

# SEIZOENEN

Ecologisch leven | koken | tuinieren | Nr. 2 | 2017



## Colofon



© Eddy Steenbergen

Volg ons op  
[www.facebook.com/veltzw](https://www.facebook.com/veltzw)  
[www.facebook.com/groups/veltzw](https://www.facebook.com/groups/veltzw)



Vanaf deze editie van *Seizoenen* neemt ecologisch tuinontwerper en blogger Iris Veltman je een jaar lang mee naar haar tuin. Voor haar is tuinieren mét de natuur vanzelfsprekend. Ze deelt haar ecologische tuinervaringen graag met jou.

### Activiteitenkalender

Afdelingen voeren hun activiteiten voor het meinumner in vóór **10 april 2017** via [www.velt.nu/beweegt](http://www.velt.nu/beweegt). Het gaat om de activiteiten van juni en juli. Onjuiste of onvolledige activiteiten worden niet opgenomen. Op zoek naar de contactpersoon van je afdeling? Surf naar [www.velt.nu](http://www.velt.nu) en klik 'in je buurt' of bel 03 281 74 75.

### Advertenties

Tarieven en praktische vereisten op aanvraag bij de redactie en op [www.velt.nu/adverteren](http://www.velt.nu/adverteren). De redactie kan beslissen om advertenties niet op te nemen. Velt beoordeelt de inhoud van advertenties van derden in *Seizoenen* op haar ecologische waarde. Als een advertentie verschijnt in *Seizoenen* betekent dat niet automatisch dat Velt alle producten of diensten van de betreffende adverteerder als ecologisch beschouwt.

### Word lid

Registreer je via [www.velt.nu/word-lid](http://www.velt.nu/word-lid)

- België: stort € 30,00 op rekening **BE51 0010 9905 5062** (BIC: **GEBABEBB**) met vermelding van je e-mailadres (vervang @ door AT)
- Nederland: stort € 30,00 op rekening **BE51 0010 9905 5062** (BIC: **GEBABEBB**) onder vermelding van naam + volledig adres.
- Andere landen: stort € 35,00 op rekening **BE51 0010 9905 5062** van Velt vzw. BIC: **GEBABEBB**.

### Giften (België)

Steu Velt in het ijveren voor gezonde voeding en een gezonde leefomgeving. Stort een vrije gift op rekeningnummer **BE51 0010 9905 5062** van Velt vzw, met de mededeling 'gift'.

**Giften vanaf € 40,00 zijn fiscaal aftrekbaar.**

Geef je bijv. € 40, dan kost het je maar € 22.

### Legaten

Als je ecologie belangrijk vindt en ons werk wilt steunen, kun je Velt in je testament opnemen voor een duolegaat. Met een duolegaat kun je aanzienlijk besparen op successierechten en zo je erfgenamen bevoordelen. Velt geniet dan mee van dit belastingvoordeel. Meer info bij [jan.vannoppen@velt.be](mailto:jan.vannoppen@velt.be) of bel 03 281 74 75.

### Velt vzw – Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren

Verschijnt zes keer per jaar.

### Redactieadres

Uitbreidingstraat 392c  
2600 Berchem  
T +32 (0)3 281 74 75  
F 03 281 74 76  
[redactie@velt.be](mailto:redactie@velt.be)  
[www.velt.nu](http://www.velt.nu)

**Hoofdredacteur** Jan Vannoppen – [jan@velt.be](mailto:jan@velt.be)

**Redactiecoördinator** Barbara Creemers – [barbara@velt.be](mailto:barbara@velt.be)

**Eindredactie** Reine De Pelseneer – [reine@velt.be](mailto:reine@velt.be)

**Lay-out & lay-outconcept** Kurt Cornelis – [www.sfumato.be](http://www.sfumato.be)

**Administratie** Karin Holemans – [karin.holemans@velt.be](mailto:karin.holemans@velt.be)

**Druk** Daddy Kate – [www.daddykate.be](http://www.daddykate.be)

**Verzending** Boes Mailing Services

### Werken mee aan dit nummer

Barbara Creemers, Lieven David, Frans De Smedt, Geert Gommers, Emelie Heller, Norbert Mergen, Luk Naets, Leentje Speybroeck, Nadia Tahon, Anthonetta van Bergenhenegouwen, Iris Veltman, Natasja Verwimp, Jasmien Wildemeersch

### Fotografen & illustratoren

JJ Boehle, Canary Pete, Lieven David, Jolijn Degrande, François De Heel, Françoise De Smet, Groene Prinses, Stefan Jacobs, Norbert Mergen, Leentje Speybroeck, Eddy Steenbergen, Martin Steenhaut, Viewz, Iris Veltman

🔍 Velt-leden kunnen nummers van vorige jaargangen van *Seizoenen* raadplegen op [www.velt.nu/archief](http://www.velt.nu/archief).

♻️ Gedrukt op Cyclus Print, milieuvriendelijk gerecycleerd papier.

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder de schriftelijke toestemming van Velt vzw.

vv. Leen Laenens, Eikendreef 19, 2390 Westmalle

# Inhoud

## 6



Jonge biggen en het eerste eetbare groen in de tuin: Norbert Mergen is helemaal klaar voor de lente. Laat je inspireren en ga zelf aan de slag!

## 20



Heb jij je fruitbomen al gesnoeid? Nee? Doe het nog snel voor de lente losbreekt. Jasmien Wildemeersch vertelt waarom dit hét goede snoeimoment is.

## 25



Hoe houd je ecologisch koken betaalbaar? Leentje Speybroeck deelt tips en presenteert lekkere budgetvriendelijke recepten.

### ZOOM 5

#### TUIN

Ontluikende lente in De Tuinen van MergenMetz	6
–	
Paden en boorden in de moestuin	12
–	
Stoom je fruitbomen klaar voor een topseizoen	20
–	
Ecologisch tuinieren met Iris Veltman	31

### CONSUMENT 10

#### COLUMN 11

#### CULINAIR

Plantenportret en keukenpret: kliswortel	14
–	
Leentje Speybroeck over ecologisch en betaalbaar koken	25
–	
Zo gebruik je notenpasta	39

#### SAMEN ECO-ACTIEF

Berichten	18
–	
Gretig groen	36

#### LEZERS VRAGEN EN REAGEREN 23

#### ACTIVITEITENKALENDER 40

#### UITGELICHT 49

#### LEDENVOORDELEN 50

#### ZOEKERTJES 51

#### CARTOON 51

# Paden en boorden in de moestuin

Tekst **Lieven David** Foto's **Lieven David, Stefan Jacobs**

In onze moestuin en in alle samentuinen waar ik kom, ben ik een enthousiaste voorstander van vaste paden en bedden. Die bedden zijn ongeveer 120 cm breed: zo kun je overal bij en loop je nooit meer op het bed. Behalve in absolute noodgevallen en om de grond hoogstens één keer te verluchten met de woelvork.

## Luchtige grond

De bodem in onbetreden bedden is lichtig, levendig en vruchtbaar. Wortels, wormen en andere goede bodemwezens wroeten zich dag en nacht een weg. En de grond rijst. Wat zeggen mijn zevenentwintig jaren ervaring? Zelfs de bodem losmaken met de woelvork is meestal overbodig in onze onbetreden bedden. Noem het luiheid of noem het efficiëntie. Ik vind bevestiging in oude boeken: ook tuiniers anno 1900 werkten met bedden van 120 cm, op maat van de mens. Pas later, toen machines de maat en het werkritme bepaalden, ging die kennis over de zelfrijzende grond verloren.

Wie nog klassiek over de hele tuin loopt, mist veel. Dat bevestigen echte bodemwetenschappers: gecompacteerd bodem is gevoeliger voor ziektes en schadelijke aaltjes. De klassieke vraag: geef je dan niet veel tuin op aan de paden? Nee, want wat je zagezegd verliest aan kwantiteit, win je dubbel terug aan kwaliteit.

## Hoe maak je die paden?

Recht of rond, dat laat ik aan je noden, je fantasie en je praktische beperkingen over. Ik hanteer de onderstaande principes.

- Recupereer! Geef een nieuw leven aan tegels, dakpannen of betonnen randjes. Ze zijn gratis of goedkoop.
- Planken, boomstammetjes en houtsnippers mogen in een ecotuin rustig vergaan, toch? Ze voegen uiteindelijk leven toe aan het geheel.
- Autobanden, plastic allerhande, zogenaamd verduurzaamd hout: die willen we niet in of bij onze bodem.

## Wat werkt praktisch in onze pluktuin van 10 bij 20 meter?

- Tweedehands stoeptegels leg ik op een rijtje. Klaar! Tip: til om de maand je tegels op en kijk naar het kriolende leven eronder.
- Houtsnipperpaden. Jaarlijks een laagje verse snippers toevoegen volstaat meestal. Als de paadjes te hoog worden, schep ik de verteerde snippers in de composthoop.
- Snipperpaden vragen om randen, anders vervaagt algauw de grens met het bed. Bij ons zijn die randen vierkante flessen (van olijfolie bijvoorbeeld), betonnen dakpannen (echte terracotta pannen vriezen stuk) en vintage betonnen boordstenen die ik van de burens kreeg. Gratis en robuust.

## Welke paden en randen zie ik in samentuinen?

- Grote projecten kopen Wirtzborduren (heel netjes en duur) en Ekol (plankachtige repen uit gerecycleerd plastic) aan. Boorden met wilgenlechtwerk zien er knap uit na het plaatsen, maar schieten uit of vergaan snel.
- Gras- en dolomietpaden vergen beheer, en die raad ik dus meestal af. Anti-onkruiddoek onder snipperpaden helpt niet en ligt op den duur in de weg. Geef me tegels, klinkers, en vooral veel houtsnippers.
- Creatieve randen: planken en recht-opstaande bakstenen zijn best wel esthetisch, zij het wat vergankelijk. De samentuin in Essen maakte boorden van lange dunne stammetjes. Met een paar L-geplooid betonijzers er doorheen blijven die liggen. Na enkele jaren vervang je gewoon de stammetjes.



# Stoom je fruitbomen klaar voor een topseizoen\*

Tekst **Jasmien Wildemeersch** Foto's **Jolijn Degrande, Françoise De Smet**



Nog heel even wachten en dan is het zover. Dan ontluiken de bloesems van de fruitbomen en luiden ze met veel bravoure het groeiseizoen in. Laat ze maar komen, die bloemen vol zoemend geluid. Ik ben er klaar voor! En mijn fruitbomen? Door te snoeien en te mulchen stoom ik hen ook helemaal klaar voor een topseizoen. Staan jouw fruitbomen al paraat voor de lente?

## Laatste kans voor wintersnoei

Heb je nog niet gesnoeid deze winter? Dan begint de tijd te dringen. De wintersnoei voer je het best uit voor eind maart, begin april. Nu heeft je boom nog energie om de snoeiwonden te dichten. Later in april en in mei investeert hij zoveel energie in blaadjes aanmaken dat hij de verzorging van zijn snoeiwonden er maar moeilijk kan bijnemen.

\* Jasmien Wildemeersch schreef *Appel, peer en meer*, het nieuwste fruitboek van Velt. Voor *Seizoenen* kruipt ze opnieuw in haar pen om dé fruitboomtips van het moment met jullie te delen.

## Jonge fruitbomen? De snoeischaar erin!

Afgelopen winter kreeg ik een telefoontje van mijn papa. Vorig jaar plantte hij drie prachtige laagstamappelboompjes en ik ben zijn hulplijn. Iemand vertelde mijn papa dat hij de eerste jaren vooral van zijn fruitbomen moet afblijven. 'Klopt het dat je een fruitboom in het begin niet snoeit?' polste hij bij mij. Rood alarm. Dat klopt helemaal niet. Integendeel. Een fruitboom moet je vooral snoeien als hij jong is. Waarom? Omdat hij moet groeien. Dat klinkt misschien raar, want veel mensen denken dat een fruitboom eerst goed moet groeien voor ze hem kunnen snoeien, maar dat is dus een misvatting. Bij een fruitboom moet je niet wachten op groei, je moet hem stimuleren. Heb je jouw jonge fruitbomen deze winter nog niet gesnoeid? Dan is het nu het moment.

## Snoeien in de winter doet groeien

Hoe meer je je fruitboom snoeit, hoe beter hij groeit. Als het winter is tenminste. Want de wintersnoei stimuleert groei. Door de opwaartse sapstroom in je boom zullen de takken die je inkort, vertakken en sterk terug groeien. Snoei je in de zomer, dan ligt het anders. Dan is de sapstroom dalend en rem je de groei. Takken die je wegneemt in de zomer zullen niet terug groeien. In de winter snoei je dus fruitbomen waarvan je wilt dat ze goed groeien. Jonge fruitbomen bijvoorbeeld of net zeer oude. Wil je de groei intomen, omdat je fruitbomen veel te onstuimig groeien? Dan pak je de bomen in de zomer aan.

## Leer van een kenner

Zie je net als mijn papa door de bomen het bos niet meer als het op snoeien aankomt? Volg dan eens een snoeiles bij een kenner. Dankzij een aantal basistips snoei je je eigen fruitbomen vast met meer vertrouwen. Vorig jaar leidde Velt voor het eerst een groep fruitlesgevers op. Deze kenners staan klaar om hun snoeitips met jullie te delen. En meer. Want ze geven niet alleen snoeilessen. In een basiscursus grootfruit kom je alles te weten over de ecologische teelt van fruit. Van boomkeuze tot planten, snoeien en oogsten.

Benieuwd naar een snoei- of fruitles in jouw buurt? Raadpleeg de activiteitenkalender op p 40 of surf naar [www.velt.be/activiteitenkalender](http://www.velt.be/activiteitenkalender)



### Opgelet

Normaal gezien snoei je in de winter alleen pitvruchten zoals appels en peren. Steenvruchten zoals kersen, pruimen en notelaars snoei je doorgaans niet in de winter om besmetting met loodglansschimmel (*Chondrostereum purpureum*) te voorkomen. Echte kenners grijpen dit moment toch aan om bij steenvruchten een groeistimulerende wintersnoei uit te voeren. Ze snoeien hun pruimen- en kersenbomen net voor of tijdens de bloei, omdat het risico op besmetting met loodglansschimmel dan klein is.

## De grond van de zaak

Dat je een fruitboom moet snoeien, weet iedereen. Maar dat je ook de bodem waarin hij groeit, moet verzorgen, zien mensen weleens over het hoofd. Nochtans is de grond voor een fruitboom van essentieel belang, net als in de moes- en siertuin. De wortels groeien erin en de fruitboom haalt er zijn voedsel uit. Wil je een gezonde fruitboom? Met lekker fruit dat goed bewaart? Het succes van je fruitboom staat of valt met de gezondheid van de bodem. Omdat mijn papa, net als vele anderen, niet meteen zelf aan bodemzorg denkt, bel ik hem maar even op: 'Al gemulcht dit jaar?'

## Mulchen maar

Ik vertel hem dat maart het ideale moment is om te mulchen onder zijn laagstammen. Op dit moment komt de bodem, net als de appelbomen, immers langzaam op gang. Een mulchlaag die je nu opvoert, levert niet alleen voedingsstoffen voor het komende groeiseizoen, je onderdrukt ook concurrerende kruidgroei die samen met de prille zon verschijnt. Bedek de bodem onder je fruitbomen met versnipperd snoeihout of met compost met veel bladeren.

Voor een laagstam heb je jaarlijks ongeveer een kleine emmer compost nodig of twee emmers houtsnippers. Een halfstam vraagt jaarlijks een halve kruiwagen compost of anderhalve kruiwagen houtsnippers en voor een hoogstam reken je op jaarlijks anderhalve kruiwagen compost of vierenhalve kruiwagens houtsnippers. Zo zijn je fruitbomen helemaal klaar voor de lente.

Kijk wel uit voor nachtvorst. Gaan de temperaturen onder nul, verwijder dan tijdelijk de mulch van onder je fruitbomen. Op deze manier maak je de bodem zwart, waardoor hij overdag warmte opneemt die hij 's nachts weer uitstraalt. De nachtelijke temperatuur voor de bloesems stijgt zo anderhalf tot drie graden, genoeg om te voorkomen dat de bloesems stukvriezen.

## Mulchtip

Spreid de mulch over het hele oppervlak onder de boomkroon (de boomspiegel). Je voedt immers de wortels en die groeien onder de hele boomkroon. Het is belangrijk dat je de stambasis vrijhoudt om schimmelaantasting te vermijden. Breng de mulch dus niet helemaal tot bij de stam aan.





## Ecologische bloemen in jouw buurt

In het januarinumnummer van *Seizoenen* berichtten we in het artikel 'Veel schadelijke pesticiden in onze boeketten' over enkele initiatieven voor pesticidevrije bloemen. We riepen daarbij op om extra adresjes voor ecologisch bloemenplezier met ons te delen. En dat deden jullie vol enthousiasme. Waarvoor dank! Uit alle reacties puurden we een lijstje met mooie initiatieven. Je vindt het op [www.velt.nu/ecologische-bloemen](http://www.velt.nu/ecologische-bloemen). Nog aanvullingen? Stuur ze naar [pieter@velt.be](mailto:pieter@velt.be)

## De buurderij

Mag ik jullie erop attent maken dat wat er in het vorige nummer van *Seizoenen* staat over bio bij de buurderij niet echt klopt. Selecteer op de website bij buurderij De Wimmelingen eens alle artikelen en vink dan 'enkel bioproducten' aan. Resultaat: nul. Ik heb in het verleden al gemerkt dat er nauwelijks bio te verkrijgen is bij de buurderijen.

— Eddy

**ANTWOORD** van Nadia Tahon, *Velt-specialist voeding*  
In buurderij de Roma, waar Emelie de boodschappen deed voor het artikel, verkopen vier van de twaalf producenten biologisch producten. Elke buurderij-verantwoordelijke bespreekt met de aangesloten burens het aanbod, met de bedoeling om in de eerste plaats gevarieerde, seizoensgebonden, lokale producten aan te bieden. Andere aspecten waar een buurderij op inzet zijn afvalarm winkelen en de sociale contacten met burens en producenten. Helaas, in de meeste buurderijen ligt de prioriteit niet bij bio. Dat een buurderij vaak biologisch is, klopt dus inderdaad niet.

## Geïmpregneerd hout

In *Seizoenen* nummer 1 van dit jaar staat een vraag over geïmpregneerd hout in de (fruit)tuin. Ik wil daar graag nog aan toevoegen dat het plantseizoen samenvalt met het knotseizoen, namelijk november/december. Je hebt dan meteen een overvloed aan palen, als je het mij vraagt. Bovendien heb je bij wilgenpalen het voordeel dat als je ze ontschorst tot boven de grond, je die schors in de plantput kunt doen als groeibevorderend middel. Boompalen hoeven dikwijls maar twee tot drie seizoenen mee te gaan en dat komt ongeveer zo uit bij wilgenpalen.

Als de paal afbreekt, is hij niet meer nodig. Boompalen worden doorgaans veel te laat verwijderd, waardoor de boomband de schors beschadigt of de top van de paal tegen de stam wrijft. Ik vond het een gemiste kans dat er in *Seizoenen* in het artikel over de aanplant en keuze van fruitbomen op de foto's gewerkt werd met geïmpregneerde boompalen. Jammer. Verder kan ik jullie werk alleen maar toejuichen. Ik kijk iedere keer reikhalzend uit naar de nieuwe *Seizoenen* en lees hem eindeloos veel keren van voren naar achteren en omgekeerd.

— Kris

## Kamerplanten

Ik heb een leuke ecotuin, maar ik hou ook van groen binnen. Ik vind echter geen biologische kamerplanten. Weten jullie waar die te vinden zijn of hebben jullie andere tips om je huis te vergroenen?

— Eva

**ANTWOORD** van Frans De Smedt, *Velt-docent siertuin*  
Een terechte vraag, maar ik kan je helaas geen adres geven waar je terecht kunt. De kamerplanten die verkocht worden, zijn helemaal niet ecologisch gekweekt. In de sierteelt gebruikt men nog altijd heel wat soorten giftige sproeistoffen. Zeker bij kamerplanten, omdat die in ons klimaat onnatuurlijk gekweekt worden. Kamerplanten zijn meestal tropische of subtropische planten die buiten bevriezen. We zetten ze in een pot en dat is een onnatuurlijke omgeving. Wil je toch graag groen in je huis, dan kan het niet anders. Heel wat kamerplanten die mensen cadeau geven, hebben een kort leven, omdat de juiste zorg ontbreekt: te veel of te weinig water, te veel of te weinig licht etc. De meeste kamerplanten worden gekweekt om weg te gooien. Veel kamerplanten kun je zelf kweken.

- Je kunt planten scheuren als er aan de voet jonge plantjes groeien. Vaak wordt de pot van vele planten te klein en dan moet je sowieso scheuren. De jonge plantjes worden dan weggegooid of in het beste geval weggegeven.
- Je kunt ook stekjes nemen en die in een potje water zetten, zodat er wortels groeien. Van heel wat vetplanten kun je de stekken zo planten.
- Sommige kamerplanten vormen uitlopers met daarop jonge planten, zoals dat bij aardbeien gebeurt.

Ik wens je veel succes met je zoektocht en veel plant- en stekplezier!

Wil jij ook graag reageren op een artikel uit *Seizoenen*? Mail naar [redactie@velt.be](mailto:redactie@velt.be)

Heb jij ook een vraag voor onze specialisten tuin of voeding? Ga naar [www.velt.nu/vraag-antwoord](http://www.velt.nu/vraag-antwoord)

# Eco da's logisch

## Sluit je aan bij Velt



**SLECHTS**  
**€ 30**  
VELT  
VERENIGING VOOR  
ECOLOGISCH LEVEN  
EN TUINIEREN

Geniet van ecologisch leven, koken en tuinieren dankzij ons tijdschrift *Seizoenen*, boeiende lokale activiteiten, **aanzienlijke korting** op onze publicaties en op biologische en ecologische producten in tal van winkels.

Word vandaag nog eco-actief en ontvang een leuk welkomstpakket. Surf naar [www.velt.nu/word-lid](http://www.velt.nu/word-lid)



6 keer per jaar *Seizoenen* als lid



voor leden € 29,50 € 43,00



voor leden € 29,75 € 39,75

