mooie 'binnenkomer' zijn!





## Goudvinken gezien op Nieuwe Levenskracht

Om de positieve invloed van tuinpark Nieuwe Levenskracht op de biodiversiteit onder de aandacht te brengen willen we regelmatig artikelen plaatsen over waarnemingen van bijzondere of typerende planten en dieren op ons tuinpark. We maken een keuze uit soorten die vanuit ons tuinpark ook aangemeld zijn bij waarneming.nl. Deze keer gaat het over de Goudvink.

Goudvinken zijn wondermooie, rustige vogels die leven in kleine groepjes of paren. Het mannetje heeft een opvallend heldere, roodroze buik en wangen, het vrouwtje is onopvallender en meer beigegrijs gekleurd. Beide geslachten hebben een zwarte kap, donkere staart, witte stuit en witte vleugelstreep.

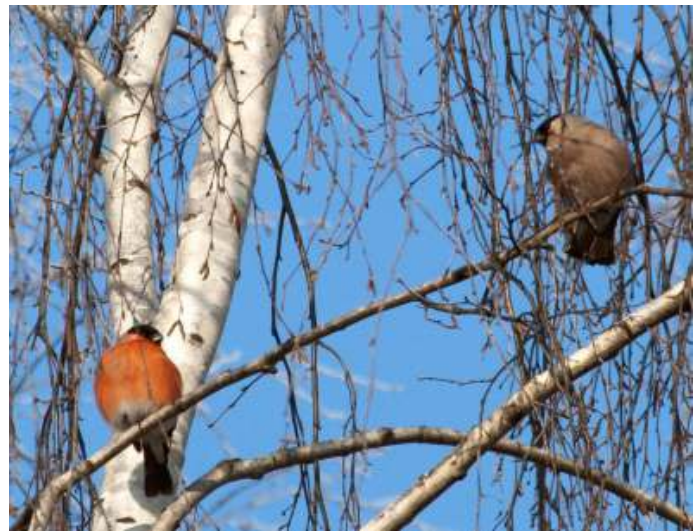


*Goudvink mannetje, Francis C Franklin, Wikipedia*

Ondanks de opvallende kleuren kan je ze makkelijk over het hoofd zien. Ze zitten graag in dekking en vallen daardoor niet erg op, ze kunnen minuten lang stilzitten. De zang is een zacht, beetje melancholisch fluiten, regelmatig onderbroken door trillers en krassende geluiden.

Ze komen vooral voor in gemengde bossen met veel ondergroei. Het nest wordt gemaakt in dichte struiken. In de winter schuiven ze op naar gebieden waar dan meer voedsel te vinden is, ook wel parken en grote tuinen met veel variatie en ondergroei.

Ze eten graag bessen, bijvoorbeeld van meidoorn, ligusterheg of kamperfoelie, en zaden zoals van brandnetel en wilgenroosje. Deze planten komen



*Goudvink paartje, Jerzystrzelecki, Wikipedia*

veel op ons tuinpark voor. Ook zijn ze dol op esenzaden, en als er 's winters weinig zaad is de knoppen van fruitbomen, met name prunussen als pruim en kers. Daarom zijn ze niet populair bij fruittelers.

Al in de herfst vormen zich paren, die de hele winter en het broedseizoen bij elkaar blijven. Soms trekken ze op in kleine groepjes.

In en rond Amsterdam is de goudvink zeker geen alledaagse vogel. Lang een vogel van de hogere zandgronden in Midden- en Oost-Nederland, zijn ze sinds de jaren zestig ook naar het westen getrokken. Vanuit het Gooi is sinds 2000 Amsterdam gekoloniseerd. Volgens de Vogelatlas Amsterdam broeden ze bijna uitsluitend in het zuidoostelijke deel van de regio (in de Vijfhoek, Diemerpark, Diemberbos en rond de Gaasperplas). In de winter komen ze wat meer richting stad, in parken en tuinen.

De soort is op Nieuwe Levenskracht tot nog toe vier keer op waarneming.nl gemeld. Helaas zaten daar geen foto's bij, daarom is voor dit artikel gebruik gemaakt van foto's van Wikipedia.

Of de goudvink verder de binnenstad gaat veroveren zoals de vink eerder heeft gedaan is onzeker. Als je zorgt voor dicht struikgewas en een prunusplant in je tuin komt deze prachtige vogel misschien wel langs...

Jaap van der Veen



## Luisterspeurtocht en Tuintrail, een inspiratiebron voor anderen

De Tuintrail voor volwassenen en de Luisterspeurtocht voor kinderen worden al een tijdje met groot plezier op ons tuinpark gelopen. In de Luisterspeurtocht Oost (zie [www.tuintrail.amsterdam](http://www.tuintrail.amsterdam)) vertellen kinderen uit de buurt en van Nieuwe Levenskracht verhaaltjes en opdrachten voor de speurders. Door te speuren naar dieren, bomen en planten in de leefomgeving leren kinderen spelenderwijs hoe belangrijk de natuur is. Op mooie routekaarten en op de website zijn de verhaaltjes en de opdrachten ook te lezen.

Dat goed voorbeeld goed doet volgen blijkt maar weer! De Tuintrailwerkgroep, bestaande uit Melanie Corre (tekeningen), Linda Busman (verhaaltjes), Lucy Buddelmeijer (geluid) en Hendrikje Veerman, maakt momenteel voor kinderen een

Onder: Fragment uit Luisterspeurtocht Oost

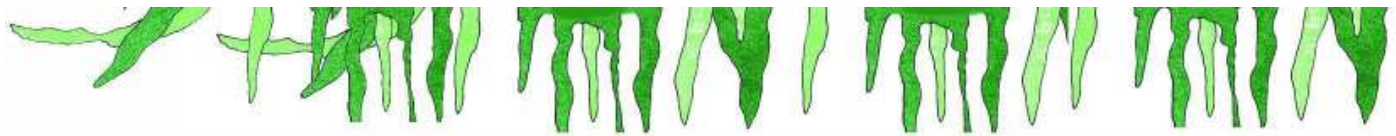
Luisterspeurtocht in het Westerpark. Tijdens een groot feest op 11 juni in het Westerpark wordt de speurtocht gelanceerd. Misschien vind je het leuk om te zien wat zij er van hebben gemaakt. Iedereen is welkom om mee te doen!

### Meer Tuintrails

De werkgroep is ook bezig met het maken van een lange Tuintrail voor volwassenen in Amsterdam West. Deze gaat volgend voorjaar de "lucht" in. En er zijn gesprekken met zes tuinparken in Amsterdam Noord om nog dit voorjaar een Tuintrail Noord boven Y te realiseren. Jullie worden op de hoogte gehouden!

## Speuren in ons tuinpark

Kinderen van Nieuwe Levenskracht, neefjes en nichtjes, vriendjes en vriendinnetjes, opgelet! **Zondag 18 juni** gaan we onze Luisterspeurtocht lopen tijdens ons tweede jubileumweekend.



Hoi, ik ben Ritsel de Ringslang. Wees maar niet bang, ik bijt niet! Niet gauw in ieder geval. ik heb trouwens ook geen gif en mijn tanden zijn maar klein.

Ik woon samen met 2000 andere ringslangen in het water en langs de oevers van Amsterdam. Soms lukt het mij niet om uit het water te komen. Sommige oevers zijn voor mij veel te hoog en dichtgetimmerd. Ik heb een oever nodig die laag is en schuin. En als er dan ook nog wat waterplanten groeien, ben ik helemaal op m'n plek.

Eerst zat ik in een ei. Een soort pingpongballetje: wit en net zo klein. Mijn moeder had mijn ei en die van mijn broers en zussen als een kluitje neergelegd in deze broeihoop. Een broeihoop is een lekkere, warme berg met oude bladeren, takken en paardenpoep.

Ja, je hoort het goed!  
**PAARDENPOEP!**

Vooral in de paardenpoep zitten namelijk bacteriën die hard aan het werk gaan om alle bladeren en takken te verteren. En daar komt warmte bij vrij. Toen het rond de dertig graden werd in de berg, was het warm genoeg voor mij om te groeien in mijn ei.

Ga eens wat dichterbij de broeihoop staan en strek je armen uit.

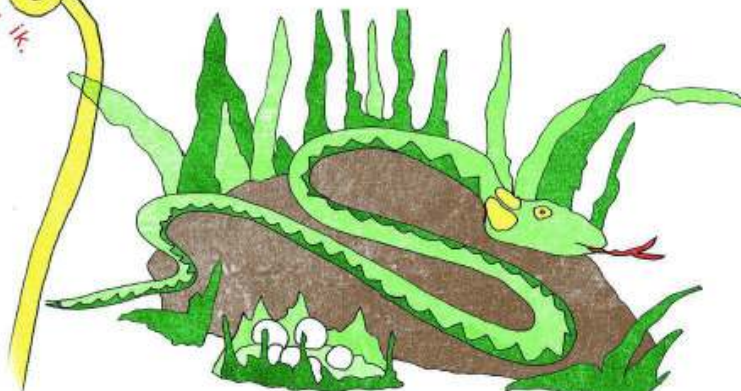
Kun je de warmte voelen?

Waar ruikt het naar?

Kijk naar de sloot en de oevers. Is het hier een fijne plek om te wonen voor Ritsel denk je?

RITSEL DE RINGSLANG

Speuren! Zoek Ritsel - over bruis - linksaf glibber ik.





## Bessen, bessen, bessen

De meeste bessen behoren tot het geslacht *Ribes*, behalve de bosbessen die tot het geslacht *Vaccinium* behoren. Er zijn veel soorten bessen: de friszure rode aalbes (*R. rubrum*), de iets zoetere en aromatische witte aalbes (*R. sativum*), de bittere zwarte bes (*R. nigrum*), de roodgroene kruisbes (*R. grossularioides*), de blauwe bosbes (*V. myrtillus*), de rode vossenbes (*V. vitis idaea*) en de uit Amerika geïmporteerde blauwe bes (*V. angustifolium* of *corymbosum*).

Mogelijk zijn aal- of trosbessen inheems in West-Europa, de wetenschappers breken er hun hoofd nog over, maar we weten zeker dat ribessen ten minste vanaf de dertiende of veertiende eeuw in West-Europa gekweekt worden. De bosaalbes (*R. rubrum*), die met zijn kleine vruchten in sommige oude boskernen nog te vinden is, is mogelijke een van zijn wilde voorgangers.

In het boek **Inheemse bomen en struiken in Nederland en Vlaanderen**, onder redactie van Bert Maes, staat: “*Het autochtone karakter van de zwarte bes lijkt nog het waarschijnlijkst. Interessant bij de ribessoorten is dat ze geassocieerd zijn met een duidelijke eigen insectenfauna, zoals verschillende nachtvlinders, waaronder de bonte bessenvlinder,*



*bessentakvlinder, hopdwerghspanner, zwarte W-vlinder en de mugvlinder. Dit wijst erop dat het geslacht ribes al lang in de Lage Landen voorkomt. Mogelijk zijn deze genusspecifieke insecten via de zwarte bes overgegaan op de andere ribessoorten.”*

De Worcesterbes (*R. divaricatum*) is een Noord-Amerikaanse kruisbessoort (of een kruising met een zwarte bes). De struik wordt groter dan een gewone kruisbes en heeft meer stekels, de bessen kleuren van groen via roodachtig naar zwart.



De jostabes (*R. x nidigrolaria*, zie foto boven) is een kruising tussen de kruisbes, de zwarte bes en de worcesterbes zit qua grootte tussen kruisbes en zwarte bes in. De smaak is een wat zoetere zwarte bes. De jostabes is in Duitsland gekweekt en de naam komt van de Duitse namen: JOhannisbeere en STAchelbeere. Josta is een losse struik met lange stekelloze sliertige takken die twee meter lang kunnen worden. De jostabes heeft weinig last van ziekten en plagen, terwijl veel kruisbessoorten gevoelig zijn voor meeldauw.

Aalbessen bevatten veel vitamine B1 en C en de mineralen ijzer, fosfor, kalium, koper en mangaan. De zwarte bes bevat ook veel vitamine C, maar de smaak ervan is wat bitterder. Kruisbessen heb je in rode en groene variëteiten, de rode zijn zoeter dan de groene, maar beide bevatten veel pectine en zijn daardoor goed toe te voegen aan andere vruchten om een jam dikker te maken. Sommige liefhebbers geven de voorkeur aan de eerste kleine groene kruisbessen.

De blauwe bessen zijn veredeld uit de bosbessen, maar zijn van binnen wit, terwijl de bosbes van binnen rood is. Vaak kan je zelf bij de kweker blauwe bessen plukken, waardoor ze veel goedkoper zijn dan in de winkel. De blauwe bosbes – ook





wel blauwbes genoemd (zie foto boven) – is een lage heester van de heidefamilie en is voornamelijk te vinden in de open bossen van de Veluwe, Brabant, de Utrechtse heuvelrug en Drenthe. In mei en juni verschijnen blauwgroene bloemetjes aan de onderkant van de twijgen. De blauwzwarte bessen zijn meestal eind juni of begin juli rijp.

Zelf heb ik met genoeg geplukt in de bossen bij Groesbeek. Trek voor het plukken wel een lange broek aan en controleer na het plukken op teken. Handig is ook om een klein krukje mee te nemen en een hoed tegen de zon op te zetten, want omdat de bosbessen zo klein zijn duurt het zo'n twee uur voor je een kilo bij elkaar geplukt hebt. Ondertussen kan je genieten van vogelgezang en de rust van het bos. En niet het minst van de bedwelmende zoete geur van de bosbessen die in het bos hangt.

De rode bosbes (zie foto onder) wordt ook wel vossenbes genoemd en behoort tot dezelfde familie als de blauwe bosbes. Ze zijn alleen op zure en zanderige gronden in bosgebieden of heide te vinden, vooral op de Sallandse heuvelrug en de Veluwe. Vanaf mei tot juli bloeit de vossenbes met witte tot roze bloemtrosjes. De bessen rijpen vanaf eind augustus in zes weken van wit naar scharlakenrood.



Op de Waddeneilanden groeien cranberry's (*V. macrocarpon*, zie foto boven) die verwant zijn aan de bosbes. Het verhaal gaat dat er in 1845 een vat bessen op Terschelling aanspoelde en door een jutter achter de eerste duinenrij werd gebracht, denkende dat het om een waardevol vat wijn ging. Toen de inhoud uit bessen bleek te bestaan, liet hij die ter plekke achter, waarna de soort zich op Terschelling uit kon zaaien. De bessen zijn groter dan bosbessen, worden rood tot zwart gekleurd en zijn eind september rijp. Op Terschelling mogen ze niet vrij geplukt worden, maar op Vlieland wel.



Johannes van Dam schreef in **De tafel van 10** over de bes: *“Als noordelijke Europeanen haalden we bijna alles wat we aten uit het Oosten, het Westen, en vooral uit het Zuiden. Eén vrucht is in ieder geval echt noordelijk: de aalbes. Die kenden ze in het Zuiden helemaal niet. De Romeinen wisten van niets en de Grieken, de Egyptenaren, de Indiërs en de Indianen nog veel minder. Dat scheelt geschiedenis. In Europa zelf wordt hij trouwens ook niet voor begin vijftiende eeuw genoemd, maar daarna gaat het hard. In de zestiende eeuw wordt hij, vooral in de Lage Landen en Denemarken, verbouwd. Omdat*



*hij rond Sint-Jan (24 juni) rijpt, wordt hij in Duitsland Johannisbeer (Johannesbes) genoemd.”*

De meeste bessen zijn van juni tot september te verkrijgen. Van bessen kan je heerlijke siroop, sap, jam, compote en gelei maken en ook op alcohol smaken ze erg goed.

### **Kruisbessengelei met vlierbloesem**

#### *Ingrediënten*

- 2 kilo kruisbessen
- 12 schermen vlierbloesem
- 1 liter water
- 2 citroenen (onbespoten)
- 600 gram kristalsuiker

#### *Bereidingswijze*

Pluk de vlierbloesemschermen in de avond als het droog weer is geweest en schud zo voorzichtig mogelijke insecten en droge blaadjes eruit. Doe de schermen in een schaal. Was de citroenen, snij die in dunne schijfjes en doe die in de schaal bij de vlierbloesem. Giet het water erbij, dek de schaal af met een plastic folie en laat het 24 uur trekken.

Doe de volgende avond de gewassen kruisbessen in een jampan en giet door een zeef de inhoud van de schaal erbij, druk met een pollepel al het vocht uit de citroenschijfjes en de vlierbloesemschermen. Breng alles aan de kook en laat het ongeveer twintig tot dertig minuten koken tot de kruisbessen gaar en kapot gesprongen zijn. Giet de ontstane moes door een zeef en druk al het sap uit de kruisbessen. Gooi de schillen van de kruisbessen weg en doe de rest terug in de jampan, doe de suiker erbij en breng weer aan de kook. Je kan ook de moes nog verder zeven zodat de pitjes van de kruisbessen er ook uit gaan, maar dat levert geen betere smaak op, maar wel een helderder gelei.



### **Rode of witte aalbessenjam**

#### *Ingrediënten*

- 1½ kilo rode of witte aalbessen
- 750 gram geleisuiker speciaal
- 2 citroenen (onbespoten)
- 500 gram aardbeien
- borrelglasje balsamicoazijn
- ½ liter water

#### *Bereidingswijze*

Was de aalbessen, laat ze uitdruipe en ris ze van de steeltjes met een vork. Verwijder daarbij de besjes die gesprongen, beschimmeld of ingedroogd zijn. Was de aardbeien, laat ze uitdruipe, verwijder de kroontjes en snij ze doormidden of in vieren. Boen de citroenen in warm water en snij ze doormidden.

Doe de bessen, de aardbeien, de citroenen en het water in een jampan en breng het mengsel aan de kook, roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Laat het mengsel ongeveer een kwartier koken, haal de citroenhelften eruit en knijp die uit boven de pan. Doe het jammengsel in een roerzeef en draai alle pitjes eruit. Doe de jam weer in de jampan, voeg de balsamicoazijn toe en breng weer aan de kook. Doe dan de geleisuiker erbij en roer goed totdat die geheel is opgelost, breng de jam opnieuw aan de kook en laat het nog anderhalve minuut koken. Schep of giet dan de jam in goed schoongemaakte jampotjes.

Als je aan witte aalbessen kan komen, maak vooral daar jam van, want deze hebben een unieke smaak. Daarom ook bescherm ik mijn witte bessen met de nylon groentezakjes zodat niet alleen de houtduiven ze opeten.





### Zwardebessencompote

#### Ingrediënten

- 2 liter water
- 1 kaneelstokje
- sap van 1 citroen
- 250 gram kristalsuiker
- 1 vanillepeul
- 1 kilo zwartebessen

#### Bereidingswijze

Ris de bessen van de steeltjes, was ze en laat ze uitlekken. Het water in een jampan aan de kook brengen, de suiker erin oplossen en de kaneel, de vanille en het citroensap toevoegen. Dit nu ruim 10 minuten zachtjes laten koken. Daarna het kaneelstokje en de vanillepeul eruit vissen en de bessen in het kokende suikerwater doen. Als het weer kookt dan vijf tot acht minuten laten doorkoken. Dan de compote in schone jampotten gieten en deze goed afsluiten.



### Vossenbessencompôte

#### Ingrediënten

- 1250 gram vossenbessen
- 2 citroenen
- 500 gram geleisuiker speciaal

#### Bereidingswijze

Was de vossenbessen (haal zo nodig de steeltjes weg) en laat ze uitlekken. Schrob de citroenen onder warm water, snij ze doormidden en wip de pitjes eruit. Doe de vossenbessen en de citroenhelften in een grote pan met een bodempje water tegen het aanbranden. Laat het 10 minuten zachtjes koken, zodat de bessen hun sap loslaten. Haal de citroenhelften uit de jam. Voeg de geleisuiker toe, breng het mengsel weer aan de kook en laat het 1½ minuut doorkoken. Doe de compote in schone jampotjes en sluit deze af. Lekker bij kwark, pannenkoeken, rijst-, couscous- en gierstgerechten en bij ijs.





## Bosbessenjam

### *Ingrediënten*

- 1 kilo bosbessen
- 1½ biologische citroen
- 250 gram appels (schoon gewicht)
- 500 gram geleisuiker speciaal

### *Bereidingswijze*

Was de bosbessen en verwijder blaadjes en steel-tjes. Schil de appels en snij die in kleine stukjes. Boen de citroenen en rasp de schil dun. Doe alles met 250 milliliter water in een jampan en breng het aan de kook. Kook de jam totdat de appel-stukjes gaar zijn. Sla deze desnoods met een garde tot moes. Voeg de geleisuiker toe, breng opnieuw aan de kook en kook de jam nog anderhalve mi-nuut. Giet de jam in schoongemaakt kleine jam-potjes en sluit deze af.

## Cranberry-mierikswortelrelish

### *Ingrediënten*

- 250 gram cranberry's
- 3 eetlepels rodewijnazijn
- 100 gram kristalsuiker
- 3 eetlepels geraspte mierikswortel

### *Bereidingswijze*

Doe de cranberry's en de azijn in een steelpan op laag vuur. Terwijl de cranberry's worden verhit en zacht worden, geven ze hun sap af in de azijn. Draai het vuur naar middelhoog en kook ze tot ze zacht zijn en beginnen te barsten (na circa tien mi-nuten). Rasp de mierikswortel en doe deze met de suiker door de cranberry's. Laat alles pruttelen tot de suiker is opgelost en alle smaken zich hebben vermengd. Schep de relish in een warme, gesterili-seerde pot en leg er een rondje vetvrij papier op. Sluit de pot met een zuurbestendige deksel. Be-waar de afgekoelde relish in de koelkast, waar deze ongeveer een maand houdbaar is.

## Gefermenteerde kruisbessen

### *Ingrediënten*

- 1 kilogram rijpe maar nog stevige groene of rode kruisbessen
- 20 gram niet-gejodeerd zeezout

### *Bereidingswijze*

Meng het zout door de kruisbessen in een kom en doe ze daarna in een glazen of aardwerken pot. Leg een gewicht op de bessen (of een zakje gevuld met water) en sluit de pot zodanig af dat er nog



gas uit kan ontsnappen. Zet de pot op een warme plaats in het huis. Hoe warmer hoe sneller de fer-mentatie gaat: bij 28 °C duurt het vijf of zes dagen, bij kamertemperatuur zeven tot tien dagen voor de bessen zuur genoeg zijn. Proef of ze goed zijn: ze moeten zuur en licht zoutig smaken.

Als de kruisbessen goed zijn, scheid je de bessen van het vocht en bewaar beide in afzonderlijke bakjes in de koelkast (waar ze een paar dagen be-waard kunnen worden) of in de vriezer (waar ze langer bewaard kunnen worden). De bessen kan je door een salade doen of bij een kaasplankje eten. Het sap kan je in dressings gebruiken, maar je kan er ook vis mee garen.





## Even iets heel anders....

Stop meer even met de “garden-fitness” om de tuin lente klaar te maken. Het is tijd voor een beetje cultuur.

In het van Gogh Museum is er momenteel de bijzondere tentoonstelling “kiezen voor Vincent” (red. helaas is de tentoonstelling bij uitkomen van Het Contact afgelopen).

Het verhaal van Vincent is wel bekend. De tentoonstelling gaat over de manier waarop de erfgenamen ervoor hebben gezorgd dat de schilderijen in Nederland zijn gebleven.

Vincent is in 1890 op 37-jarige leeftijd overleden. Zijn jongere broer Theo is een half jaar later op 34 jarige leeftijd aan de vrouwenkoorts overleden

*Foto: Vincent van Gogh, Jo Cohen Gosschalk-Bonger en Johan Cohen Gosschalk in de eetkamer van hun huis op 77 Koninginneweg, Amsterdam, eind 1910 of begin 1911. Op de muur hangen de werken De brug van Langlois en De oogst. Bernard Eilers, Amsterdam. Van Gogh Museum, Amsterdam (Vincent van Gogh Stichting)*



*Foto: Ir. Vincent van Gogh in het Van Gogh Museum, 1973, Jan Versnell/MAI, collectie Bibliotheek en Documentatie Van Gogh Museum*

(syfilis). Theo was bij zijn overlijden zwaar krankzinnig en onhandelbaar geworden. De broers waren erg op elkaar gesteld. Tijdens een ziekenhuisopname kroop Theo gezellig een paar uurtjes bij Vincent in bed om even bij te praten. Toen Jo in 1889 met Theo trouwde wist zij dat ze Vincent erbij kreeg.

De jonge weduwe van Theo, Jo Bonger was nog maar 28 jaar. Zij was inmiddels moeder van een jong kind Vincent Willem. Dit was de latere “ingenieur”. Deze Vincent Willem heeft ervoor gezorgd dat het van Gogh Museum in Amsterdam kwam.

Bij het overlijden van Vincent was in kleine kring al wel bekend, dat hij een groot kunstenaar was. Dankzij een zorgvuldig verkoopbeleid van Jo is het werk van Vincent grotendeels in Nederland gebleven.

Deze tentoonstelling is een aanrader. Je kunt er in 1,5 uur prima doorheen lopen. Vergeet niet om na afloop in het restaurant een kopje koffie of thee te drinken. De rest van de wereld zit er al. De museumwinkel is ook een aanrader. Prachtige spullen maar vooral mooi bij een ander.

Jo ligt op de begraafplaats Zorgvlied begraven. Een bezoekje aan haar graf staat op onze lijst.

Op wikipedia is er een prachtig verhaal van Vincent. Via de website van het van Gogh museum kun je een schat aan boeken downloaden.

Jan Streppel



**Indien onbestelbaar:**

Carolina MacGillavrylaan 3500  
1098 XL AMSTERDAM



## STEKKIES

Naam: Gijs (7 jaar)  
Tuin: 106  
Met: Vader Alexander, moeder Anneke,  
broertje Walter (6)

### *Wat zijn jullie aan het doen?*

We dachten: misschien kunnen we wat doen met iets wat beweegt. Ik hou ervan als dingen stuk zijn, om ze uit elkaar te halen en dan kijken hoe het werkt. Nu heb ik mijn fiets op z'n kop gezet, kijken als we aan één ding draaien, of de rest dan ook gaat bewegen.

### *Wat vind je het leukste van de volkstuin?*

Je kan hier lekker buiten spelen. Thuis hebben we ook een tuin. Daar liggen nu veel bakstenen en daar hebben we een soort tafel van gemaakt, met

gaten erin waar je dingen in kan doen. Als we hier zijn, spelen we altijd in de speeltuin, die is lekker dichtbij.

### *Slapen jullie ook wel eens op de tuin?*

We wonen vlakbij. We slapen wel eens een of twee nachtjes. Maar niet zoals Sepp, die woont hier de hele zomer. Sepp en Miguel zijn mijn vrienden en ook onze burens op het park.

### *Help je wel eens mee met tuinieren?*

Ja we helpen met nieuwe houtsnippers neerleggen om de planten en op het padje. Dan sjouwen we heen en weer met emmers met snippers.

### *Wat is je lievelingsplant?*

Dat weet ik niet, even nadenken. Frambozen! Maar ik vind heel veel planten leuk.

### *En je lievelingsplek op de tuin?*

Dit plekje hier, de stoeltjes noemen we het, dat is speciaal voor kinderen om te zitten. We hebben ook een kapstok voor onze jassen, staat die wel goed op de foto?

### *Zeker weten. Wat is je favoriete jeugdactiviteit?*

Het Waterfeest was heel leuk. Ik was bekaf. Ik ben niet op het zeepparcours gegaan door iets, ik weet niet meer wat. Omdat ik bekaf was of ik vond het te spannend. Met papa en mama heb ik ook de kinderwandeling [luisterspeurtocht, red.] gelopen. Dat was met vragen zoals: zie jij hier wormen? Dat vond ik best leuk.

### *Als je kon toveren, wat zou je dan wensen op het tuinpark?*

[Denkt heel lang na] Dan zou ik wel een draaimolen in de speeltuin willen.

