

Tuinpark Nieuwe Levenskracht

Inheemse planten



Januari 2024, Tuinpark Nieuwe Levenskracht Amsterdam

Dit boekje is samengesteld met behulp van de database van het programma Plantenkennis (www.plantenkennis.nl)

Foto's zijn afkomstig van

- De database van het programma Plantenkennis
- Tuinders van Nieuwe Levenskracht: Henk Jansen, Carla Bekkering, Liesbeth Collard, Pieter Kole
- Gratis rechtenvrije foto's van www.pxhere.com

Vragen? Mail naar natuurlijkdelennlk@gmail.com of kom langs op een van de werkdagen in het Ecolint. Deze zijn van maart tot/met november de 2^e zaterdag van de maand tussen 10-12 uur bij het witte bruggetje op het park.

Inheemse planten op Nieuwe Levenskracht

Dit boekje

Dit boekje geeft een overzicht van de inheemse planten op Tuinpark Nieuwe Levenskracht in Amsterdam. Eerdere uitgaven van het boekje waren bestemd voor de tuinders die aan het Ecolint werkten. Inmiddels is de belangstelling voor inheemse planten en biodiversiteit zo gegroeid dat we dit boekje ook beschikbaar stellen voor geïnteresseerde tuinders van NLK en daarbuiten. De informatie in dit boekje past in het Beheerplan, geschreven door leden van de Groencommissie. Het sluit aan op het beleid van het bestuur van Nieuwe Levenskracht, de Bond van Volkstuinders en de Hoofdgroenstructuur van de gemeente Amsterdam. De digitale versie van dit boekje, het Beheerplan en informatie over de Hoofdgroenstructuur zijn te vinden op de website van NLK: www.tuinparknieuwelevenskracht.nl .

Ecolint

Door het tuinpark loopt het Amsterdamse Ecolint, een ecologische verbindingszone die verschillende water- en groengebieden aan de randen van Amsterdam met elkaar verbindt: de Diemer Scheg, de IJmeerscheg en het Amsterdamse Bos.

Een deel van het algemeen groen van Nieuwe Levenskracht is samen met de Boerenwetering onderdeel van het Amsterdamse Ecolint. Dat deel bestaat uit natuurlijk begroeide oevers met een grote variëteit inheemse planten waarin diverse diersoorten kunnen leven en migreren. De oevers lopen geleidelijk over in het water zodat er plas- en drasplekken ontstaan en dieren makkelijk in en uit het water kunnen komen. Steeds meer oevers van de sloten op het tuinpark die in verbinding staan met de Boerenwetering worden op een natuurlijke manier ingericht en beheerd.

Inheemse planten

Inheemse planten zijn planten die van nature in een bepaald gebied voorkomen. Deze planten zijn niet veredeld. Ze leveren voedsel (nectar, stuifmeel, blad, bessen en zaden) en schuilplaatsen voor dieren die hier ook van nature leven zoals vogels en insecten. Inheemse planten zijn winterhard, of zaaien zich voldoende uit. Wij willen de kennis over en het toepassen van inheemse planten in het tuinpark stimuleren door het in stand houden en verspreiden van die plantensoorten. Daarmee bieden we een goede plek aan de inheemse dieren die van deze planten afhankelijk zijn.

Inheemse planten kunnen daarnaast ook een lust zijn voor het oog. Dat ziet u als u door ons tuinpark wandelt!

Inheemse planten op NLK

Dit boekje bevat een overzicht met foto's en beschrijvingen van inheemse planten van het ecolint:

- deel 1: planten die worden gekoesterd
- deel 2: planten die in toom worden gehouden of verwijderd.

We streven naar een grote biodiversiteit. Dat betekent dat we planten die woekeren of zich sterk uitzaaien in toom houden of verwijderen. De kwetsbare, soms zeldzame en beschermde planten worden gekoesterd. Waar mogelijk breiden we het assortiment uit waar dit past in het ecolint en in de mate van onderhoud die nodig is om de balans in de variëteit te bewaren.

We willen de oevers visueel aantrekkelijk houden voor tuinders en bezoekers. Er staan naambordjes bij de meest voorkomende of juist zeldzame planten.

De tuinders die meewerken aan het onderhoud van het ecolint doen dat zo veel mogelijk op de 2de zaterdag van de maanden maart t/m november van 10.00-12.00 uur.

U bent van harte welkom om (dan) een bezoek te brengen aan ons mooie tuinpark!

Carla (tuin 38), auteur van dit boekje
Liesbeth (tuin 143), coördinator ecolint
NLK, januari 2024

Deel 1.

Planten koesteren

Duizendblad

Achillea millefolium



Een inheemse plant die veel insecten trekt en lang doorbloeit. In de droge zomer van 2018 was dit een van de weinige planten die er nog vrolijk bij stond in uitgedroogde plantsoenen.

De plant vermeerdert zich via wortelstokjes. Hij is oersterk. Na het verplanten lijkt hij eerst dood te gaan, maar al snel komen er nieuwe blaadjes.



Wilde bertram

Achillea ptarmica



Wilde Bertram is nauw verwant aan het Duizendblad (*Achillea millefolium*). De bloemen lijken op elkaar, maar het blad verschilt. Beide soorten zijn erg geschikt voor het ecolint. Wilde bertram staat vaak op iets vochtigere grond dan het Duizendblad.



Look zonder look

Alliaria petiolata



Een tweejarige plant die zich goed kan uitzaaien. Het blad ruikt na kneuzing naar knoflook. Het is een belangrijke waardplant van oranjetipje. Dit is een vlindersoort die (heel toepasselijk) rond koningsdag veel te zien is.



Echte Heemst

Althaea officinalis



Staat op de Nederlandse rode lijst van zeldzame planten. Herkenbaar aan viltig blad.
Bijen-en hommelpplant.



Ossentong

Angusa officinalis



Het blad is te herkennen aan witte vlekken op het groene blad. Het lijkt wat op het blad van longkruid, maar dan puntiger, groter en gestekeld. Prachtig opvallende blauwe bloemtjes, die lijken op vergeetmijnietjes, aan een hogere plant.

Gele kamille

Anthemis tinctoria



Zeldzame plant, verschijnt soms in stadsgebied. We hebben in 2021 enkele zaailingen geplant in het Ecolint. Het is nog afwachten of hij zich kan handhaven. Deze kamille heeft niet de kenmerkende geur van Echte kamille.



Zwanebloem

Butomus umbellatus



Het blad is goed herkenbaar want het is in doorsnede driehoekig. Er staat veel zwanebloem in de paddenpoel bij de bijenkasten. Het kost moeite om hem aan te laten slaan in het Ecolint. Het water stroomt waardoor de wortelstokken kunnen afdrijven. Er is geen bezwaar tegen als je planten bij de paddenpoel weghaalt en in het ecolint plant. Plant ze binnen de beschoeiing in het plas-dras deel.



Slangenwortel

Calla palustris



De bloem van slangenwortel verspreidt een aasgeur waar insecten op af komen. De plant is een helofyt. Dit zijn planten die zuurstof naar de wortels transporteren. Daarmee worden waterzuiverende bacteriën gevoed. Zo dragen helofyten bij aan het helder maken van het water. De vruchten zijn rode bessen.

Dotterbloem

Caltha palustris



Dotterbloem bloeit vroeg in het jaar, soms al in februari. Het is een van de vroegste leveranciers van stuifmeel. Na de bloei verdwijnt het blad grotendeels, maar soms is er een tweede bloei later in het jaar.



Breedbladig klokje

Campanula latifolia



De verschillende soorten klokjes (*Campanula*) zijn moeilijk te onderscheiden. Vergeef het ons als we niet de juiste foto's hebben gekozen in dit boekje. Zeker is wel dat we alle klokjes koesteren. Het breedbladig klokje heeft een wortelstok. De bloemen zijn blauw, soms wit.



Grasklokje

Campanula rotundifolia

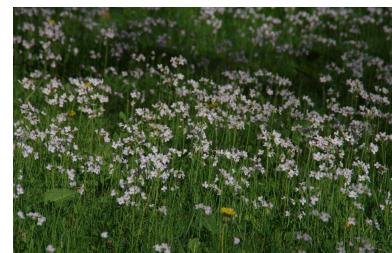


Deze plant is zeldzaam. Hij groeit op voedselarme grond. Daarom heeft hij het moeilijk in het Ecolint. De rozet is niet makkelijk herkenbaar dus er is een risico dat hij bij het wieden sneuvelt. Dat zou jammer zijn.
Er komen veel bijen op af.



Pinksterbloem

Cardamine pratensis



Pinksterbloem bloeit vroeg in het jaar. Hij zaait zich goed uit. Dit is net als Look-zonder-look een waardplant voor de rupsen van het oranjetipje. Kan zich uitzaaien en vermeerderd zich ook via knoppen aan de onderkant van de bladrozet.



Gewoon knoopkruid

Centaurea jacea



Een hele makkelijke plant die zich royaal heeft uitgezaaid in het ecolint. Knip je hem tot op de grond af, dan herstelt hij zich moeiteloos en bloeit nogmaals. Puttertjes eten graag de zaden uit de uitgebloeide bloemen.



Chicorei

Cicorium intybus



De blad lijkt erg op dat van de paardebloem, maar dan groter. De bloemen zijn vooral in de ochtend geopend. Op de vruchtjes zitten kleine stekeltjes die aan de vacht van dieren blijven hangen. Zo wordt het zaad verspreid.

De blauwe kleurstof van de bloemen lost op in water dus na een regenbui zie je verbleekte bloemen. Trekt meer dan 10 soorten solitaire bijen, hommels en vlinders. Vogels eten de zaden.



Kale jonker

Cirsium palustre



De bladeren zijn wat minder stekelig dan die van de speerdistel (*cirsium vulgare*). Het is een hoge plant, wat ijle plant met een groepje bloemen bij elkaar. Geen schoonheid, maar trekt wel veel insecten en natuurlijk distelvinken (puttertjes).



Speerdistel

Cirsium vulgare



Deze distel is te herkennen aan de scherpe stekels aan de bladeren.
Het is een bijen- en hommelpflant.
Vogels, vooral vinken en putters, eten van de zaden.



Rietorchis (gewone en gevlekte)

Dactylorhiza majalis praetermissa

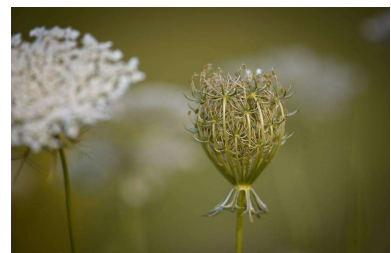


We zijn er trots op dat de zeldzame Rietorchis veel voorkomt in ons ecolint. Hij is afhankelijk van een bepaalde schimmel in de grond. Daarom kan je hem niet verplanten. De gevlekte rietorchis is een ondersoort van de gewone rietorchis. Het verschil is eenvoudig te zien aan de gevlekte bladeren.



Wilde peen

Daucus carota



Een tweejarige plant die zich uitzaait. Witte schermbloemen met vaak midden in het scherm één klein bloempje met een donkere kleur. Uitgebloeide bloemen vouwen zich tot een kommetje.
Vormt het eerste jaar een rozet met loof dat herkenbaar ruikt zoals wortel-loof. Bloeit het 2e jaar.
Dit is een waardplant van de Koninginnepage, een bijzondere vlinder wiens leefgebied uitbreidt in de richting van Amsterdam. Wordt hier al af en toe waargenomen.



Ruige Anjer

Dianthus armeria

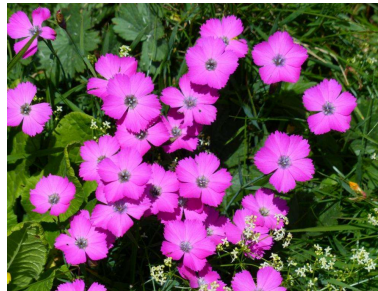


Een zeldzame eenjarige plant, ooit gezaaid in het ecolint. Houdt eigenlijk van arme zanderige grond, maar handhaaft zich verassend genoeg goed. Vormt lange stengels en zoekt steun bij andere planten.



Kartuizer anjer

Dianthus carthusianorum

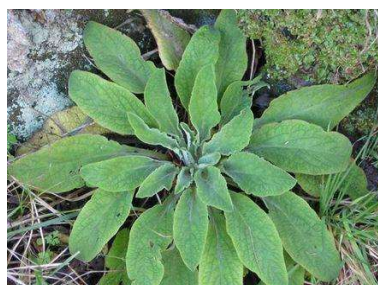


Een plant die graag op droge voedselarme grond groeit. Hij doet het ook in de drogere delen van het Ecolint. Let op: het blad lijkt op gras, dus er is een kans dat hij in het voorjaar bij het wieden sneuvelt!



Vingerhoedskruid

Digitalis purpurea



Hommels beginnen bij de onderste bloemen. Er zit nog stuifmeel van de vorige plant aan het achterlijf wat wordt afgezet op de onderste bloemen. Daarna verzamelen ze nieuw stuifmeel van de hogere bloemen wat mee gaat naar de volgende plant. Zo is kruisbestuiving gegarandeerd. De rozet blijft 's winters groen. Deze biedt een schuilplaats aan kleine bodemdieren.



Grote Kaardenbol

Dipsacus fullonum

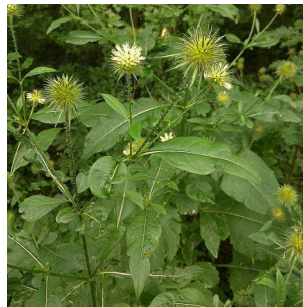


Insecten en vlinders drinken in de zomer water dat in de komvormige bladaanzet blijft staan. Bijen, hommels en vlinders fourageren op de bloemen. Vogels (putters) eten de zaden. Daarom zie je 's winters vaak putters bij het ecolint. Eerst vormt de plant een rozet, herkenbaar aan zachte stekels op het blad. Het tweede jaar bloeit hij.



Kleine kaardenbol

Dipsacus pilosus



Een zeldzame soort die erg aantrekkelijk is voor bijen, vlinders en andere insecten. Er staan enkele exemplaren van de kleine Kaardenbol op ons tuinpark. In tegenstelling tot de gewone, grote Kaardenbol zijn de bloemen rond en een stuk kleiner.

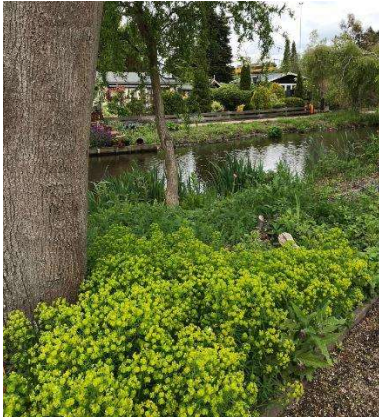


Slangekruid

Echium vulgare



Een zeldzame plant die vooral in de duinen voorkomt, maar je ziet hem ook wel op vochtigere kalkrijke grond. Felblauwe bloemen. In het eerste jaar vormt hij alleen een rozet, pas het jaar daarna maakt hij bloemen. De hele plant is wat ruw, stekelig. Hij trekt heel veel bijen.



Kroontjeskruid

Euphorbia helioscopia



Er zijn veel soorten Euphorbia. We zijn er niet zeker van of dit de juiste naam bij deze soort is. Alle soorten hebben kleine bloemen omgeven door schijnbloemen. Dit zijn licht gekleurde schutbladen. Deze Euphorbia zaait zich uit in het grind van het pad, maar is makkelijk weg te schoffelen.



Moeraswolfsmelk

Euphorbia palustris



Staat op de Nederlandse rode lijst. Vaste plant. Breidt zich uit via een wortelstok. Wolfsmelk is altijd goed te herkennen door een stengel door te breken. Je ziet dat een melk-achtig vocht verschijnen. Pas op, dit vocht is giftig.



Wilde kievitsbloem

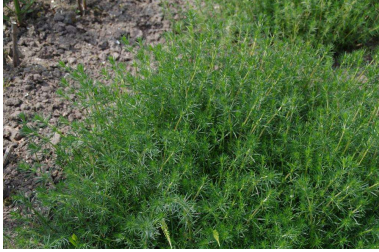
Fritillaria meleagris



Een klein bolgewasje met witte of geruite bloemen. Een zeldzame plant. Hij groeit in drassige grond. Breidt zich langzaam uit door splitsing van de bolletjes en door uitzaaien. De zaailingen lijken op gras, met iets ronder blad. Pas na een jaar of zeven bloeien de zaailingen voor het eerst.

Echt walstro

Galium verum



Een plant die ook goed kan gedijen op droge voedselarme grond, maar hij lijkt zich ook in het ecolint te handhaven. Grote hoeveelheid gele stervormige bloemetjes die veel vliegen en kevers lokken.

Donkere ooievaarsbek

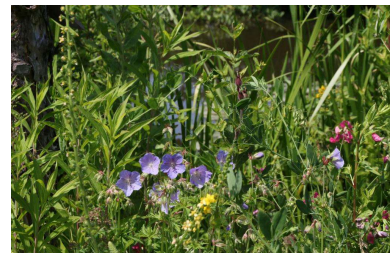
Geranium phaeum



Bijzondere donkere bloemen met 'snaveltjes', mooi behaard blad. Drachtplant voor vlinders, bijen en hommels. Als stinzenplant in cultuur vooral in de Vechtstreek.

Beemdooievaarsbek

Geranium pratense



Er zijn veel soorten ooievaarsbek te koop in tuincentra. De inheemse soort is alleen bij gespecialiseerde kwekerijen te verkrijgen.



Knikkend nagelkruid

Geum rivale



Inheemse plant. Het blad blijft 's winters lang intact. Daardoor kunnen de bodemdierpjes er goed overwinteren.

De plant vormt 's zomers een flinke pol met een dicht bladerdek. Vlinders en insecten die 's nachts actief zijn vinden overdag een schuilplaats tussen de bladeren.

De bloemen trekken hommels, bijen, zweefvliegen. Extra waardevol omdat hij vroeg bloeit.

Gewoon nagelkruid

Geum urbanum

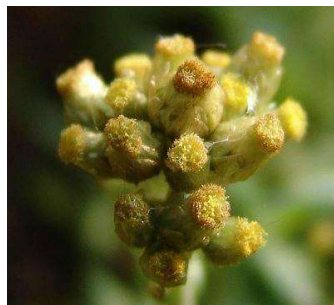


Een algemene meerjarige plant voor voedselrijke, vochtige grond. Hij lijkt erg op een boterbloem, maar de bloembodem bij het nagelkruid is veel breder dan dat van de boterbloem. Ook het blad is anders: zoals het knikkend nagelkruid, behaard op de bladstengels.



Bleekgele droogbloem

Gnaphalium luteo-album



Een zeldzame plant, de mogelijk met een lading zand ooit in ons tuinpark is terecht gekomen. Hij zaait zich voorzichtig uit in het ecolint. Is herkenbaar aan het typerend dunne grijze blad. De bloemen zijn niet bijzonder aantrekkelijk om te zien, maar omdat het zo'n zeldzame plant is koesteren we hem.



Damastbloem

Hesperis matronalis



Damastbloem is een waardplant voor vlinders.



Gele lis

Iris pseudacorus



Libelle-larven gebruiken gele lis om uit het water te klimmen voordat ze (hoog en droog en goed verstopt) verpoppen.

Bladeren van de gele lis zijn gerangschikt zijn zoals een kaartspel in de hand. De overgang wortelstokblad is plat. Herkenning is belangrijk bij het werken in de oeverzone. Gele lis en zwanebloem worden gekoesterd, riet en lisdodde worden verwijderd.

Moeraskruiskruid

Jacobaea paludosa



De bloemen lijken sterk op die van heelblaadjes (*pulicaria dystentérica*). Het verschil is te zien aan het blad. Dat van moeraskruiskruid is puntig, van heelblaadjes breder met ronde randen.



Beemdkroon

Knautia arvensis



Een zeldzame wilde plant die veel insecten trekt. Het onderste blad is groot, de bladeren daarboven zijn steeds dieper ingesneden. De bloemen staan op hoge stengels.



Witte dovenetel

Lamium Album



Witte dovenetel is een fantastische bijen-en hommelpplant. Het blad lijkt op brandnetel. Hij vermeerderd zich via wortelstokken.



Gevlekte dovenetel

Lamium maculatum



Vergelijk: gele dovenetel



In het ecolint groeien twee soorten dovenetel die sterk op elkaar lijken. Beiden zijn goede bodembedekkers met grote ecologische waarde. De geel bloeiende (*Lamiastrum Galeobdolon*) heeft blad met grote lichte vlekken (foto rechts). Deze kan woekeren en is veel op het tuinpark te zien. Hij mag uit het ecolint worden verwijderd. De roze bloeiende heeft veel minder groeikracht. Hij is te herkennen aan een smallere zilveren streep op het blad.



Aardaker of Wilde Lathyrus

Lathyrus tuberosus

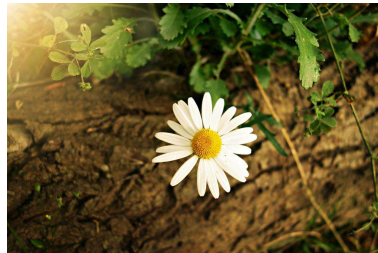


Een plant met decoratieve bloemen. Blad zit aan rommelige slierten die zich tussen de andere planten door weven. Hij lijkt op vogelwikke (*Vicia cracca*). Het blad is verschillend. Bij de vogelwikke zitten de kleinere blaadjes dicht bij elkaar netjes gerangschikt. Het blad van Aardaker zit meer verspreid aan de stengel.



Gewone Margriet

Leucanthemum vulgare



Vaste plant. Breidt zich goed uit als hij het naar zijn zin heeft via zaailingen en wortelstok. Het blad lijkt op dat van een paardebloem, maar de rozet is wat hoger. Trekt diverse vlinders, bijen, zweefvliegen.



Zomerklokje

Leucojum aestivum



Hoewel de naam anders doet vermoeden bloeit het zomerklokje in de lente: april-mei. Het is een bolgewas dat het goed doet in vochtige grond. In winkels wordt een gecultiveerde soort verkocht: *Leucojum Aestivum* 'Gravetye Giant'. De wilde vorm die we graag in het Ecolint willen hebben blijft kleiner dan de gecultiveerde reus.



Lenteklokje

Leucojum vernum



Lenteklokje bloeit in de winter, ietsje later dan de sneeuwkllokjes. Ze zijn ongeveer even laag als sneeuwkllokjes. Lenteklokje heeft een breder blad en wat bredere bloemen dan het sneeuwkllokje.

Vlasbekje

Linaria vulgaris



Algemene inheemse soort van voedselrijke ruigten en droge bermen. Vrolijk bloeiende en makkelijke plant, zaait zelf goed uit. De plant trekt hommels en honingbijen.



Rolklaver

Lotus corniculatus



Een belangrijke waardplant voor diverse vlindersoorten, bijv. het icarusblauwtje. Op de bloemen komen vlinders, hommels en zweefvliegen af.



Vaste (wilde) judaspenning

Lunaria rediviva



Wilde judaspenning is een belangrijke waardplant voor vlinders.

In tegenstelling tot de gecultiveerde judaspenning is de inheemse judaspenning een vaste plant. Een ander verschil is dat de inheemse langwerpige zaaddozen heeft, de gecultiveerde heeft ronde zaaddozen.



Prikneus

Lychnis coronaria



Meestal is hij tweejarig, soms meerjarig. Hij zaait zich royaal uit. Zaailingen zijn te herkennen aan het typerend grijs viltige blad.



Echte koekoeksbloem

Lychnis flos-cuculi



De kleur van de bloemen lijkt erg op die van de dagkoekoeksbloem (*Silene Dioica*). Dat is echter een heel ander plantengeslacht. Zowel de bloemenblaadjes als de gewone bladeren zijn smaller dan die van de dagkoekoeksbloem. De bloemblaadjes zijn 'rafelig'. Meestal roze, soms wit.



Moeraswederik

Lysimachia thyrsiflora



Dit is een zeer zeldzame plant. Hij staat in het Ecolint in het water ter hoogte van tuin nummer 131. We zijn er trots op en proberen hem te vermeerderen. Hij is herkenbaar aan de gele bolletjes met bloemen dicht bij de stengel.



Grote wederik

Lysimachia vulgaris

Vergelijk: puntwederik



Grote wederik vormt olieklieren aan de voet van de meeldraden. De olie wordt door bijen verzameld tesamen met het stuifmeel. Olie en stuifmeel komen op de borst van de bij terecht, die ze tijdens het vliegen naar de poten brengt en vasthecht aan speciale haren, de 'slobkousen'. Dit mengsel van olie en stuifmeel dient als voedsel voor bijenlarven.

De cultivar puntwederik (foto rechts) kan verwijderd, deze heeft geen ecologische waarde.



Muskuskaasjeskruid

Malva moschata



De bloemen trekken hommels, bijen, zweefvliegen, vlinders. De plant blijft bloeien tot laat in het seizoen, waardoor hij extra waardevol is.

Waardplant voor de rups van de distelvlinder. (bron: www.insectenplanten.nl)



Groot kaasjeskruid

Malva sylvestris



De bloemen van het groot kaasjeskruid zijn feller roze dan die van het muskuskaasjeskruid, en ze hebben een donkere streep over het bloemblad. Het blad is duidelijk herkenbaar aan een piepklein donker vlekje precies bij de bladaanzet.



Echte kamille

Matricaria retutica



Wordt ook wel *Matricaria chamomilla* genoemd. Kamille en moederkruid (*Tanacetum parthenium*) lijken erg op elkaar. Het blad is verschillend. Een ander verschil is dat de witte bloemblaadjes van kamille meer naar beneden gericht zijn.

Beide planten geuren sterk, maar verschillend.



Watermunt

Mentha aquatica

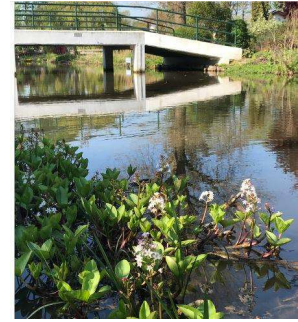


Watermunt is eenvoudig te herkennen aan de vierkante stengel en de geur van het blad. Ruikt sterk naar munt.



Waterdrieblad

Menyanthes trifoliata



Een plant die vanuit de plas-dras oever naar het midden van het water groeit en zo flinke matten kan vormen. De matten maken het voor kikkers en andere waterdierpjes makkelijk om uit het water te klimmen. Waterdierpjes vinden in de matten een geweldige schuilplaats tegen slobberende eenden.



Teunisbloem

Oenothera biennis



De bloemen gaan laat op de middag open. Ze lokken nachtvlinders en ook de kolibrievlinder. Teunisbloem is een waardplant voor de nachtvlinder Groot Avondrood, met dikke groene rupsen. Teunisbloem komt veel voor in het ecolint. We hoeven er niet zuinig op te zijn. Dicht bij het pad kan je hem het beste weghalen. Hij zal daar omvallen omdat hij geen steun krijgt van andere planten.



Wilde marjolein

Origanum vulgare



Deze plant trekt enorm veel insecten. Het blad heeft na kneuzing een kenmerkende geur. Zaaït zichzelf uit en vermeerdt ook via wortelstokken.



Pastinaak

Pastinaca sativa



Als de pastinaak met zijn gele schermbloemen bloeit dan zie je meestal op de bloemen een massa kleine rode weeschildkevertjes. Deze worden ook wel 'soldaatjes' genoemd.



Adderwortel (inheems)

Persicaria bistorta



Adderwortel vermeedert zich snel via wortelstokken. Er bestaan veel cultivars. In het ecolint staat de inheemse. Op de rechter foto zie je de twee naast elkaar. De linker bloem is de inheemse, de rechter bloem de gecultiveerde.

Adderwortel trekt tijdens de bloei enorm veel insecten.



Grote bevernel

Pimpinella major



Veel schermbloemigen zijn een-of tweejarig. Dit is als uitzondering een vaste plant. Bevernel is een waardplant voor de koninginpage. Deze vlindersoort was zeldzaam in Nederland, maar de laatste jaren wordt hij af en toe waargenomen rond Amsterdam. Er bestaat ook een Kleine bevernel, maar die zal het op ons tuinpark minder goed doen, omdat onze bodem nogal voedselrijk is.



Echte sleutelbloem

Primula veris



Vroege bloeiers zoals deze zijn extra waardevol voor insecten.

Je ziet vaak meerdere plantjes samen in een rozet. Je kan ze makkelijk uit elkaar halen en herplanten. Zo vermeerder je ze snel.



Kleine ratelaar

Rhinanthus minor



Halfparasitaire, eenjarige, inheemse plant. Hij parasiteert op o.a. grassen en helpt hiermee op natuurlijke wijze bij het tegengaan van vergrassing van het Ecolint. Bloeit geel van mei tot september. Herkenbaar aan de 'ratelende' zaadjes in de uitgebloeide zaaddozen. Zaaïen in het najaar. Kiemt het beste als je de grond tevoren wat hebt losgewoeld.



Pijlkruid

Sagittaria sagittifolia



Een plant voor ondiep water. De eerste bladeren zijn rond. Later steken de 'pijlen' uit het water. Als Pijlkruid het goed doet is dat een indicatie voor een goede waterkwaliteit.



Veldsalie

Salvia pratensis



Het blad en de bloemen van Veldsalie en Betonie (*Stachys officinalis*) lijken wat op elkaar. De bloemen van Betonie zijn rood/paars, die van Veldsalie meer blauw/paars.

In het ecolint staat niet veel Veldsalie.



Grote pimpernel

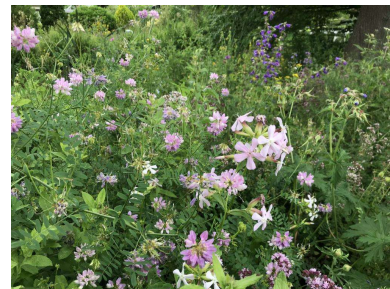
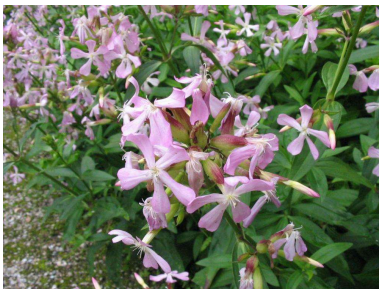
Sanguisorba officinalis



Pimpernel trekt veel insecten. Het blad is goed herkenbaar: rond met gekartelde rand.

Zeepkruid

Saponaria officinalis



In de wortel van de plant zit Saponine, een giftige stof die gaat schuimen als hij in aanraking komt met water. Zo komt de plant aan zijn naam. Hij is herkenbaar aan het blad met nerven in de lengte. Telkens 2 bladeren tegenover elkaar. Het is een rommelige plant die veel (nacht)vinders trekt.



Bont kroonkruid

Securigera varia



Een vrij zeldzame plant, een waardplant voor diverse vlinders. Hij is giftig voor paarden, maar dat lijkt op ons tuinpark niet zo'n probleem.



Inheemse hemelsleutel

Hylotelephium telephium



De inheemse hemelsleutel is een stuk lager en kleiner dan de gecultiveerde exemplaren die we overal op het tuinpark zien. Het blad heeft een donkergekleurde streep.



Dagkoekoeksbloem

Silene dioica



De bloemen trekken veel insecten en vlinders.

Op de plant zie je soms wit schuim, gemaakt door schuimbeestjes. Dat zijn onvolwassen nimfen van de schuimcicade, een soort krekeltje. Het schuim dient als bescherming tegen uitdroging, vogels en spinnen. Ze produceren het schuim door lucht te happen en dat via de anus laten ontsnappen.



Blaassilene

Silene vulgaris



Een relatieve nieuweling in het ecolint, die mogelijk snel zal overwoekeren. We hopen dat hij het gaat redden, want het is een waardevolle plant voor allerlei nachtvlinders en hommels.



Betonie

Betonica officinalis



Het blad en de bloemen van Betonie en Veldsalie (*Salvia pratensis*) lijken erg op elkaar. De bloemen van Betonie zijn rood/paars, die van Veldsalie meer blauw/paars.

Na de bloei blijven bij Betonie stevige zaaddoosjes die een aardig wintersilhouet geven.



Bosandoorn

Stachys sylvatica



Bosandoorn, een echte bosplant, groeit onder de bomen waar het ecolint grenst aan tuin 39. Er komen veel wilde bijtjes op af. Als hij het naar zijn zin heeft kan hij enorm uitbreiden, maar aangezien het ecolint niet echt zijn biotoop is gedraagt hij zich hier netjes.



Grote muur

Stellaria holostea



Grote muur is een vroeg bloeiende bodembedekker. Heel typerend zijn de 5 witte bloemblaadjes, die ieder uit 2 delen bestaan. Van oorsprong een bosplant, maar hij doet het ook goed in het ecolint. Het blad is grasachtig. Na verloop van tijd kan het blad een dikke bodembedekkende mat vormen.



Smeerwortel

Symphytum officinale



Ecologisch gezien zeer waardevol. Voor de tuin bestaan veel cultivars met grotere bloemen en mooie kleuren. De inheemse is herkenbaar doordat hij zich niet via wortelstokken vermeerdert en door de wat puntiger bladen. Dit is een waardplant voor rupsen van de distelvlinder.



Moederkruid

Tanacetum parthenium



In de winter blijft het blad lang frisgroen. Bij het kneuzen van het blad ruik je een kenmerkende geur die wordt omschreven als van kamfer of kamille. Niet alleen de geur lijkt op Kamille (*Matricaria*), ook de bloemen lijken er op. De witte bloemblaadjes staan meer zijwaarts gericht dan die van Kamille. Vogels eten de zaden uit de uitgebloeide bloemen.

Boerenwormkruid

Tanacetum Vulgare



Boerenwormkruid is een van de beste insectenplanten. Hij doet het heel erg goed in het ecolint. Mag wel een beetje in toom worden gehouden.

Paardenbloem

Taraxacum officinale



De gewone paardenbloem is een waardevolle plant voor veel vlindersoorten, omdat hij vroeg in het voorjaar bloeit. De zeldzame vlinder Koninginnenpage is er dol op.

Poelruit

Thalictrum flavum



Poelruit is een plant met groengele pluizige bloemen. Hij komt niet veel voor in ons ecolint dus we doen ons best hem te behouden. Hij houdt van matige voedselrijke vochtige grond. Het is een waardplant voor nachtvinders, o.a.de Poelruitspanner.



Kleine valeriaan

Valeriana dioica



Lijkt erg op de grote valeriaan. Verschillen: bloeit veel eerder, het blad is wat donkerder de plant blijft lager.



Echte valeriaan

Valeriana officinalis



De bloemen zijn eerst roze, en verbleken daarna naar wit. Schermbloemige planten trekken vaak veel insecten, zo ook Valeriaan. Vlinders, hommels, bijen. Hij zaait zichzelf uit en vermeerdt ook via wortelstokken.



Toorts

Verbascum nigrum



Er zijn verschillende soorten toortsen. Alle soorten trekken veel insecten. Het eerste jaar zie je een rozet met grijs behaarde bladeren. Het volgende jaar bloeit hij.



IJzerhard

Verbena officinalis



Een zeldzame inheemse plant die zowel in vochtige als in droge grond kan groeien. Hij zaait zich flink uit in het grind nabij de broeihoop.

Hij verschilt nogal van de gecultiveerde *Verbena* soorten, die je veel in tuinen ziet. De inheemse blijft veel lager en de bloemetjes zijn veel bescheidener.



Beekpunge

Veronica beccabunga



Deze oeverplant vormt een mooie verbinding tussen het water en de oever. Kleine waterdieren gebruiken de plant om het water in en uit te komen. Het blad is stevig, voelt als een vetplant.



Gewone Ereprijs

Veronica chamaedrys



Een algemeen voorkomende inheemse plant met grote sierwaarde dankzij de leuke blauwe bloemen. Hij wordt bezocht door verschillende soorten wilde bijen.



Lange ereprijs

Veronica longifolia



Lange ereprijs trekt veel insecten. Heeft veel sierwaarde, grote sierwaarde in het ecolint.



Vogelwikke

Vicia cracca



Lange ranken slingeren zich tussen de andere planten. Hij vermeerderd zich via wortelstokjes. Er komen veel hommels en bijen op af. Vogelwikke maakt zwarte peulen met zaden. Leuk om de zaden door het ecolint te verspreiden. Hij lijkt op Aardaker (*Lathyrus tuberosus*). Het blad is verschillend. Bij de vogelwikke zitten de kleinere blaadjes dicht bij elkaar netjes gerangschikt. Het blad van Aardaker zit meer verspreid aan de stengel.

Maarts viooltje

Viola odorata



Dit inheemse plantje is een belangrijke waardplant voor verschillende soorten vlinders. De zeldzame Keizersmantel zet zijn eitjes af op een bemoste boom vlakbij een groep viooltjes. In april kruipt het rupsje naar de viooltjes. Daar voedt hij zich met het blad. De plant kan daar goed tegen, want in het najaar als de rupsen niet meer actief zijn groeit het blad weer vrolijk terug.

Deel 2.

Planten intomen of verwijderen



Acorus calamus

Kalmoes

Intomen

Afval: op composthoop



Een moerasplant met zachte wortels. Herkenbaar aan de ribbels op de bladeren. In het ecolint verdringt hij kwetsbare planten.

Gebruik een waadpak. Als je in de blubber het evenwicht verliest dan loopt het pak vol water en dan is het moeilijk overeind komen. Daarom werk je voor de veiligheid met twee personen.

Neem een stevige stok als steun en trek met de andere hand de plant los. De persoon op de kant legt de losgetrokken planten langs het pad zodat ze kunnen worden afgevoerd naar de composthoop.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Aegopodium podagrana

Zevenblad

Verwijderen

Afval: op composthoop, behalve zaden en wortels



Zevenblad is herkenbaar aan de driekantige stengels.

De plant is ecologisch waardevol, maar hij woekert sterk. Als het loof consequent 1x per 2 weken wordt verwijderd dan put hij snel uit. Daarom groeit in tuinen nooit in het gras: de plant kan het niet aan om geregeld weggemaaid te worden.



Carex pendula

Hangende zegge

Verwijderen

Afval: op composthoop, behalve de bloeiaren



Hangende zegge is een grassoort die zich over het hele tuinpark heeft gevestigd doordat hij zich rijkelijk uitzaait. Hij is te herkennen aan de groef over de lengte van het blad en aan de hangende bloeiaren.

Als de zaailingen niet worden uitgetrokken dan ontstaat een grote pol die een haag kan overwoekeren. Hij is dan bijna niet meer te verwijderen. Maak er daarom een gewoonte van om alle jonge zaailingen (altijd, overal op het tuinpark) uit te trekken. Een handig klusje in de winter omdat het loof dan goed opvalt.



Equisetum arvense

Heermoes

Intomen

Afval: waardevolle mineralen, op composthoop



We hoeven ons niet té druk te maken om deze plant, omdat hij vanzelf verdwijnt als de grond met rust gelaten wordt. Heermoes is namelijk een pioniersplant die verschijnt als de grond recent is bewerkt. Pioniersplanten halen met hun diepe wortels waardevolle mineralen naar boven. Als de plant in de winter afsterft laat het afgestorven loof voeding voor andere planten achter.

Heermoes is te verwijderen door steeds de nieuwe stengels weg te halen. Zo raakt hij uitgeput. Het is zinloos om te proberen de wortels uit te graven, omdat de plant juist groeit in vers gespitte grond.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Eupatorium cannabinum

Koninginnekruid

Intomen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Koninginnekruid is ecologisch waardevol, maar neigt ernaar om kwetsbare planten te overheersen. Knip de bloeistengels direct na de bloei af. Zo voorkom je dat hij zich uitzaait in het ecolint. Voor particuliere tuinen bestaan er cultivars die minder uitzaaien en ook aantrekkelijk zijn voor insecten. De plant is herkenbaar aan de roodachtige stengels.

Het blad lijkt op cannabis. Vandaar de latijnse naam 'cannabinum'.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Filipendula ulmaria

Moerasspirea

Verwijderen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Moerasspirea is ecologisch waardevol, maar neigt ernaar om kwetsbare planten te overheersen. Hij komt in de omgeving van ons tuinpark veel voor, dus uit ons ecolint kan hij verwijderd worden. Dat is een lastig klusje want de wortelstokken zijn heel stevig.

Knip de bloeistengels direct na de bloei af om te voorkomen dat hij zich uitzaait.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Hedera helix

Gewone klimop

Verwijderen

Afval: op composthoop



De gewone klimop is een waardevolle plant die de bodem kan bedekken. Op zich is daar niks mis mee, maar omdat er op het tuinpark ruim voldoende Hedera voorkomt, verwijderen we hem uit het ecolint ten gunste van andere plantensoorten.

Heracleum sphondylium



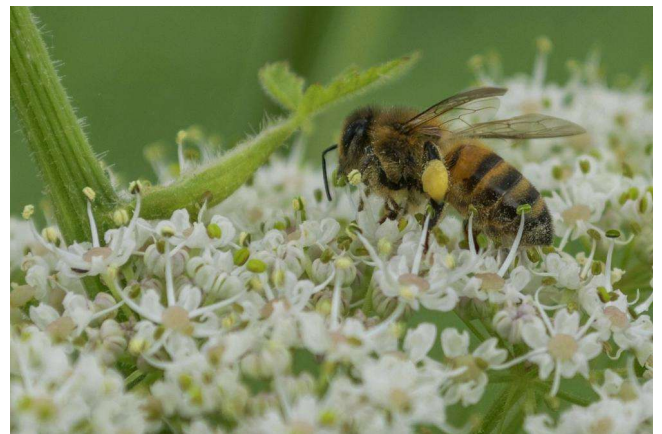
Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Inheemse berenklauw

Intomen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



De inheemse of gewone Berenklauw is heeft geen irriterende brandharen zoals de reuzenberenklauw. Hij trekt veel insecten.

Hij zaait zich enorm uit ten koste van kwetsbaardere planten. Daarom beperken we hem in het ecolint. De jonge planten verschijnen vroeg in het seizoen. Verwijder de uitgebloeide bloemen om zaailingen te voorkomen.



Nieuwe Levenskracht

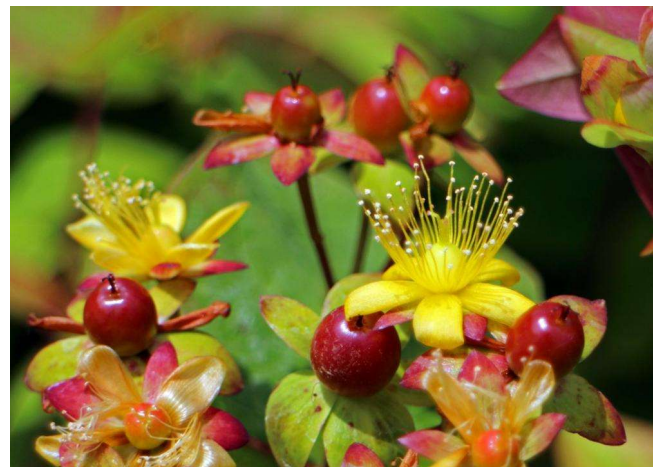
Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Hypericum hirsutum

Hertshooi

Intomen

Afval: op composthoop



Hertshooi is ecologisch gezien een waardevolle plant omdat hij veel insecten trekt. Hij zaait zich behoorlijk uit en hij komt al veel voor op het tuinpark. In het ecolint houden we hem in toom.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Juncus effusus

Pitrus

Verwijderen

Afval: op composthoop



Pitrus is een waardevolle plant, maar komt meer dan voldoende voor in de omgeving van het ecolint. We verwijderen hem uit het ecolint om daarmee ruimte te bieden aan minder algemene planten.

Lysichiton americanus



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Gele moerasaronskelk

Verwijderen

Afval: inleveren bij het Algemeen Werk



Gele moerasaronskelk is een invasieve exoot die niet meer verhandeld mag worden. Hij kwam in 2021 nog op een enkele plaats in het Ecolint voor maar daarna niet meer. Verwijderen, ook als hij elders op ons tuinpark opduikt.



Lysimachia punctata

Puntwederik

Verwijderen

Afval: op de composthoop



De puntwederik is een cultivar die weliswaar sierwaarde heeft, maar geen ecologische waarde. Hij breidt zich flink uit via wortelstokken.

In het ecolint staan ook grote wederik (*lysimachia vulgaris*) en moeraswederik (*lysimachia thysiflora*). Die worden gekoesterd. Foto's van de grote wederik en moeraswederik staan in deel 1 van dit boek. Het verschil is het beste te zien tijdens de bloei. De gele bloemen van de grote wederik staan in een knoedeltje bij elkaar. De moeraswederik heeft ronde bloemen. Bij de puntwederik groeien de bloemen boven elkaar.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Lythrum salicaria

Kattestaart

Intomen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Kattestaart is ecologisch waardevol (vlinders!), maar neigt ernaar om kwetsbare planten te overheersen. We houden geven hem in het ecolint wat minder ruimte. Verwijder de uitgebloeide bloemknoppen voordat ze zaad vormen. Daar kan de plant goed tegen. Hij gaat waarschijnlijk een tweede keer bloeien. Verwijder ook de zaailingen. Gebruik hiervoor een puntig schepje want de zaailingen hebben sterke wortels. Alles kan op de composthoop, behalve de uitgebloeide bloemen met zaden. Verhoude stengels zijn heel goed bruikbaar in een insectenhotel.



Nieuwe Levenskracht

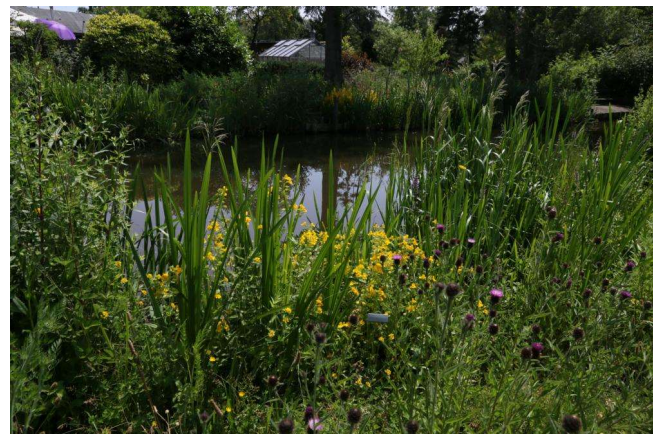
Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Mimulus luteus

Gele maskerbloem

Verwijderen

Afval: afvoeren, niet op composthoop



Gele maskerbloem is een mooie bloem, maar helaas een invasieve exoot. Hij kan inheemse planten gaan verdringen. Hij wordt uit het ecolint verwijderd. Maar de kans is groot dat hij ook elders op het tuinpark opduikt. Daar zal hij ook verwijderd moeten worden, er zit niks anders op.



Nieuwe Levenskracht

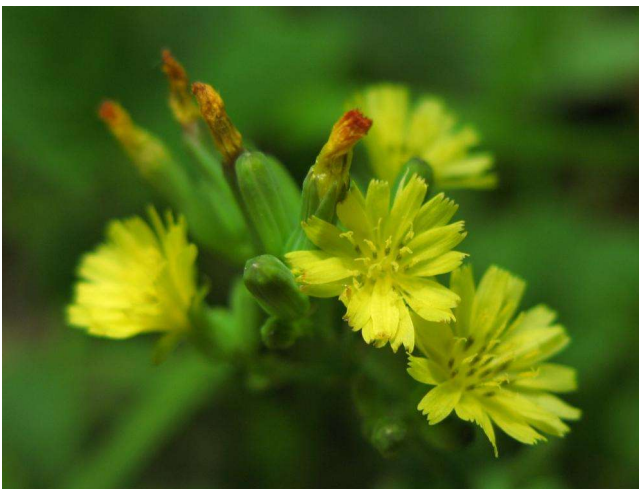
Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Picris echioides

Dubbelkelk

Intomen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Dubbelkelk komt eigenlijk alleen in Zeeland voor. De plant is ooit gezaaid in het ecolint en sindsdien zaait hij zichzelf ieder jaar meer dan rijkelijk uit. De rozet lijkt wat op die van de kaardebol, maar hij is meer behaard en de stekels zijn iets steviger. We vinden hem niet zo decoratief dus het mag wel een tandje minder.



Pulicaria dysenterica

Heelblaadje

Intomen

Afval: op composthoop



De bloemen lijken sterk op die van moeraskruidkruid (*Jacobaea paludosa*). Het verschil is te zien aan het blad. Dat van moeraskruidkruid is puntig, van heelblaadjes breder, behaard en met ronde randen.

Heelblaadje doet het erg goed in de droge stukken van het ecolint onder grote bomen. Hij vermeerderd zich sterk via wortelstokken. Waar niks anders groeit kan je hem laten staan, en verder kan je hem flink intomen. In het najaar trek je de groeipunten voor volgend jaar makkelijk uit als je met beleid laag bij de grond aan de uitgebloeide stengel trekt.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Rumex obtusifolius

Ridderzuring

Verwijderen

Afval: niet op composthoop, afvoeren



Een algemeen voorkomende plant met ecologische waarde. Hij wordt uit het ecolint verwijderd zodat zeldzamere planten meer ruimte krijgen. Hij heeft een stevige penwortel. Je hebt een puntig onkruidsteker nodig om hem goed te kunnen verwijderen.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Rumex sanguineus

Bloedzuring

Intomen

Afval: op de composthoop



Een inheemse plant die zich rijkelijk uitzaait. Hij is lastig te verwijderen is vanwege de taaie penwortel.

Het blad blijft in de winter grotendeels intact, dus de zaailingen zijn in het voorjaar makkelijk te herkennen.

Solidago canadensis



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Canadese guldenroede

Verwijderen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Er bestaan veel soorten Guldenroede. De Canadese guldenroede is uitheemse plant. Met zijn krachtige wortelstokken overwoekert hij kwetsbare planten in het Ecolint. Hij is zo krachtig dat we hem helemaal uit het ecolint verwijderen. De pollen van de Canadese guldenroede kunnen allergische reacties veroorzaken.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Sparganium erectum

Grote egelskop

Verwijderen

Afval: op composthoop



Een woekerende oeverplant. De aanzet van het blad is vergelijkbaar met een kaartenspel in de hand, net zoals bij de gele lis. Het blad van de egelskop is herkenbaar aan een scherpe vouw over de hoofdnerf in de lengterichting van het blad.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Stachys palustris

Moerasandoorn

Intomen

Afval: op composthoop, behalve de zaden



Moerasandoorn is ecologisch waardevol vanwege het vele bezoek van bijen en hommels. Hij verspreidt zich snel via ondergrondse uitlopers.

In de sportparken rondom Nieuwe Levenskracht staat veel moerasandoorn. Daarom beperken we hem in het ecolint. De plant is herkenbaar aan de bijna vierkante stengel.



Typha latifolia

Grote lisdodde

Intomen

Afval: rietsigaren niet op composthoop



Grote lisdodde maakt de bekende decoratieve rietsigaren. Na enkele maanden ontstaat er pluizig zaad dat zich met de wind over het tuinpark verspreidt. Dit moeten we voorkomen, omdat één plant in een seizoen een oppervlakte van 3 meter in doorsnee kan koloniseren. Verwijder de rietsigaren tijdig, ze zijn leuk in een droogboeket. Lisdodde lijkt op gele lis. Het verschil zie je bij de aanzet van de bladeren op de overgang naar de wortels. Bij lisdodde is het blad rond, terwijl het blad van de gele lis plat als een kaartspel in de hand aan de wortelstok ontspruit.

Het blad van de lisdodde is goed herkenbaar omdat het in een lichte spiraal groeit.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Urtica dioica

Grote brandnetel

Intomen

Afval: op composthoop



Brandnetels zijn belangrijk voor veel vlindersoorten. Rupsen van de dagpauwoog, kleine vos (onderste foto's rups en vlinder), gehakkelde aurelia en atalanta kunnen zonder brandnetels niet overleven. In het spoortalud langs Nieuwe Levenskracht groeien veel brandnetels. Brandnetels kunnen in korte tijd sterk uitbreiden. In het ecolint houden we ze in toom.



Nieuwe Levenskracht

Carolina MacGillavrylaan 3500 - 1098 XL Amsterdam

Vinca minor

Maagdenpalm

Verwijderen

Afval: elders herplanten of op composthoop



Maagdenpalm is een waardevolle plant die veel voorkomt op ons tuinpark. Kan het hele jaar bloemen geven, soms zelfs midden in de winter. Hij neigt ernaar om in kwetsbare planten in het Ecolint te overwoekeren. Het advies is om het uit het Ecolint te verwijderen. Hij kan daarna elders op het tuinpark als bodembedekker worden herplant.

Let op: er bestaat ook een Vinca Minor, kleine maagdenpalm. Die is wél zeldzaam. Deze staat niet in ons ecolint.