

# TUINKABOUTER MAGAZINE

September / oktober 2012

Beste medekabouters,

De herfst kondigt zich aan, de laatste (schamele) oogst wordt binnengehaald. De zadenoogst, die laat op gang kwam, is inmiddels behoorlijk op stoom. Het zijn dus drukke tijden. Daarom ook ditmaal weer een dubbelnummer, maar dan wel extra dik.

Omdat er meer is dan alleen maar werken, gaan mijn liefste en ik er nog een weekje tussenuit. Helemaal naar Madeira, dat ook wel bloemeneiland wordt genoemd. En een bloemeneiland in de herfst betekent..... Precies, er gaat een flinke oogst-kit mee. Met een beetje geluk kunnen jullie daar ook van profiteren! Houd ook ons reisblog in de gaten: [www.freese.waarbenjij.nu](http://www.freese.waarbenjij.nu).

Door dit nummer loopt als een rode draad het nut van planten: een kruidentuin op je vensterbank, bloemenklokken, zaden oogsten, winterzaaien, giftigheid, basisoliën, verfplanten, kruidenthee, paddestoelen, geparfumeerde suiker, de herkomst van cultuurgewassen, onbekend fruit, wat je met pitten kunt doen (behalve weggoien), zelf likeur maken. En tips voor de bestrijding van de drie plagen waar we in de herfst het meeste last van hebben: meeldauw, grauwe schimmel en wespen.

Veel leesplezier!

*Tuinkabouter*

## In de zadenwinkel: Kruidentuin op de vensterbank

Keukenkruiden zijn planten die worden geteelt vanwege hun smaak. Vaak zijn ze ook nog mooi om te zien en ruiken ze lekker. Het zaaien en opkweken vraagt meestal niet veel moeite en een vensterbank in de keuken kan in een handomdraai worden omgetoverd in een mini-kruidentuin met alle favorieten binnen handbereik. Je kunt deze soorten in de [zaden-winkel](#) vinden.



Dit zijn:

- Bieslook, chinese bieslook, kervel, snijselderij, dragon, koriander, citroengras, hyssop
- Melisse, pepermint, basilicum, majoraan, oregano, krulpeterselie, rozemarijn, bonenkruid



## Thematuin: de bloemenklok

Bloemenhorologie: Carl van Linné ontdekte dat sommige bloemen zich altijd op hetzelfde tijdstip openen en/of sluiten. Hij noemde ze de 'Aequinoctales'. Als je écht iets bijzonders van je tuin wil maken, of je hebt nog ruimte over, maak je een bloemenklok. Je ontwerpt een border in de vorm van een wijzerplaat en vult de plantvakken met bloemen die iedere dag op precies dezelfde tijd open gaan.

### Het ritme van planten

Een van de belangrijkste ritmen waarop het leven op aarde is ingesteld, is de afwisseling tussen dag en nacht. Dag- en nachtlengte spelen hierbij een grote rol. Planten zijn ideale lichtvangers. Dat doen ze met hun bladgroen.

Dat verandert van vorm wanneer er licht op valt en het verandert weer terug in het donker. De verhouding tussen de 'licht'- en 'donkervorm' stuurt veel tijd- of periodegebonden bewegingen in planten, zoals de bloei. Nu blijkt dat vooral de lengte van de nacht telt. Als een lange nacht (in de winter) wordt onderbroken met een korte lichtperiode, gaan veel najaarsbloeiers bloeien. Kwekers maken hier gebruik van om het hele jaar door bloemen te hebben.

### Het nut van ritme

Bijna altijd zorgen bloemen voor de voortplanting van planten. Daarbij zijn insecten nodig voor de bestuiving. Het aantrekken van bestuivers gaat het beste wanneer de bloemen de hele dag zo aantrekkelijk mogelijk zijn. Toch gebeurt dat niet zo vaak. Zelfs planten die hun bloemen de hele dag open hebben, worden maar gedurende een deel of delen van de dag bezocht. De bloemen blijken namelijk maar op bepaalde tijden nectar te maken. Een reden hiervoor is dat bestuivers anders door het grote aanbod van bloemen geen goede keuze meer kunnen maken. Bestuiving werkt alleen als stuifmeel van een bloem op de stamper van een bloem van dezelfde soort terecht komt. Daarom heeft iedere plant er voordeel van als bestuivers een tijdje achter elkaar bloemen van één soort bezoeken.



Voor bestuivers geldt hetzelfde. Na één bezoek weet een insect ongeveer waar in de bloem nectar te halen is. Door voortdurend op dezelfde bloemen te vliegen, kan het insect heel effectief nectar verzamelen. Nu kost het maken van nectar de plant tijd en energie. Als de nectar na enige tijd op is, duurt het weer even voordat de voorraad is aangevuld. Bezoekende insecten worden dus teleurgesteld. Ze stoppen dan snel met het bezoeken van die bloemen en gaan op zoek naar vervangers. Dit verschijnsel wordt 'bloemfixatie' genoemd. Bij bloemfixatie spelen geur en kleur van de bloemen een rol. Daarbij schijnt kleur (bij bijen tenminste) het snelst te werken, terwijl geur langer wordt onthouden.

Het is zelfs zo dat bijen een tijdgebonden geurgeheugen hebben. Om 10 uur 's ochtends herkennen ze de geur van rood guichelheil wél maar om 3 uur 's middags niet meer. De volgende morgen vliegen ze weer feilloos af op de geur van rood guichelheil!

## Enkele bloeiers en hun tijden

Sommige planten hebben een naam die hun 'openingstijden' aangeeft:

- zo wordt de *Nachtschone* (*Mirabilis jalapa*) ook wel Vieruurbloem genoemd
- de *Gele morgenster* (*Tragopogon pratensis* subsp. *pratensis*) is alleen 's ochtends open.
- De *Middelste teunisbloem* (*Oenothera biennis*), die na 7 uur 's avonds opengaat, heeft vanwege deze eigenschap verschillende volksnamen gekregen: nachtkeers, nachtpitjes, nachtschone, nachtkaars, leliën-van-een-nacht, vierentwintiguursbloem
- *Wilde cichorei* (*Cichorium intybus*) opent zich tussen ongeveer 6 en 7 uur in de morgen, geurt dan ook, stopt met geuren omstreeks het middaguur en sluit haar bloemen (waarna ze verwelken) om circa 3 uur 's middags

## Meer weten?

Lezen:

- [Linnaeus' Floral Clock](#)
- [Horologium Florae](#)
- [Truman State University's Solar Clock Garden](#)

Kijken:

- [The Modesto Flower Clock](#)
- [Flower clock in Yanmingshang](#)
- [Flower Clock in Vina del Mar](#)

## Welke planten kan ik gebruiken voor het aanleggen van een bloemenklok?

Hieronder vind je een overzicht van planten die stipt op tijd open gaan en dus heel geschikt zijn voor een bloemenklok.

Botanische naam	Open	Sluit	Botanische naam	Open	Sluit
<i>Tragopogon pratensis</i> (Morgenster)	3	-	<i>Lactuca sativa</i> (Sla)	7	10
<i>Leontodon hispidus</i> (Ruige leeuwentand)	4	-	<i>Dimorphotheca pluvialis</i> (Satijnbloem)	7	16
<i>Picris echioides</i> (Dubbelkelk)	4-5	-	<i>Nymphaea alba</i> (Waterlelie)	7	17
<i>Cichorium intybus</i> (Wilde cichorei)	4-5	-	<i>Anthericum ramosum</i> (Vertakte graslelie)	7	16
<i>Crepis tectorum</i> (Smal streepzaad)	4-5	-	<i>Hypochaeris achyrophorus</i>	8	14
<i>Reichardia tingitana</i>	6	10	<i>Hedypnois rhagadioloides</i>	8	-
<i>Sonchus oleraceus</i> (Melkdistel)	5	12	<i>Trichodiadema barbata</i>	8	14
<i>Taraxacum officinale</i> (Paardenbloem)	5	8-9	<i>Hieracium pilosella</i> (Muizenoor)	9	-
<i>Crepis alpina</i>	5	11	<i>Anagallis arvensis</i> (Rood guichelheil)	9	-
<i>Tragopogon hybridus</i>	5	11	<i>Petrorhagia prolifera</i> (Slanke mantelanjer)	9	13
<i>Rhagadiolus stellatus</i>	5	14	<i>Hypochaeris glabra</i> (Glad biggenkruid)	9	13
<i>Lapsana chondrilloides</i>	5	10	<i>Malva caroliniana</i>	10	13
<i>Convolvulus tricolor</i> (Driekleurige winde)	5	-	<i>Spergularia rubra</i> (Rode schijnspurrie)	10	15
<i>Hypochaeris maculata</i> (Gevlekt biggenkruid)	6	17	<i>Mesembryanthemum crystallinum</i> (IJskruid)	10	16
<i>Hieracium umbellatum</i> (Schermhavikskruid)	6	17	<i>Mesembryanthemum nodiflorum</i> (Smalbladig ijskruid)	10-11	15
<i>Hieracium murorum</i> (Muurhavikskruid)	6	14	<i>Calendula officinalis</i> (goudsbloem)	-	15
<i>Crepis rubra</i> (Rose streepzaad)	6	14	<i>Glottiphyllum linguiforme</i> (Tongblad)	-	15

Sonchus arvensis (Akkermelkdistel)	6	-	Hieracium aurantiacum (Oranje havikskruid)	-	15-16
Sonchus palustris (Moerasmelkdistel)	7	14	Alyssum alyssoides (Bleek schildzaad)	-	16
Leontodon autumnale (Vertakte leeuwentand)	7	15	Papaver nudicaule (IJslandse papaver)	-	19
Hieracium sabaudum (Boshavikskruid)	7	14	Hemerocallis fulva (Daglelie)	-	20
Cicerbita alpina (Alpensla)	7	12			

## Zaden oogsten en bewaren

Planten vermeerderen uit zaad geeft veel voldoening. Het is bijzonder om te zien hoe een minuscule zaadje uit kan groeien tot een plant van formaat. Zaden kopen is leuk, maar nog leuker (en voordeliger) is het om zaad uit eigen tuin te oogsten. Je kunt het volgend jaar zelf zaaien, maar ook ruilen met andere tuiniers uit binnen- en buitenland.

### Verzamelen

Soms kun je het zaad zo uit de zaaddoos schudden, zoals bij papavers. Zodra de zaadbollen van groen naar bruin verkleuren, gaat het dakje boven op de zaadbol iets omhoog waardoor de zaden er gemakkelijk uitgeschud kunnen worden. Andere plantensoorten geven hun zaden niet zomaar prijs. Je moet soms goed zoeken om ze zelfs maar te ontdekken. Er zijn soorten waarbij je de zaden echt moet lospeuteren uit hun hulsjes. En dan zijn er nog planten die hun zaden wegschieten zodra ze rijp zijn (zoals geraniums en vlijtige liesjes). Deze planten moet je regelmatig controleren, zodat rijpe zaden meteen geoogst kunnen worden.



### Oogsten

Neem voor het oogsten van zaden een schaar mee de tuin in (om zaaddozen af te knippen), plastic koffiebekertjes en een (watervaste) stift. Zaden kunnen meteen worden uitgeschud in het bekertje of met zaaddoos en al worden afgeknipt. Noteer meteen de naam van de plant op het bekertje. Verzamel bij voorkeur op een droge, zonnige dag. Halverwege de ochtend is de ochtenddauw verdwenen, dat is het perfecte moment. Kun je echt alleen maar oogsten als het vochtig is, spreid het zaad of zaaddozen dan uit op een krant tot alles droog is. Zaad dat nog niet helemaal rijp is, laat je op een droge plek narijpen in de zaaddozen.



### Wanneer is zaad rijp?

Zaden moeten geoogst worden op het moment dat ze rijp zijn. Bijna rijp is in veel gevallen ook goed, want de meeste zaden rijpen nog wel iets na. Maar overdrijf het niet. Doorgaans geldt dat groen zaad echt nog niet rijp genoeg is. Zaad is rijp wanneer het van nature uit zijn zaadhuls loslaat en op de grond valt, maar dat moment wil je natuurlijk net vóór zijn. Het juiste tijdstip is daarom soms moeilijk om te bepalen. Er is geen standaardregel die voor alle soorten opgaat, maar in het algemeen geldt dat zaden (bijna) rijp zijn wanneer de zaaddozen verkleurd zijn van groen naar (licht)bruin en een beetje een papierachtig uiterlijk hebben gekregen. Meestal barsten ze dan ook iets open. Rijp zaad is doorgaans lichtgeel, bruin of zwart.

De meeste zaden zijn hard, maar zaden die door de wind worden verspreid, zijn een beetje wollig. Het zaad is daarbij een klein bruin puntje aan het eind.

## Schoonmaken

Bij zaad dat je in kant en klare zakjes in de winkel koopt, zijn nauwelijks sporen te vinden van zaadhulsjes. Als je zaad voor eigen gebruik bewaart, hoef je het kaf niet zo netjes van het koren te scheiden. Als zaaddozen geheel droog zijn en geen sporen van schimmels bevatten, kun je ze zelfs prima bewaren in hun zaaddozen. Ze blijven dan langer kiemkrachtig. Als je ze toch wil schoonmaken, bijvoorbeeld om ermee te ruilen, doe het dan zo:

- Klein zaad doe je op een bordje, waarna je stof en kaf voorzichtig wegblaast. De zaden zijn iets zwaarder dan het zaadvlies, dus als je zachtjes blaast, blijven de zaden achter.
- Groter zaad kun je van het kaf scheiden met behulp van zeven met verschillende maaswijdten. Zaad dat zich op moeilijk op die manier laat schonen, kun je met behulp van een kwastje of pincet scheiden
- Zaad in vruchten of bessen maak je schoon door het in een zeef of oude theedoek te doen en al het vruchtvlees eraf te wrijven.

## Zaden bewaren

Schoongemaakt, droog zaad kun je in enveloppen, papieren zakjes of koffie-filterzakjes doen. Noteer de naam van de plant en de oogstdatum op de envelop. Bewaar ze vervolgens op een koele, droge plek. Als de zaden droog genoeg zijn, kun je ze in een plastic bak in de koelkast bewaren. Sommige zaden, zoals van papaver en akelei, blijven heel lang kiemkrachtig. Andere zaden, zoals monnikskap en engelwortel, zaai je het liefst zo snel mogelijk, omdat deze hun kiemkracht snel verliezen.



## Zaden ruilen

Via internet kun je heel gemakkelijk in contact komen met andere tuiniers (zoals ikzelf) om zaden te ruilen. Binnen de Europese Unie kunnen zaden zonder restricties worden verzonden. Ook daarbuiten levert het meestal geen problemen op, zolang het gaat om kleine hoeveelheden voor "eigen gebruik".

## Winterzaaien

Winterzaaien is een gemakkelijke methode om zaailingen op te kweken zonder je vensterbank op te hoeven offeren. Zo gaat het in zijn werk:



### Hoe kies ik de goede zaden?

Welke zaden zijn geschikt? In principe alle één- en meerjarige, winterharde planten evenals bomen en struiken. Wanneer je in een zaai-instructie termen tegenkomt in de trant van "heeft een koude-behandeling nodig" of "zet zaaisel in de koelkast", is het zelfs beter deze zaden te winterzaaien. Hetzelfde geldt voor planten die al "in het vroege voorjaar" kunnen worden gezaaid. Ook winterhardheid is een indicatie. Planten die in zones 1 t/m 6 kunnen groeien, zijn geschikt om in de winter al te zaaien. Soms is ook de naam al een aanwijzing.

Bevat een naam één van de volgende elementen: Siberische, Chinensis, Alpine, Canadensis, aucasisch, Russisch/Russian (let op: geldt niet voor tomaten!), etc. dan duidt dat erop dat ze tegen lage temperaturen kunnen.

### Wat kan ik gebruiken als zaibakjes?

De supermarkt is een geweldige plaats om zaibakjes te scoren. Die van champignons zijn bijvoorbeeld zeer geschikt want daar zitten de gaten al in. Maar eigenlijk zijn alle bakjes van groenten, fruit en vlees geschikt, zeker als er al een doorzichtige deksel op zit. Ook plastic limonade en melkflessen kunnen worden gebruikt. Maar de meest geschikte bakjes? Die haal je bij de Chinees! Maak in de bakjes en de deksels gaatjes voor respectievelijk drainage en ventilatie. De flessen snijd je doormidden en schuif je later weer in elkaar. De dop laat je eraf. Bij gebrek aan deksels kun je ook een plastic zakje en satéprikkers gebruiken.

### Hoe te zaaien?

Het zaaien gaat op dezelfde manier als wanneer je binnen voor zou zaaien. Volg de aanwijzingen op het zakje zaden op. Let op termen als "lichtkiemer" of "donkerkiemer". Dat betekent feitelijk "niet afdekken" en "afdekken met iets dat geen licht doorlaat, zoals aluminiumfolie". In alle andere gevallen de zaden zaaien op licht aangedrukte potgrond of cocopeat en luchtig afdekken met een dun laagje aarde. Wanneer wordt aangegeven dat zaden moeten worden ingekeept of met schuurpapier worden bewerkt, dan kun je dat achterwege laten. Door het vriezen en dooien wordt de huid van zaden vanzelf zacht.



### En wanneer?

Van half oktober tot eind november is de beste tijd, maar daarna kan het ook - tot zo'n beetje half februari.

### Waar zet ik de bakjes neer?

In principe kun je ze op ieder beschut plekje neerzetten mits het er niet te donker of vochtig is. Ook belangrijk: het mag er niet te hard waaien. En heb je honden, dan kun je ze maar beter 'op hoogte' zetten. Bijvoorbeeld op een tuin- of kampeertafel.

### Wanneer kan ik de eerste kiemlingen verwachten?

Nu is het gewoon een kwestie van afwachten. Soms zal kiem al heel vroeg plaatsvinden, al lang voordat de nachtvorst over is. Dat is geen reden om je zorgen te maken. De meeste zaailingen kunnen er prima tegen. Mochten er toch een paar zijn die het moeilijk hebben, dan kun je ze gedurende de nacht naar binnen halen. Vanaf dat moment van kiemen zul je ze in de gaten moeten houden. Haal dan de deksel van het zaaisel af. Let wel op: wat de vorst niet voor elkaar krijgt, dat doet droogte wel! Na een week of zes tot acht na het kiemen kun je beginnen met het voeden van de plantjes. Gebruik hiervoor vloeibare plantenvoeding die je extra verdunt. Wanneer ze groot genoeg zijn, kun je ze verspenen of uitplanten.



## Dodelijk!

Er zijn nogal wat planten met giftige eigenschappen. Sommige gewassen veroorzaken huiduitslag, andere leiden tot maag- en darmstoornissen of zelfs tot de dood. (Huis)dieren weten vaak beter dan mensen wat ze wel of niet kunnen eten.

### Wat maakt een plant giftig?

Het is niet altijd eenvoudig om antwoord te geven op de vraag wat nu eigenlijk giftige planten zijn. Men zal zonder twijfel wolfskers, monnikskap, vingerhoedskruid of gevlekte scheerling als giftig beschouwen. Maar ook voedselgewassen als de aardappel kunnen dodelijk zijn.

## Filmpjes over giftige planten:

- [Gif of gift?](#)
- [Giftige planten en huisdieren](#)
- [Intoxicatie door planten](#)
- [Lethal plants](#)

De arts Theophrastus Paracelsus (1493-1541) heeft gezegd: 'dosis sola facit venenum' (slechts de dosis maakt het gif). Hij bedoelt daarmee dat de giftigheid van een plant, naast het soort gif dat hij bevat, afhangt van de ingenomen hoeveelheid.

Hoe moeilijk het is om giftige planten te definiëren, mag blijken uit de schijnbare tegenstelling tussen geneeskrachtige en giftige planten. Vingerhoedskruid is zwaar giftig maar toch worden delen van de plant geoogst en farmaceutisch toegepast. In nauwkeurige doses ingenomen, zijn de stoffen als atropine en digitoxine stimulerend voor de bloedsomloop. Te veel betekent echter een wisse dood. Dit geldt ook voor de zeer giftige Aconitum (monnikskap), waarvan de giftige stof in de homeopathie vaak wordt gebruikt.

Ook niet-giftige planten kunnen soms vergiftigingsverschijnselen teweegbrengen. Dit is het geval wanneer ze door bepaalde soorten schimmels, bacteriën, virussen of andere ziekteverwekkers zijn aangetast. De veroorzakers van plantenziekten kunnen chemische veranderingen in een plant veroorzaken, zodat ze alsnog nog giftig worden. Het is daarom altijd raadzaam om aangetaste planten niet voor consumptie te gebruiken.



Planten met giftige stoffen komen in bijna alle plantenfamilies voor. Er zijn echter plantenfamilies waarvan bijna alle leden schadelijk zijn, bijvoorbeeld de nachtschades (Solanaceae) en de wolfsmelkfamilie (Euphorbiaceae).

De aard van de vergiftiging is afhankelijk van de soort gif. De meest voorkomende gifstoffen zijn alkaloiden (cafeïne, nicotine, atropine, morfine, cocaïne), glycosiden (blauwzuur vrijmakende suikerverbindingen), etherische oliën (bijvoorbeeld hars van naaldbomen), bepaalde eiwitten (in veel vlinderbloemigen) en fenolen (zoals cumarine in lievevrouwebedstro).

Naargelang de klasse chemische verbinding waar het gif toe behoort, geeft het eten of aanraken bepaalde effecten:

- Huidcontact met (het sap van) sommige planten kan bij gelijktijdige inwerking van zonlicht leiden tot zeer pijnlijk rood worden en opzwellen van de aangeraakte delen.
- Vergiftiging door soorten uit de nachtschadefamilie maar ook andere giftige planten uit zich in een versnelde ademhaling en toenemende opwinding. Het eten van grotere hoeveelheden kan de dood door ademnood of een hartinfarct tot gevolg hebben.
- Het eten van giftige planten kan maag- en darmklachten, braakneigingen, verlamningsverschijnselen, benauwdheid en hartstoornissen veroorzaken.

## Uitgebreide lijsten van (on)gevaarlijke planten:

In het Nederlands:

- [Giftige tuinplanten](#)
- [Planten en struiken met giftige bestanddelen](#)
- [Niet-giftige tuinplanten](#)

In het Engels:

- [A Modern Herbal by Mrs. M. Grieve](#)
- [Side Effects and warnings about herbs and vegetables](#)
- [Plants that cause poisoning in livestock, pets, and humans](#)
- [Guide to Poisonous Plants](#)

Brochures:

- [Giftige paddestoelen](#)
- [Giftige of verdachte planten](#)

### Welke planten zijn giftig?

Hieronder een lijst met giftige planten. Hij is niet compleet, maar dit zijn wel de meest voorkomende, meest gevaarlijke planten. Hoe meer sterren, hoe groter het gevaar. (\* = giftig, \*\*\*\*\* = dodelijk). Wie kleine kinderen heeft, moet deze soorten vermijden.

Latijns	Nederlands	Schadelijk	Opmerkingen
Aconitum	Monnikskap	Alles	*****
Adonis	adonis	gehele plant	***
Aristolochia	Duitse pijp	Alles	****
Arum italicum	Italiaanse aronskelk	bes	**
Atropa bella-donna	wolfskers	bes	***
Bruqmansia	engelentrompet	blad en vrucht	****
Buxus	Palmboompje	vrucht en blad	****
Calla	Indisch bloemriet	Blad en wortels	**
Colchicum autumnale	herfsttijloos	sap	***
Convallaria	lelietje der dalen	gehele plant	****
Daphne mezereum	daphne	alles, vooral vrucht	**
Datura	doornappel	blad en vrucht	****
Delphinium	ridderspoor	gehele plant	****
Dicentra	Gebroken hartje	Alles	****
Digitalis purpurea	vingerhoedskruid	plant	****
Eranthis	winterakoniet	gehele plant, knol	****
Euonymus europaeus	kardinaalshoed	vruchten, twijgen, bladeren	****
Euphorbia	wolfsmelk	sap	***, bijtend voor de huid
Hedera	klimop	Bessen en blad	**
Helleborus	Nieskruid / kerstroos	gehele plant	****
Heracleum	reuzenbereklauw	Blad en sap	veroorzaakt brandblaren
Hyacinthus	Hyacinth	Alles	**
Ilex-soorten	hulst	blad en bes	***
Ipomoea	daqbloem	zaad	***
Iris	Iris	Wortelstok	**
Lathyrus odoratus	Reukerwt	Zaden	**



Leucium aestivum	zomerklokje	blad	**
Liqustrum vulgare	Liguster	Alles	**
Lilium	Lelie	Wortelstok	**
Lobelia	Lobelia	Alles	**
Mirabilis jalapa	Nachtschone	Wortels en zaad	**
Narcissus	Narcis	Bol	**
Nerium oleander	oleander	alles, ook honing	***
Ornithogalum	Vogelmelk	Bollen en sap	**
Papaver somniferum	slaapbol	Alles behalve zaden	***** bij grote hoeveelheden
Phytolacca americana	karmozijsbes	bes en blad	**
Polygonatum	Salomonszegel	Bessen	**
Prunus	Pruim, abrikoos, kers	Pit	***
Prunus dulcis	Bittere amandel	Pit	*****
Ranunculus	Speenkruid, boterbloem	plant	**
Ricinus	wonderboom	gehele plant, vooral de	*****
Robinia pseudoacacia	gewone acacia	alles	*****
Ruta	Wijnruit	Bladeren en sap	**
Sambucus nigra	gewone vlier	sap van onrijpe vruchten	****
Sambucus racemosa	trosvlier, bergvlier	blad en vrucht	****
Sedum	Muurpeper	Alles	**
Solanum	nachtschade	gehele plant, vooral de	****
Solanum melongena	Aubergine	Alles behalve de vrucht	****
Solanum tuberosum	Aardappel	Alles behalve de knol (ogen)	****
Taxus baccata	gewone taxus	takken, naalden en zaden	****
Tulipa	Tulp	Bol	**
Viburnum opulus	Gelderse roos	Rijpe bessen	***

### Hoe voorkom ik vergiftiging?

Met onderstaande maatregelen sluit je de kans op vergiftiging niet voor 100% uit, maar het maakt wél een groot verschil:

- Ken de naam van de planten die in je tuin of op de vensterbank groeien.
- Heb je kleine (klein)kindern? Verwijder dan alle giftige planten uit de tuin, zeker de soorten met aantrekkelijke bessen. Hetzelfde geldt voor kamerplanten.
- Leer kinderen zo vroeg mogelijk dat ze niet van kamer- en tuinplanten mogen eten. Laat ze, als ze wat ouder zijn, zien welke planten wel en niet eetbaar zijn en welke planten huidirritatie kunnen veroorzaken.
- Gebruik bij het snoeien, kappen of wieden handschoenen en wrijf niet in je ogen.

### Als het tóch misgaat

Mensen en dieren die door een plant zijn vergiftigd, vertonen vaak één of meer van de volgende symptomen:

- kwijlen
- braken
- diarree
- hijgen, moeilijke ademhaling
- spierrillingen en beven
- stuipen
- mondletsels en huidletsels (na huidcontact met planten)

### Meer lezen over hulp bij vergiftiging:

- [Kinderen en vergiftiging](#)
- [Vergiftiging bij huisdieren](#)
- [Vergiftiging voorkomen](#)

Mocht er onverhoopt toch iemand vergiftigd raken, neem dan beslist de volgende richtlijnen in acht!

Als algemene aanwijzing geldt:

- Blijf kalm.
- Waarschuw onmiddellijk gespecialiseerde hulp: de huisarts of 112.
- Als het slachtoffer braakt, bewaar het braaksel dan.



Bij uitwendige vergiftiging:

- spoel de huid gedurende 10 tot 15 minuten overvloedig met water.
- wrijf nooit hard over de huid.
- experimenteer niet met zalfjes en lotions.
- blijf uit de zon.
- raadpleeg bij ernstiger huidbeschadigingen, of wanneer het een kind betreft, de huisarts.

Bij inwendige vergiftiging:

- verwijder de plantenresten uit de mond en gooi deze niet weg.
- laat het slachtoffer niet braken. Neem geen enkele maatregel zonder daarover het een arts te raadplegen.
- geef het slachtoffer zeker geen melk. Melk is geen tegengif!
- waarschuw altijd een arts of ga snel naar het ziekenhuis. Voor de arts is het nuttig als je volgende inlichtingen kan geven:
  - leeftijd en gewicht van het slachtoffer.
  - naam van de plant. Als je de naam niet kent, beschrijf de plant nauwkeurig of neem een stukje mee.
  - de hoeveelheid die het slachtoffer heeft ingenomen, bijvoorbeeld het aantal bessen.
  - de reacties die het slachtoffer vertoont: buikloop, jeuk, huiduitslag, verwijding van de pupillen.
  - het tijdstip waarop het slachtoffer in contact kwam met de giftige plant.
  - bijzonderheden in verband met de gezondheid van het slachtoffer: geneesmiddelen die het slachtoffer inneemt, ziekten die het slachtoffer doormaakte.
- houd tijdens het telefoontje naar de arts steeds de vitale functies van het slachtoffer in het oog.

## In de kraamkamer

- Verzamel nu de zaden voordat de vogels het doen.
- Halverwege deze maand kun je beginnen met winterzaaien.
- Maak de zaaiakjes alvast schoon, dan kun je in het voorjaar meteen beginnen met zaaien.
- Neem houtachtige winterstekken. Dit lukt vrij aardig bij vele sierheesters. Van Ribes, Forsythia, Ligustrum, rode kornoelje, boerenjasmijn, wilgen, populieren, vlier, sneeuwbes, Spiraea, Weigela, Laburnum en Hypericum kun je in oktober tot februari rechte éénjarige scheuten voor stek snijden. Het zachte boven-eind wordt verwijderd en de rest van de scheut wordt verdeeld in stukken van ongeveer 20 cm. Het beste slagingspercentage krijg je met stekken die een potlood dik zijn. [Hier](#) lees je meer over stekken

**Meer kijken:**

[Zaden verzamelen](#)  
[Zaai-potjes maken](#)

## Boter op je hoofd? Olie op je toet!

Basisoliën zijn vette, plantaardige oliën van (meestal) de geperste vruchten van planten, zoals zaden, noten, bloemen en dergelijke. Alle basisoliën (ook wel draagoliën genoemd) zijn koudgeperst, onbewerkt en bevatten nog alle vitamines en mineralen. Ze dienen als basis voor huid- en massageoliën en andere cosmetische producten. De meeste kunnen ook inwendig gebruikt worden.

Een koudgeperste olie is de beste basis voor het maken van een massageolie. Er is echter nog verschil tussen koudgeperst en gekoeld koudgeperst. Het best zijn de gekoeld koudgeperste



basisoliën, waarin alle mineralen en vitamines behouden zijn, die door andere bewerkingsmethoden verloren zouden gaan. Tijdens een gewone (koude) persing loopt de temperatuur toch nog op tot boven de 30 à 40 graden, waardoor belangrijke bestanddelen al kapot gaan. Een olie van uitstekende kwaliteit wordt dus tijdens de (koude) persing nog apart gekoeld, waardoor hij al zijn kracht en vitaliteit behoudt. Zo'n olie is wel duurder dan de gewone koudgeperste, maar het betaalt zich terug door de goede resultaten tijdens het gebruik.

Een aantal basisoliën wordt gemaakt door aan een plantaardige olie - bijvoorbeeld zonnebloemolie, saffloerolie, sesamololie, amandelolie (notenolie heeft een te overheersende geur, olijfolie kan ongewenste haargroei ten gevolge hebben) - delen van een andere plant toe te voegen en een aantal weken in de zon te laten trekken (dit proces heet maceratie). Deze olie dient dan als drager voor de geneeskrachtige werking van het toegevoegde kruid. Zo worden bijvoorbeeld goudsbloem- en sintjansolie gemaakt (en andere medicinale oliën, zoals bijvoorbeeld viooltjesolie, malvaolie, kamilleolie).



Aan een basisolie kunnen ook een of meer etherische oliën worden toegevoegd. Etherische olie lost namelijk heel goed op in de vette basisolie. Zulke mengsels zijn daarom onmisbaar in de aromatherapie. Een basisolie mag natuurlijk de werking van een etherische olie niet nadelig beïnvloeden en moet van zichzelf al een verzachtende werking hebben en de natuurlijke huidfuncties stimuleren.

Een aantal basisoliën zijn ook belangrijke spijsoliën, zoals zonnebloemolie, olijfolie, saffloerolie, sesamololie, die zowel industrieel worden toegepast bij de vervaardiging van allerlei consumptieartikelen als huishoudelijk als bakolie of olie voor dressings e.d.

Enkele voorbeelden, en wat je ermee kunt doen (ingrediënten zijn te verkrijgen bij de biologische of natuurwinkel):

- **Abrikozenpitolie:** De olie wordt gewonnen door het persen van de pitten. De olie bevat veel vitamines: A, B1, B2, B3, B5, B6, C en E en veel mineralen: calcium, chloor, koper, ijzer, kalium, magnesium, mangaan, natrium, fosfor en zwavel. Het is een uitstekende massageolie, maar ook goed te gebruiken als babyolie en bij een schrale huid en kloven. Geschikt voor ieder huidtype, maar speciaal voor de droge, rijpere en gevoelige huid. Hij verstevigt het huidweefsel.

*Recept voor een gezichtsolie:* (basisolie) 15 ml jojobaolie, 15 ml abrikozenpitolie, 5 druppels tarwekiemolie (etherische olie), 2 druppels lavendel; 1 druppel neroli, 1 druppel geranium

- **Avocado-olie:** Het persen van de olie is niet eenvoudig, omdat deze goed ingebed zit in de cellen van de vruchten. De vruchten worden eerst gesneden, gedroogd en dan geperst. Het is een zware, voedende en vochtregulerende olie, die een droge, stugge, harde huid versoepelt. Een ideale olie voor oliepakkingen of warme oliebadjes voor de huid.

*Recept voor een huidolie voor een droge huid:* 25 ml avocado-olie, 25 ml abrikozenpitolie, 5 ml teunisbloemolie (etherische olie), 10 druppels sandelhout, 5 druppels neroli



- **Goudsbloemolie:** ook vaak aangeboden als calendula(olie), maar dit is niet helemaal correct. Naast de voor sommigen 'onaangename' geur is er nog iets dat aan de plant opvalt en dat is de kleur. Goudsbloemolie wordt hoofdzakelijk gebruikt in medicinale crèmes en zalven. De olie komt in veel natuurlijke middelen voor en is bijzonder geschikt voor de gevoelige huid.

*Recept voor winterhanden of wintervoeten:* voeg 10 tot 15 druppels goudsbloemolie toe aan een niet te warm badje. Na 10 minuten baden, lichtdeppend afdrogen.

- *Hazelnootolie*: stimuleert en beschermt de huid en is speciaal geschikt voor een vochtarme en oudere huid.  
*Recept voor voor een huidolie voor een oudere, droge huid*: 15 ml. Jojobaolie, 15 ml. Hazelnootolie, 5 druppels tarwekiemolie etherische olie), 2 druppels geranium, 1 druppel neroli, 1 druppel lavendel
- *Kokosolie*: wordt veel verwerkt in zonnebrandcrèmes en haarverzorgingsproducten. De olie heeft een verzachtende en beschermende werking en trekt heel langzaam in de huid. Hij is alleen bij hogere temperaturen vloeibaar.  
*Recept voor een handcrème*: 25 ml kokosolie, 5 ml tarwekiemolie (etherische olie), 5 druppels kamille, 5 druppels citroen, 5 druppels lavendel
- *Olijfolie*: wordt gewonnen uit de pulp van olijven (*Olea europaea*), die 6 maanden langzaam in de zon zijn gerijpt. Wordt als een van de gezondste oliesoorten gezien, omdat de enkelvoudig verzadigde vetzuren een positieve invloed hebben op het verlagen van het bloedcholesterol. Olijfolie is een voedende, reinigende en ontstekende olie. Het is een goede huidolie bij een verharde, droge, schilferige huid.  
*Recept voor droge haarpunten*: 25 ml olijfolie, 5 ml kokosolie en (etherische olie), 10 druppels ylang-ylang of sandelhout. Hiermee de haarpunten dagelijks insmeren
- *Perzikpitolie*: De olie is verzachtend en heel geschikt voor een oudere huid en als babyolie. Het is een goede massageolie en bevat veel vitamines en mineralen.  
*Recept voor een ideale babyolie*: 50 ml perzikpitolie; 2 druppels mandarijn
- *Sesamolie*: een goed voedende olie. Is zeer geschikt als huid-, baby- en massageolie; vooral als de huid gevoelig is voor milieuproblemen is het goed om sesamolie te gebruiken.  
*Recept voor zonnebrandolie*: 25 ml sesamolie en 5 ml kokosolie

## Meer weten?

Lezen:

- [Massage-, huid- en badolie maken](#)
- [Guide to making edible oil](#)
- [De fabricage van etherische olie](#)
- [Zelf etherische olie maken](#)
- [Natuurlijke olie voor de huid](#)

Kijken:

- [De Wilde Keuken: Olie](#)
- [Piteba oliepers](#)
- [Het verschil tussen parfum- en etherische olie](#)
- [Aromatherapie](#)

## Verfplanten

Voor het kleuren van textiel of verf zijn drie hoofdkleuren nodig: rood, blauw en geel. Vóór de komst van de synthetische kleurstoffen werden deze kleuren uit planten bereid. Heel wat planten lenen zich tot het bereiden van kleurstof, maar de voornaamste waren Meekrap voor rood, Wede en Indigostruik voor blauw en Saffloer en Kurkuma (saffraanwortel) voor geel. De meeste kleurstoffen worden tegenwoordig op chemische wijze vervaardigd. Maar tot voor vrij kort geleden (ca. 1850) werd alle textiel met plantenstoffen geverfd.



### Rood

Rode kleurstof werd gewonnen uit de *Meekrap* (*Rubia tinctorum*). Het is een zeer oud gewas, van oorsprong uit Klein-Azië en het oostelijk Middellandse-Zeegebied. In middeleeuws Europa kwam de Meekrap in veel tuinen voor. In de vijftiende eeuw was Nederland het belangrijkste productiegebied van de Meekrap, met veel aanplant in Zeeland. Als gevolg van de teloorgang van de Meekrapteelt is deze plant nu vrijwel verdwenen; alleen op enkele plaatsen in o.a. de Betuwe komt zij nog voor. Voor de productie van de rode kleurstof wordt de wortelstok gebruikt.

Deze wordt na drie jaar gewonnen en een jaar droog opgeslagen. Dan kan zij worden gemalen. Om bijvoorbeeld wol te verven is 25-50 gram wortelpoeder nodig per 100 gram wol. Het geeft een karakteristieke kleur.

## Blauw

Blauwe kleurstof werd gewonnen uit de *Wede* (*Isatis tinctoria*), de enige bron van natuurlijk blauw die bij ons inheems is. De productie van kleurstof ging ongeveer als volgt: in juli worden de planten geoogst, vlak voor de bloei. De bladeren worden vochtig gemaakt en gemalen, waarna een brei ontstaat die gaat gisten.

Dan worden er bollen van gedraaid die worden gedroogd en opgeslagen. Deze bollen leveren een gele kleurstof die oplosbaar is in water.

Textiel werd in deze gele kleurstof geweekt. De kleurstof hecht zich aan het textiel, dat te drogen wordt gehangen. Daarbij komt de gele kleurstof in aanraking met zuurstof uit de lucht, waardoor het verandert in onoplosbaar blauw (indigo) dat ook niet meer uit de textiel gespoeld kan worden.

Vroeger werd het inweekproces op zaterdagmiddag ingezet. Men liet het geheel vervolgens tot maandagochtend staan en hing het dan op. Daardoor hadden de ververs "verplicht" vrij op maandag als de textiel droogde ("blauwe maandag"). De Wedecultuur stortte volledig in toen de Portugezen, en later de Nederlanders en Engelsen, indigo uit India naar Europa begonnen te brengen. Deze indigo is een stof uit de Indigostruik en is chemisch identiek aan de kleur van Wede. Indigo bevat echter dertig keer zoveel kleurstof en is dus goedkoper.



## Geel

Geel kan uit veel planten gewonnen worden en was dus een in onze streken wat minder moeilijke kleur. Twee planten uit deze betrekkelijke overvloed zijn de *Wouw* (*Reseda luteola*) en de *Saffloer* (*Carthamus tinctorius*). De wouw heeft al een lange historie. Ze is bekend van vondsten van 4000 jaar geleden, waar men rond paalwoningen sporen van de Wouw (zaden) heeft aangetroffen. Het is niet zeker of dit was vanwege de gele kleurstof luteoline of vanwege de geneeskrachtige eigenschappen. De Romeinen hebben wel beschreven dat ze de plant gebruikten om textiel mee te kleuren. "Hun" Wouw had meer verfkraft dan de onze: de plant doet het beter in wat warmere klimaten, vandaar.



## Meer weten?

### Lezen:

- [Het verven van textiel in de Middeleeuwen](#)
- [Natuurlijk: Rood / Blauw / geel](#)
- [Wol verven](#)
- [Ververswede](#)
- [Stoffen verven met planten](#)
- [Nog meer verfplanten](#)

### Kijken:

- [Zelf verf maken \(De Pont\)](#)
- [Verven met meekrap: één, twee, drie](#)
- [Wol verven met indigo](#)
- [How to make dye with plants](#)
- [Natural dye workshop](#)
- [DIY dyes from your garden](#)
- [Dye and plant dyeing](#)

## Overzicht van enkele planten die verfkleurstof leveren

Rood(achtig) tot roze	Blauw(achtig) tot paars	Groen(achtig)
Sanguinaria canadensis bloedwortel [wortel]	Arctostaphylos uva-ursi beredruif [gedroogd blad + aluin]	Pteridium aquilinum adelaarsvaren [jonge scheuten]
Galium aparine - kleefkruid [wortel]	Sambucus nigra vlier [bessen]	Urtica dioica - brandnetel [alles]
Rubia tinctorum meekrap [wortelstok]	Isatis tinctoria wede [blad]	Ligustrum vulgare liguster [rijpe bessen]
Anchusa officinalis ossetong [wortel]		Asarum europaeum - mansoor [wortel]
Galium verum en G. mollugo walstro, [wortel]		Calluna vulgaris struikheide [verse takjes]
Rumex acetosa - zuring [wortel]		Sambucus nigra - vlier [blad]
Geel(achtig) tot oranje	Geel(achtig) tot oranje	Bruin en zwart
Agrimonia eupatoria agrimonie [bloeiende toppen]	Tussilago farfara klein hoefblad [gehele plant]	Rubus sp. braam [jonge scheuten]
Mercurialis perennis bingelkruid [plantentoppen]	Ligustrum vulgare liguster [blad, jonge scheuten]	Juniperus communis jeneverbes [gedroogde bessen, geplet]
Tanacetum vulgare boerenwormkruid [bloeiende toppen]	Carthamus tinctorius saffloer [bloemen]	Juglans regia walnoot [blad, groene dop en schil]
Coreopsis tinctoria coreopsis [bloemen]	Symphytum officinale smeewortel [groene delen, vers]	Arctostaphylos uva-ursi beredruif [gedroogd blad + ijzer]
Curcuma domestica geelwortel [verpulverde wortel]	Calluna vulgaris struikheide [jonge topjes]	Filipendula ulmaria moerasspirea [wortel]
Calendula officinalis goudsbloem [lintbloempjes]	Allium cepa ui [schillen]	
Equisetum arvense heermoes [steriele stengels, vers]	Genista tinctoria verfbrem [bloeiende toppen]	
Juniperus communis jeneverbes [verse bessen, geplet]	Anthemis tinctoria verfkamille [bloemen]	
	Reseda luteola wouw [hele plant]	

## In de siertuin!

### Algemeen:

- Bij droogte niet vergeten water te geven!
- Eenjarigen en perkgoed regelmatig water geven en wekelijks bijbemesten. Uitgebloeide bloemen verwijderen zorgt ervoor dat de planten geen energie steken in de aanmaak van zaad maar in de vorming van nieuwe bloemen. De bloembakken staan er zo ook steeds fris bij

### Snoeien:

- De hagen zijn nu al een tijdje gestopt met groeien. Wil je een hele winter kunnen genieten van een vrij strakke haag, dan is het nu het moment om deze een goede snoeibeurt te geven.
- Zorg er bij het scheren van hagen steeds voor dat de onderkant breder is dan de bovenkant. Door deze tapse haagvorm kan het zonlicht tot onderaan in de voet van de haag.
- Snoeivormen van buxus, liguster, taxus en klimop kunnen geschoren worden. De afgeschoren buxustakjes kun je gebruiken om zelf te stekken
- [Meer over snoeien.](#)



### Plantenborders:

- De uitgebloeide stengels van de vaste planten mogen -indien gewenst- worden weg gesneden, toch is het beter om met de grote schoonmaak van de tuin te wachten tot in het voorjaar. Zo krijgen de planten gedurende de winter nog wat vorstbescherming van de bovengrondse afgestorven plantendelen. De dieren in je tuin gebruiken ze ook om in te overwinteren. De uitgebloeide stengels van bijvoorbeeld Phlomis (brandkruid), Eupatorium (leverkruid), Monarda (bergamotplant), Astilbe, etc. laat je staan zodat die in de winter voor sfeer in de tuin kunnen zorgen met hun prachtige silhouetten.
- Sommige vaste planten zoals de kokardebloem (Gaillardia) en de prachtkaars (Gaura lindheimeri) staan al maanden aan een stuk volop te bloeien. Nu zul je ze toch moeten terug snoeien, zodat ze zichzelf niet doodbloeien. Door ze in te snoeien kunnen ze nog wat energie opdoen voor het volgende groei- en bloeiseizoen.
- Vaste planten kunnen tot half oktober worden gescheurd en uitgeplant. Zwakkere soorten zoals de herfstanemonen en de siergrassen worden liever in het voorjaar gescheurd.

#### Meer kijken:

[Buxus snoeien](#)

[Buxus stekken](#)

[Vaste planten scheuren](#)

[Hoe kan je rozen verzorgen?](#)

[Borders ruimen](#)

[Water geven en mulchen](#)

[Gazon verticuteren](#)

[Gazonmaaisei](#)

[Bladeren vegen](#)

[Onderhoud vijver](#)

[Voorjaarsbollen in gazon](#)

[Narcissen planten](#)

[Zomerbollen overwinteren](#)

[Bloempotten volplanten](#)

[Tips voor een stralende herfsttuin](#)

- De tuinplanten die matig winterhard zijn moet je vanaf nu beschermen tegen (nacht)vorst. Afdekken met luchtig materiaal en daarboven een afdekking aanbrengen die een teveel aan vocht tegenhoudt.
- Onkruid groeit en bloeit nog steeds, zij het niet meer zo snel. Blijf het weghalen.
- Groenblijvende struiken mogen nu verplant worden.
- Bladverliezende heesters kunnen beter nog niet verplant worden. Daarvoor wacht je tot hun bladeren verdwenen zijn.
- Nu is de ideale periode om de borders plantklaar te leggen. Maak de composthoop leeg en breng een laag van zo'n 5 cm rijpe compost aan op de nieuwe border. Spit het daarna om en het resultaat zal volgend jaar opmerkelijk zijn.
- Buddleia (vlinderstruik) en Lavatera (kaasjeskruid) zijn planten met een vrij gering wortelgestel. Omdat de planten vrij hoog zijn, waaien deze tijdens de winter vaak los waardoor ze afsterven. Dit kun je voorkomen door ze nu nog snel voor een derde tot de helft terug te snoeien. Na de winter krijgen ze dan hun voorjaars snoei.

- Op de afgevallen bladeren van rozen zitten er vaak schimmelsporen van roest of van sterroetdauw. Als je de bladeren niet verwijdert, zullen deze in de komende lente het nieuwe blad besmetten. Let erop dat er gedurende de winter geen bladeren blijven hangen want ook die bevatten schimmelsporen. De niet afgevallen bladeren pluk je met de hand af.

### Gazon:

- Nu het kouder wordt hoef je het gazon niet zo vaak meer te maaien. Zorg ervoor dat het gras niet te lang staat om de winter in te gaan. De vorming van mos gebeurt veel sneller bij lang gras.
- Strooi kalk op je gazon.
- Verticuteer om de viltlaag uit het gazon te krijgen.



- Hark regelmatig de afgevallen bladeren van uw gazon zodat dit er niet onder kan lijden. Verzamel deze bladeren zodat je ze nog kunt gebruiken om later deze maand de vorstgevoelige planten mee te beschermen.
- Zaaïen van een gazon kan ook nu nog. De bodemtemperaturen zijn nu zelfs nog een stuk hoger dan in het vroege voorjaar. Binnen enkele weken heb je nu nog een mooie grasmatt
- [Meer over het gazon](#)

#### **Bloembollen en -knollen:**

- Vroegbloeiende bloembollen kun je nu volop planten. Tulpen, narcissen, lelies, krokussen, lenteklokjes en al dat andere fijne spul plant je op een diepte die overeenstemt met tweemaal de bolhoogte. Zorg ervoor dat de bolvoet goed in contact komt met de bodem zodat deze voor de winter nog nieuwe wortels kan aanmaken.
- Zomerbloeiërs zoals knolbegonia's, canna's, Tigridia en Eucomis zijn vorstgevoelig. Deze bollen dien je uit de grond te halen voor het begint te (nacht)vriezen. Snij de stengels af op 10 cm boven de grond en rooi ze. Daarna reinig je de knollen van alle aarde. Stop ze in een bakje met droge turfmolm of met houtkrullen en zet ze daarna op een donkere vorstvrije plaats. Tijdens de wintermaanden moet je de knollen nakijken op rotting of schimmels. Canna's maak je liever niet schoon.
- Dahlia's en gladiolen zijn knolgewassen die, door de warmer wordende winterse buiten kunnen blijven.
- [Meer over bloembollen](#)

#### **Vijver:**

- Niet winterharde waterplanten zoals de waterhyacint kun je best voor de eerste vorst uit de vijver verwijderen. Deze planten kun je dan gedurende de winter in een emmer zetten die op een vorstvrije maar lichte plaats gezet wordt.
- Wie dichtbij zijn vijver bomen of hoge struiken heeft staan kan daar best tijdens de bladval een net over spannen.
- Als de bladeren gevallen zijn is het nog de moment om de vijver schoon te maken.
- Met de koudere temperaturen worden de vissen minder actief en mogen ze minder eten krijgen.
- [Meer over vijvers](#)

#### **Kuipplanten:**

- De meeste eenjarigen zullen bij de eerste vorst stukvriezen. Het is fraaier om de planten te verwijderen voor ze in een plakkerig moes veranderen.
- Kuipplanten, niet-winterharde fuchsia's en pelargoniums (balkongeranium) kunnen nu naar binnen worden gebracht. Bij het binnenhalen kun je meteen snoeien, de voorziene ruimte voor overwintering is immers meestal beperkt. Geef gedurende de wintermaanden niet te veel water.
- Tweejarigen zoals de viooltjes of Primula's zijn nu al te koop. Na een koude vriesnacht zullen ze hun bloempjes even laten hangen om dan tijdens de dag weer als vanouds te schitteren.
- Vul bloembakken met wintergroene, al dan niet bloeiende, planten. Zo breng je de tuin gedurende de winter toch een stukje dicht bij het huis. Zorg wel voor een goede drainage want dat is zeker nodig. Steek er krokusbolletjes of blauwe druifjes tussen en je hebt er nog langer plezier van

## **Thee uit eigen kruidentuin**

Een kruidenthee maken is leuk en lekker, met soms net een beetje extra door de werking van de kruiden die je gebruikt. Je kunt variëren met de verhoudingen, tot je iets vindt dat je goed vindt smaken. Dat mengsel kun je dan in een wat grotere hoeveelheid maken. Een keukenweegschaal is hierbij handig, maar niet per se noodzakelijk; je kunt de verhoudingen ook afmeten met bijvoorbeeld eetlepels.

Gebruik ca. 1 eetlepel gemengde kruiden per pot en 1 theelepel per kop (250 ml). Van verse kruiden gebruik je meer, ongeveer twee tot drie keer de maat voor gedroogde kruiden.



## Lekkere kruiden



Hieronder zijn kort de werkingen van een aantal 'lekkere' kruiden aangegeven. Je kunt deze kruiden combineren tot een thee of ze toevoegen aan medicinale kruiden die minder lekker smaken. Houd rekening met de werking. Rozemarijn en Zoethout geven dan wel een aangename smaak, maar het zijn bepaald geen onschuldige kruiden; dus hiervan telkens niet meer dan een snufje.

- *Anijs* - spijsverteringsbevorderend, luchtwegen, zogvormend
- *Venkel* - idem
- *Rozemarijn* - opwekkend, aardend, spijsverteringsbevorderend, doorbloedingstimulerend (**niet** tijdens de zwangerschap en bij hoge bloeddruk!)
- *Pepermunt* - opwekkend, verfrissend, spijsverteringsbevorderend, ontkrampend, luchtwegen, verwerking van informatie en voedsel (**niet** tijdens de zwangerschap!)
- *Kruizemunt* - idem, iets zoeter dan pepermunt (mag wel tijdens de zwangerschap)
- *Kamille* - rustgevend, ontkrampend, luchtwegen, spijsvertering, ontsmettend
- *Citroenverbena* (*Aloysia triphylla*, oude naam: *Lippia citriodora*) - rustgevend, ontkrampend, werkt mild
- *Zoethout* - spijsvertering, beschermt de maag, luchtwegen, verwarmend (**niet** bij hoge bloeddruk!)
- *Kaneel* - verwarmend, spijsvertering, stimulerend
- *Vlierbloesem* - luchtwegen, bij koorts en griep, bevordert het zweten, rustgevend

Je kunt ook de schillen van bepaalde vruchten gebruiken, zoals sinaasappel of mandarijn. Gebruik dan wel de schillen van biologisch geteeld fruit. Ook vruchten, zoals appels of cranberries, kun je in dunne plakjes snijden en drogen voor in de thee.

## Componenten van een goede kruidenthee

Als je een thee samenstelt, doe je dat met een bepaald idee in je achterhoofd (bijvoorbeeld een opwekkende thee, of een thee bij hoest). Je moet rekening houden met een aantal componenten die je in je thee wilt hebben. Dit zijn richtlijnen, geen verplichtingen:

- *De werkzaamheid - het hoofdmiddel*  
Hiervoor gebruik je een kruid dat je het best bij de situatie vindt passen. Dit kunnen één, hoogstens twee kruiden zijn. Het hoeft niet zo te zijn dat hiervan ook het meest in de thee zit (van bijvoorbeeld een sterk werkend kruid zoals Vuilboombast gebruik je maar heel weinig!)
- *De ondersteuning - het nevenmiddel*  
Hiervoor gebruik je een kruid dat grotendeels dezelfde werking heeft als het hoofdmiddel, maar nog iets toevoegt. Ook weer één of twee kruiden.
- *De smaak - het smaakmiddel*  
Je gebruikt een kruid dat lekker smaakt en waarvan de werking in elk geval niet tegengesteld is aan de hoofd- en nevenkruiden.
- *Het zicht - de mooie kruiden*  
Het oog wil ook wat! In een mengsel en in een glazen pot staan mooie bloemen erg leuk, zodat iemand gelijk zin krijgt om de thee te drinken.



Een voorbeeld van het toepassen van deze componenten (voor bij vastzittende hoest):

- Hondsdraf (hoofdmiddel) (2 delen)
- Hyssop (hoofd/nevenmiddel, smaak) (2 delen)
- Anijs (nevenmiddel, smaak) (1 deel)
- Kamille (nevenmiddel, smaak) (3 delen)
- Groot kaasjeskruid (mooi, ondersteunend) (3 delen)

## Recepten

Dit zijn theeën met een milde werking. Er is vooral gelet op een lekkere smaak. Je kunt variëren in de verhoudingen, maar houd wel het evenwicht in de gaten! Het makkelijkst is om van de genoemde kruiden zoveel delen te nemen, als er tussen haakjes achter staat (je kunt bijvoorbeeld eetlepels nemen of kopjes om een grotere hoeveelheid in één keer te maken). Dan meng je de kruiden en je neemt één eetlepel van dit mengsel per pot heet water. Laat de thee minstens tien minuten trekken met de deksel op de pot!



De cijfers achter de kruiden geven aan hoeveel delen van dit kruid je gebruikt in de verhouding (bijvoorbeeld: 1 is 1 eetlepel van het kruid in het mengsel, 2 is twee eetlepels ervan, etc.). Je kunt natuurlijk je eigen verhouding maken naar smaak, maar houdt wel het evenwicht in de gaten. Doorgaans hebben kruiden met een sterkere smaak ook een sterkere werking (niet altijd!), dus daar gebruik je ook minder van. Ook zaden, schors en wortels hebben meestal een sterkere smaak dan bijvoorbeeld bloemen; je gebruikt daar automatisch minder van, omdat het anders niet lekker smaakt.

Verder kun je experimenteren met alle bovengenoemde kruiden en ook met de kruiden die je normaal in de keuken gebruikt; bijvoorbeeld kruidnagel of cardamom. Doseer voorzichtig!

### Lekker-mix

De lekker-mix is natuurlijk voor iedereen persoonlijk en kan variëren van seizoen tot seizoen:

Citroenverbena (4 delen) - Brandnetel (2 delen) - Roos (2 delen) - Anijs (1 deel) - Kaneel (1 deel) - Pepermunt (2 delen)

### Spijverteringsbevorderende thee

In deze thee zitten veel kruiden met bitterstoffen. Om het lekkerder te maken, zitten er ook wat smaakkruiden in, die zelf ook gunstig werken op de spijsvertering.

Rozemarijn (2 delen) - Engelwortel (1 deel) - Kalmoes (1 deel) - Anijs (2 delen) - Zoethout (1-2 delen)

### Middagmix/Studeerthee

Deze mix pept wat op. De kruiden in dit mengsel hebben ook een verhelderend effect, wat helpt bij het studeren. Verder helpen ze je te verwerken wat je leert.

Rozemarijn (1 deel) - Pepermunt (2 delen) - Ginseng (1 deel)

### Rustgevend mengsel

Een rustige thee die de energie wat 'uit het hoofd' trekt, maar met een oppeppende ondertoon erin.

Kamille (3 delen) - Passiebloem (2 delen) - Lavendel (1 deel) - Kruizemunt (3 delen) - Citroenverbena (3 delen)

### Luchtwegenmix

Algemeen oppeppend voor de luchtwegen en lekker voor bijvoorbeeld een verkoudheid of milde hoest.

Heemstwortel (2 delen) - Smalle weegbree (2 delen) - Anijs (1 deel) - Kamille (1 deel) - Tijm (1 deel) - Vlierbloesem (1 deel)

## Meer weten?

Lezen:

- [Zelf thee maken](#)
- [Zelf kruidenthee maken](#)
- [Kruidenremedies maken](#)
- [Welke thee voor welke kwaal?](#)
- [Theegids](#)

Kijken:

- [Energiethee maken](#)
- [Peparing herbal teas](#)
- [Drinking tea for health and wellness](#)
- [Soothing herbal tea](#)
- [All about herb tea](#)

### *Avondmix*

Lekker voor 's avonds voor het slapengaan.

Kamille (2 delen) - Anijs of Zoethout (1 deel) - Citroenverbena (2 delen) - mandarijnschil (biologisch!) (2 delen) - [eventueel Hop (1 deel) voor een extra slaperig makende thee]

### *Anti-stress*

Dit mengsel helpt je beter om te gaan met stress. Het werkt niet als je het één keer drinkt; je moet het een aantal weken achter elkaar drinken om resultaat te krijgen. Het werkt dan ook het beste bij een korte periode waarin je tijdelijk onder druk staat, bijvoorbeeld een examenperiode.

Passiebloem (2 delen) - Kamille (2 delen) - Haver (2 delen) - Siberische ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) (1 deel) - Citroenverbena (2 delen)

### *Ochtendmix*

Kruizemunt (2 delen) - Paardenbloem (1 deel) - Brandnetel (1 deel) - Duizendblad (1 deel) - Kaneel of Anijs (1 deel)

### *Tussendoorthee*

Framboosblad (2 delen) - Brandnetel (2 delen) - Kaneel (1 deel) - Mandarijnschil (1 deel) - Rooibos (2 delen)

### *Kindermix*

Lekker voor de kleintjes, een milde smaak en helpt ze de dag te verwerken.

Framboosblad (1 deel) - Venkel (2 delen) - Mandarijnschil (2 delen) - Gedroogde appel (1 schijfje per pot) - Bloemen van Madeliefje, Goudsbloem en/of Kaasjeskruid (1 deel)

### **Waarschuwing**

Voordat je kruidentheeeën gaat maken en drinken, moet je je verdiepen in de kruiden die je gaat gebruiken! "Het is natuurlijk en dus ongevaarlijk" gaat absoluut niet op! Van een kopje te veel zul je niet één-twee-drie ziek worden, maar kruiden kunnen een krachtig effect hebben, vooral als je zwanger bent! Lees dus meer over de kruiden die je wilt gaan gebruiken of volg één van de workshops die door het hele land gehouden worden!

Verder: gebruik je gezonde verstand! Een kop Kamillethee is lekker en gezond; jarenlang elke dag Kamillethee (of Brandnetel, of welk ander kruid dan ook) is dat niet! Wissel af en drink verschillende theeën. Het is meestal ook beter om een mengsel te gebruiken dan dag in, dag uit steeds één enkel kruid.

## **Herfst = paddestoelen!**



Het zelf kweken van paddestoelen is helemaal niet moeilijk. Iedereen die een donker hoekje overheeft kan zijn eigen zwammen kweken! Allerlei soorten paddestoelen van de bekende champignon tot de exotischer oesterzwam en de shiitake, kun je zelf vrij gemakkelijk kweken. Diverse soorten kunnen met succes in beschaduwde en koele gedeelten van de tuin, maar ook in schuren of kelders, worden gekweekt. Ze hebben geen behoefte aan grond of licht.

### **De aard van de paddestoelen**

Paddestoelen zijn schimmels; planten die geen chlorofyl bezitten en daarom niet in staat zijn hun eigen voedsel te produceren.

Ze zijn hiervoor aangewezen op andere organismen: levende of dode planten en zelfs dieren. Geschikte materialen of 'substraten' waarop paddestoelen groeien zijn onder andere stukken boomstam, zaagsel, houtsnippers, koffiedik, strorijke stalmest en ook krantenpapier en karton.

De schimmels breken het substraat tijdens het verteringsproces af tot compost. Het grootste deel van zijn leven bestaat een schimmel alleen uit een netwerk van fijne draden, het mycelium, dat door een substraat heengroeit. Het eetbare deel, de paddestoel, is een vruchtlichaam dat sporen voortbrengt. Dit verschijnt alleen als de



omstandigheden wat voeding, luchtvochtigheid, temperatuur en licht in orde zijn.

### Zelf paddestoelen kweken

Om paddestoelen te kweken heb je levend 'broed' nodig, dit wil zeggen mycelium, dat in of op een passend substraat groeit. In sommige gevallen hoef je dit maar op een geschikte plek te zetten en het begint te groeien. Kant - en klare organische sets om champignons te kweken, die bestaan uit een bakje dat is gevuld met geënte compost, zijn alom te koop maar gespecialiseerde leveranciers bieden ook startersets aan voor het kweken van minder algemene soorten, vaak in de vorm van plugs. Vreeken's zaden ([www.vreeken.nl](http://www.vreeken.nl)) heeft een mooie collectie om mee te beginnen.



#### Kweken op hout

Boomstammen van 5 tot 15 centimeter doorsnede, die in het ruststadium zijn omgehakt, worden in het voorjaar geënt. De beste resultaten leveren berk, beuk en eik op. Je boort gaten tot in de kern van het stammetje en stopt hier plugs in die door de leverancier met mycelium van de te kweken soort zijn besmet. De stammetjes worden onder warme, vochtige omstandigheden gehouden terwijl het mycelium het hout koloniseert. Vanaf de enting kan het 6 tot 12 maanden duren voor de vruchtvorming begint, die jaren kan doorgaan. Geschikte soorten, onder andere: Zwavelzwam (*Laetiporus sulphureus*), Oesterzwam (*Pleurotus ostreatus*), Pruikzwam (*Hericium erinaceus*), Nameko (*Pholiota nameko*).

#### Kweken op organisch materiaal

De kweekmethode is afhankelijk van de paddestoelsoort. Meestal wordt broed vermengd met vochtig, goed verteerd stalmest, compost, stro of ander schimmelvrij organisch materiaal en in zakken gestopt. Het mycelium begint onder vochtige omstandigheden bij een temperatuur van circa 20 graden te groeien en enkele weken later verschijnen dan de paddestoelen.

Geschikte soorten, onder andere: Weidechampignon (*Agaricus campestris*), Grote parasolzwam (*Macrolepiota procera*), Geschubde inktzwam (*Coprinus comatus*), Shiitake (*Lentinus edodes*), Gewone champignon (*Agaricus bisporus*), Paarse schijnridderzwam (*Lepista nuda*).



#### Paddestoelen in de tuin

In de tuin opgekomen paddestoelen bieden een aardige aanblik en brengen soms nog een heerlijk maaltje op. De bekende weidechampignon bijvoorbeeld, kan in een gazon worden gezaaid. Hij produceert zijn vruchtlichamen in de herfst en doet dat enkele jaren achtereen als de omstandigheden geschikt zijn.

Je kunt de hoeken van houten verhoogde bedden vervangen door boomstammetjes van geschikte soorten zoals beuken-, berken- of eikenhout en er broed in enten. Op een langzaam verterende composthoop kunt je geschubde inktzwammen kweken.

Deze soort groeit, net als de blauwe plaatstropharia, in een border met een mulchlaag van houtsnippers of stro.

### Waarschuwing

Paddestoelen in de tuin verschijnen vaak op een flinke afstand van de plaats waar ze zich oorspronkelijk vestigen. Daarom moet je altijd onomstotelijk vaststellen om welke soort het gaat, voordat je paddestoelen plukt voor een maaltijd. Vele soorten zijn giftig en sommige zelfs dodelijk. Informeer vooraf zeer goed bij een kenner alvorens zelf geplukte paddestoelen te consumeren. **Bij twijfel: niet eten!**

## Geparfumeerde suiker

Suiker met een aroma vind je soms in de delicatessenwinkel, en dan is het behoorlijk duur. Waarom zou je eigenlijk, als je het heel gemakkelijk zelf kunt maken? Met een strikje erom is dit een geschenk waar je beslist indruk mee maakt.....

Om je eigen geparfumeerde suiker te maken, heb je een glazen pot nodig die je hebt ontsmet met kokend water en die helemaal droog is. De hoeveelheid suiker die je wil gebruiken bepaal je zelf. Giet een derde van de suiker in de pot, voeg dan de helft van de "smaakmakers" toe (zie verderop), dan weer een derde suiker, de rest van de smaakmakers en de rest van de suiker.



Voorbeelden van smaakmakers:

- Eetbare bloemen als rozen, lavendel en viooltjes (mits je er zeker van bent dat ze niet bespoten zijn)
- Geurige geraniumblaadjes (idem ditto)
- Specerijen als kaneel of cardamom
- Vanillestokjes
- De schil van citrusvruchten, die je eerst een dag hebt laten drogen

Sluit de pot af met de schroefdop, of met plastic huishoudfolie dat je met een elastiekje vastzet. Zet de pot op een zonnige vensterbank, dan neemt de suiker de smaak beter over omdat door de warmte de geur- en smaakstoffen in de plant vrijkomen. Schud de pot iedere dag, om klontvorming te voorkomen. Na drie weken is je geparfumeerde suiker klaar en kun je deze zeven en verpakken. Daar de suiker meestal wit blijft, kan het geen kwaad een etiket op de pot te vermelden dat het om geparfumeerde suiker gaat.



Geparfumeerde suiker smaakt ook prima in koffie of thee en geeft een subtiel accent aan gebak (mits dit niet al te zwaar van smaak is. Het geeft ook iets extra's aan fruitsalade, stoofperen en zelfgemaakte jam.

## In de moestuin

### In de groententuin:

- Knip asperges en aardperen tot de grond af.
- De composthoop uitgeven en op het land aanbrengen en omspitten.
- Groenbemesters kunnen worden ingespit.
- Oogst bietjes, (winter)wortels, selderij, pompoenen, courgettes en late aardappelen en bewaar ze op een vorstvrije plaats
- Knip de tomatenplanten met de onrijpe vruchten eraan af en laat ze op een lichte plek narijpen. Rijpen de tomaten niet meer? Maak er chutney van!
- Knoflook uitplanten
- Gele bladeren die aan de bloemkolen, spruitkolen of winterbroccoli verwijderen en op de composthoop gooien.
- Rooi de witlofwortels op, laat ze even drogen en herplant ze op een donkere plek.
- Buiten kun je nog spinazie, veldsla en winterpostelein zaaien
- [Meer over het telen van groenten](#)



### Meer kijken:

- [Winterstek nemen](#)
- [Zelf een composthoop maken](#)
- [Groenten wecken](#)
- [Bietjes kweken](#)
- [Ecologische bewaarmethoden groenten](#)
- [Duurzaam groenten kweken](#)
- [Pompoen snijden en schillen](#)
- [Aardperen \(Engels\)](#)
- [Knoflook](#)
- [Spinazie zaaien](#)
- [Winterpostelein](#)
- [Notelaar snoeien](#)

### In de fruittuin:

- De laatste appels, peren en late pruimen plukken.
- Nu de walnoten vallen is het ook het moment om de notelaars te snoeien.
- Winterstek nemen van bessenstruiken.
- [Meer over het kweken van fruit](#)

### In de kruidentuin:

- Blijf zorgen voor voldoende water en voeding
- Vanaf nu liever niet meer oogsten
- Verzamel zaden
- [Meer over kruiden.](#)



## De herkomst van cultuurgewassen

Je zou het zo niet zeggen, maar we lijken meer op koeien dan we zelf weten: ook wij eten gras. Vél gras! Rijst, Mais, tarwe, gerst, rogge, het zijn allemaal grassen. Veredeling heeft er goede voedselbronnen van gemaakt. Zo leeft ongeveer een kwart van de wereldbevolking van rijst, en vrijwel iedereen eet wel één van de andere grassen. Ook andere cultuurgewassen zijn afkomstig van wilde voorouders, die soms nauwelijks te herkennen zijn.

### Van wild naar akker

Veel wilde planten kunnen worden gegeten. Toch vormen echt wilde planten maar een klein deel van ons dieet, hoewel er een trend is om allerlei bijzondere recepten met in het wild verzamelde planten te bereiden. De meeste voedselplanten zijn gedomesticeerd.

### Meer lezen:

- [De herkomst van onze groenten](#)
- [Herkomst gewassen volgens Vavilov](#)
- [De introductie van onze cultuurgewassen](#)
- [Vergeten cultuurgewassen](#)
- [Over cultuurplanten](#)

Domesticatie gebeurt min of meer vanzelf. Door een plant uit het wild te halen en in een akker te zaaien, veranderen zijn groeiomstandigheden. De plant krijgt meer licht, andere grond, enz. De planten passen zich daaraan aan. Daardoor gaan ze iets afwijken van hun voorouders. Zodra dat is gebeurd, heet een plant gedomesticeerd. Daarna neemt de mens het over en gaat verder selecteren en veredelen. Daarbij gaat een kweker actief op zoek naar planten met de door hem gewenste eigenschappen, die dan onderling worden gekruist en vermeerderd.

De nakomelingen worden weer verder geselecteerd. Door dergelijke selectie ontstaan cultuurplanten die tien- tot honderdmaal productiever zijn dan hun wilde voorouders. Ook kunnen ongewenste eigenschappen verdwijnen, zoals giftigheid door looizuren (zoals bij sla).



#### **Van variatie naar meer van hetzelfde**

Wilde planten kennen ook binnen één soort veel variatie. Dat heeft te maken met de overlevingskansen van de soort. Een nakomeling kan net iets beter aangepast zijn aan de omstandigheden dan zijn ouders.

Stel dat het klimaat enkele jaren erg droog is. Planten die daar tegen kunnen, zullen eerder overleven dan hun soortgenoten die meer water nodig hebben. Zo blijft de soort behouden, dankzij natuurlijke variatie. Door natuurlijke veranderingen in het erfelijk materiaal kunnen allerlei eigenschappen verschijnen in een groep.

Als ze nuttig zijn, blijven ze behouden, anders sterven ze vanzelf uit. Landbouwers zijn meestal niet zo geïnteresseerd in variatie. Zij willen juist een eenvormig product. Dat is te krijgen door inteelt: door nakomelingen met hun ouders of met elkaar te kruisen. Daardoor neemt de genetische variatie af. De productie wordt eenvormig en meestal groter. Dit proces wordt veredeling genoemd. Vanuit de plant gezien is die term niet terecht.

#### **Tarwe: van grasveld naar graanakker**

De eerste tarwesoorten die de mens gebruikte, waren weinig productief. Men had in akkers enkele soorten door elkaar staan. Dit waren eenkoorn en spelt. Vaak stond er ook gerst tussen. Het zijn allemaal leden van de grassenfamilie (Poaceae). Een graanakker was dus eigenlijk een grasveldje met drie soorten gras, die onderling tot nieuwe soorten: emmer en durum. Emmer en durum worden nog steeds geteeld als grondstof voor met name pasta. Uiteindelijk is emmer nog een keer gekruist, waardoor tarwe is ontstaan. Tarwe is dus een optelsom van enkele spontane kruisingen, waarbij selectie door boeren heeft geleid tot een hogere productie en andere gunstige eigenschappen.



Na het ontstaan van tarwe gebeurde er iets 'raars' met het deeg dat men van de granen van deze akkers maakte: het ging rijzen. Tot dan kon men alleen niet-rijzend meel maken. Tarwe bevat gluten, waardoor het deeg gaat rijzen en luchtig brood kan worden gebakken.



#### **Kool, kool en kool**

Alle delen van planten zijn aan variatie onderhevig. Daardoor kan ook op alle delen worden geselecteerd. De kool (Brassica oleracea) is daarvan een goed voorbeeld. De wilde vorm van dit gewas komt onder andere nog voor op verschillende plaatsen langs de Middellandse Zee en is de voorvader van vele nakomelingen: spruitkool, bloemkool, koolrabi, savooienkool, boerenkool, broccoli. Deze verschillende soorten (eigenlijk: gekweekte variëteiten) zijn allemaal ontstaan doordat is geselecteerd op verschillende plantendelen.

Spruitjes zijn eigenlijk okselknoppen. Normaal gesproken zijn dit kleine knoppen, maar deze zijn door selectie uitgegroeid tot minikooltjes.

Bloemkool is een extreem uitgegroeide bloeiwijze. Bij koolrabi is gezocht naar steeds dikkere stengels. De reden voor deze verschillen is heel menselijk: toevallige voorkeur. Iemand vond de bloeiwijze lekker, of juist de stelen.

## Sla: de klant is koning

Sla (*Lactuca sativa*) is een geliefd bladgewas. Het is een plant die in de loop van de eeuwen in verschillende culturen is aangepast aan de wensen van de klant (de mens).

De ijsbergsla is in Amerika het meest geliefd. Dit ras werd ontwikkeld om het transport heelhuids te kunnen doorstaan (sla kan niet tegen vorst, gekoeld bewaren was daarom soms moeilijk).

In Noord-Europa houdt men meer van de lossere kropsla. Bindsla is een bekend gewas in het oostelijke Middellandse-Zeegebied.

In China teelt men overal de stengel- of aspergesla, een ras waarvan de krokante en dikvlezige stronken in plakjes worden gesneden om te roerbakken.

### Meer zien:

- [The origin of agriculture](#)
- [Origin of the potato](#)
- [Evolution of staple food crops](#)

Alle slasoorten zijn ontstaan uit de kompassla (*Lactuca serriola*). Deze komt voor van Azië en Noord-Afrika tot in Noord-Europa. Het is een eenjarige plant die in de herfst kiemt en die een bladrozet vormt dat langs wegbermen vooral in het oog loopt, wanneer de plant in de nazomer in bloei komt; de bloeistengels bereiken dan een hoogte van wel 2 meter.

Men vermoedt dat de Egyptenaren rond 4500 v. Chr. begonnen zijn met de eerste sla-teelt. Op muurschilderingen in enkele Egyptische graftombes zijn afbeeldingen te zien van een plant die vermoedelijk een voorloper van de bindsla is. Waarschijnlijk werd die plant toen niet als salade gegeten, maar geteeld om de spijssolie die in de zaden zit. De smaak van de wilde plant is namelijk afschuwelijk bitter.

In noordwest Europa werd de sla als voedingsgewas vermoedelijk meegebracht door de Romeinen, die de plant een warm hart toedroegen omdat hij keizer Augustus zou hebben genezen.



De veredeling van sla concentreert zich momenteel vooral op resistentie tegen ziekten en doorschieten, terwijl ook wordt gezocht naar een aantrekkelijker bladvorm (krulsla) en mooie kleur (rood).

### Zoeken naar ouders

In de bovengenoemde voorbeelden is het belang van wilde soorten al een beetje verwerkt. Tarwe is ontstaan uit een kruising van emmer met wilde tarwe. Sla wordt resistent gemaakt met wilde soorten. Hetzelfde gebeurt met aardappelen, mais en tomaten. Selectie en inteelt zijn al genoemd als manieren om de eenvormigheid van gewassen te bevorderen. Daar is ook niets mis mee, zolang het gewas gezond blijft.

### Genetische manipulatie

Kijken:

- [Van natuurlijke selectie naar genetische manipulatie](#)
- [Genetische manipulatie informatievevideo](#)
- [Wat weet Nederland over genetisch gemodificeerd voedsel?](#)
- [Nova- Genetische manipulatie](#)
- [Geen plantenziekten meer](#)
- [Bob en zijn tomaat](#)

Lezen:

- [Vreemd DNA eten](#)
- [Genetisch gemodificeerd én supergezond](#)
- [Overheid: GM-eten kan een kans zijn](#)
- [GM-planten: voedselverbetering of volgend milieuprobleem](#)
- [Dossier genetische manipulatie](#)

Het is goed om te onthouden dat belangrijke gewassen vaak afstammen van meerdere voorouders. Er is een sluipend gevaar: de genetische variatie en variabiliteit in de planten neemt bij verregaande inteelt af. Daardoor kan de plant niet meer reageren op veranderende omstandigheden.

Een nieuwe ziekte kan dan voor extreem grote schade zorgen. Daarom zoekt men steeds vaker weer wilde soorten, om resistenties en andere gewenste eigenschappen weer terug te krijgen.



### **Genetische manipulatie**

Alle vermelde voorbeelden zijn klassieke kruisingen en variaties. Tegenwoordig staat genetische manipulatie volop in de belangstelling. Hierbij worden eigenschappen langs kunstmatige weg ingebracht in planten. Het kan dan gaan om allerlei typen eigenschappen, tot en met menselijke. Veredeling en genetische manipulatie zijn niet zonder risico's. Door jarenlang knutselen aan het erfelijk materiaal van planten zijn veel soorten al verzwakt, vaak slechts een schaduw van hun veel krachtiger voorouders.

Veel van de oorspronkelijke planten dreigen te verdwijnen doordat geen kiemkrachtig zaad meer wordt geproduceerd. Gelukkig wordt dit probleem meer en meer onderkend, er zijn intussen diverse zaadbanken die de 'goede' zaden verzamelen en kwekers die met deze zaden de oorspronkelijke uitgangsplanten weer proberen terug te kweken.

Ook de kwestie van de genetisch gemodificeerde planten, zoals maïs en soja en andere, is thans in discussie. Gemodificeerde cultuurgewassen zouden wel eens een groot gevaar voor de mensheid kunnen betekenen, omdat het onbekend is wat de gevolgen op langere termijn zijn.

Nu al is bekend dat gemodificeerde gewassen invloed uitoefenen op het milieu waarin ze groeien: ook de omringende akkeronkruiden en planten in de nabijheid ondergaan het effect, ofwel door een veranderend bestuivinggedrag door insecten, ofwel door extra behandeling met gewasbeschermers.



## Onterecht onbekend!

Bovenstaande soorten fruit zijn redelijk bekend. Maar wist je dat er nog vele soorten bessen met potentie zijn, als men maar de moeite zou nemen ze te ontwikkelen?

[http://members.webs.com/imgres?imgurl=http://www.tuinkrant.com/plantengids/bomen/10087.jpg&imgrefurl=http://www.tuinkrant.com/plantengids/bomen/10087.htm&usq=\\_\\_2HPF6X0pzSgMegWKpcMB0f0HGYU=&h=309&w=300&sz=78&hl=nl&start=14&tbnid=5-bF6eOwJsDmfM:&tbnh=117&tbnw=114&prev=/images?q%3Dsierappel%26um%3D1%26hl%3Dnl%26lr%3Dlang\\_nl%26gbv%3D2%26tbs%3Disch:1&um=1&itbs=1](http://members.webs.com/imgres?imgurl=http://www.tuinkrant.com/plantengids/bomen/10087.jpg&imgrefurl=http://www.tuinkrant.com/plantengids/bomen/10087.htm&usq=__2HPF6X0pzSgMegWKpcMB0f0HGYU=&h=309&w=300&sz=78&hl=nl&start=14&tbnid=5-bF6eOwJsDmfM:&tbnh=117&tbnw=114&prev=/images?q%3Dsierappel%26um%3D1%26hl%3Dnl%26lr%3Dlang_nl%26gbv%3D2%26tbs%3Disch:1&um=1&itbs=1)

Fruit is goed voor ons. Het is eigenlijk het enige soort voedsel waarvan Moeder Natuur WIL dat we het opeten. Preien, kolen en sla willen net zo min gegeten worden als kippen en varkens. Maar fruit is anders: het is een zoete vorm van omkoping die ons aanzet tot het verspreiden van zaden. En dat is precies wat de planten willen! Het fruit dat wij nu in supermarkt kopen, is in feite een verbeterde vorm van wilde soorten. Vergelijk maar eens een consumptie-appel met die van een sierappel. Hoewel beide eetbaar, is de eerste aanzienlijk uitnodigender dan de laatste. En de aardbei zoals wij hem kennen, bestond twee eeuwen geleden nog helemaal niet. Er waren alleen kleine bosaardbeitjes. Wat we nu kennen is het resultaat van een kruising tussen een kleine, zoete, Noordamerikaanse soort en een grote, sappige, smakeloze soort uit Zuid-Amerika.



Or kunnen nog veel meer fruitsoorten veredeld worden. En er zijn er genoeg die staan te wachten op geduld. Met een beetje kruisen en mixen moet men toch een heel eind komen. Jammer dat dit heel momenteel nog niet echt wordt onderkend. Tot die tijd zullen we ze in het wil moeten plukken en er jam of geleid van maken.



Een hoop planten die wij nu voor de sier telen, hebben vruchten die goed eetbaar zijn, zoals dat vroeger (voor de uitvinding van de supermarkt) ook gebeurde. Het is vaak sterk gekleurd fruit, dat heel gezond is. Voorbeelden zijn de knapperige Pyris pyrifolia), kweeper en mispel (die eerst een beetje moet gisten om te eten). Maar er is zoveel meer! Zoals rozen bijvoorbeeld. Veel familieleden van de roos worden volop geconsumeerd. Denk aan bramen, frambozen, wijnbessen etc. De bessen van de fuchsia zijn supersappig en heel goed te verwerken tot een smakelijke gelei. Omdat alle aandacht naar de bloem gaat, wordt aan de vrucht geen aandacht geschonken. Zo jammer! De moerbeï is een beetje in de vergetelheid geraakt. Dat heeft te maken met de vlekken die de donkere soorten geven. Maar er zijn ook rode en witte soorten, en die zijn minstens net zo lekker. En de duindoorn, die aan de kust overvloedig voorkomt heeft oranje bessen, die rauw oneetbaar zijn maar waarvan de zurige gelei goed combineert met wat vette vleessoorten.



Veel familieleden van de blauwe bes zijn ook eetbaar, zoals de vossenbes, huckleberry, cranberry. Kruisingen van deze

[http://members.webs.com/imgres?imgurl=http://farm3.static.flickr.com/2258/2038569206\\_2d5efa3489.jpg&imgrefurl=http://flickr.com/photos/brooklynbotanicgarden/2038569206/&usq=\\_\\_ddZdV9yEXiZkV9VMDkZEM9hCjrM=&h=375&w=500&sz=191&hl=nl&start=6&tbnid=5HVm5txIyOuXIM:&tbnh=98&tbnw=130&prev=/images?q%3Dsmilacina%2Bracemosa%2Bfruit%26um%3D1%26hl%3Dnl%26lr%3Dlang\\_nl%26gbv%3D2%26tbs%3Disch:1&um=1&itbs=1](http://members.webs.com/imgres?imgurl=http://farm3.static.flickr.com/2258/2038569206_2d5efa3489.jpg&imgrefurl=http://flickr.com/photos/brooklynbotanicgarden/2038569206/&usq=__ddZdV9yEXiZkV9VMDkZEM9hCjrM=&h=375&w=500&sz=191&hl=nl&start=6&tbnid=5HVm5txIyOuXIM:&tbnh=98&tbnw=130&prev=/images?q%3Dsmilacina%2Bracemosa%2Bfruit%26um%3D1%26hl%3Dnl%26lr%3Dlang_nl%26gbv%3D2%26tbs%3Disch:1&um=1&itbs=1) soorten zouden wel eens aangename verrassingen kunnen opleveren, zoals dat ook het geval is in de geslachten Rubus (bramen en frambozen) en Ribes (kruisbessen en aalbesachtigen).

Smilacina racemosa (valse salomonszegel) krijgt vruchten die in het Engels treacle berries heten. Myrte (Myrtus ugni) en Mahonia japonica geven bessen die heel goed voor de jam zijn.

Andere soorten die met een beetje veredeling prima vruchten zouden kunnen leveren:

- Arbutus unedo (aardbeienboom), de vruchten zien er fraai uit maar smaken flauw
- Asimina triloba (pawpaw), zou nog wat winterharder kunnen worden gemaakt zodat hij beter vrucht zet in ons klimaat
- Door het kruisen van de eetbare passiebloemsoorten met de zo goed als winterharde Passiflora caerulea, zouden ook wij passiefruit kunnen telen.



- Poncirus: geeft grappige, donzige sinaasappeltjes. Na kruising met andere citrussoorten zou iets bijzonders kunnen ontstaan.
- De hier bekende meidoorn (*Crataegus monogyna*) kan worden gekruist met de mediterrane *Crataegus azarolus* en/of *Crataegus mollis*, die beide sappiger vruchten hebben.
- *Cornus Capitata* en *Cornus kousa* hebben sappige vruchten, die nog wat extra smaak kunnen gebruiken.
- Vlierbessen worden niet veel meer gebruikt maar zijn heel gezond (wanneer ze rijp zijn, anders beslist niet)
- De vruchten van de Gelderse roos kunnen rauw niet gegeten worden maar wel worden verwerkt tot jam of gelei. Wordt soms gebruikt als vervanging van cranberries.
- Ooit gehoord van *Ziziphus chinensis*? Waarschijnlijk niet. Toch zijn de vruchten van deze boom goed eetbaar en worden Chinese dadels genoemd.
- De vruchten van de schijntaxus (*Cephalotaxus*) lijken op kleine pruimen of olijven en smaken een beetje naar butterscotch (zeggen ze.....)



## Nooit meer pitten weggoien

Wat doe je met de pitten die je uit de meloen, pompoen of papaya schept? Waarschijnlijk gooi je die gewoon weg. En dat is jammer, heel jammer zelfs. Want er zijn mensen die er veel goeds mee kunnen doen. Deze zaden kunnen namelijk ook gebruikt worden in tuintjes in ontwikkelingslanden om aldus de verarmde bevolking aan voedsel, vitaminen en andere voedingselementen te helpen.

Er worden heel wat acties ondernomen om de strijd tegen de honger en de armoede aan te gaan. Sommige grootschalig, andere heel klein. Soms word ik benaderd door iemand die zo'n projectje leidt. Het is een kleine moeite om te helpen, dus waarom zou ik dat niet doen? Immers, kleinschalige projecten hebben meer kans op succes, doordat de bevolking zelf wordt betrokken en zichzelf leert onderhouden.

Zo werd ik enige tijd geleden geattendeert op het project "Zaden voor Leven". In plaats van geld zamelt Pater Van Cotthem zaden van tropische vruchten in. Die worden in Algerije, Malawi, Burkina Fasso en Tamil Nadu gebruikt bij het opzetten van volkstuintjes voor de allerarmsten. Meer informatie: <http://zadenvoorleven.wordpress.com/about/>

Wanneer je de volgende keer meloen, pompoen of andere tropische vruchten eet, maak de zaden dan eens schoon in plaats van ze weg te gooien. Eén enkele meloen kan wel 200 nieuwe planten opleveren!

## Nu zelf likeur maken voor een feestelijke decembermaand!

Van veel vruchten kun je heerlijke likeuren of bitters maken: appel-, kersen-, citroen- en bessenjenever zijn echte klassiekers en ook walnoten lenen zich voor een pittig drankje. Je eigen likeur "brouwen" is een leuke bezigheid. Het nuttigen is nog véél leuker! Hieronder vind je een paar recepten. Waar "alcohol" staat aangegeven, gebruik je brandy, jenever, wodka of eau de vie al naargelang je het lekkerste vindt. De suiker in de recepten is suikersiroop (1 deel suiker opgelost in 1 deel water), dat werkt beter omdat het beter in de alcohol oplost. Als je dit deze maand doet, kun je nog dit jaar (onder de kerstboom) van je eigen brouwsel genieten. Hips!



### Aardbeien- of frambozenlikeur

Aardbeien 1 kilo - alcohol 80% 1 liter - 1 citroenschil - vanille naar smaak - suiker naar smaak tot 500 gram. Alles in een grote weckfles laten trekken. Na ongeveer een maand is alles drinkbaar.

### Boerenmeisjes

Gedroogde abrikozen 350 gram - 1 pijpje kaneel - suiker 200 gram - water 250ml - alcohol 40% 1 liter - kwart sinaasappelschil - citroensap. Kook de abrikozen, het kaneelstokje en de suiker in het water en laat het zachtjes 20 minuten koken. Na het afkoelen voeg je de alcohol erbij en de sinaasappelschil. Na een paar maanden proeven. De citroen dient om de vruchten mooi te houden.

### Ananaslikeur

Verse ananas 1 kilo - suiker 200gram - alcohol 40% 0,7 liter - rum 0.1 liter - zakje vanillesuiker - saffraan  
Maak de ananas met behulp van de staafmixer tot pulp. Doe deze samen met de fijngehakte schillen in een weckpot met wat alcohol, pers dit na twee weken uit.  
Voeg dit bij het pure sap en doe ook de rest erbij. Laat de likeur een paar weken rijpen. Alles zeven en laten klaren (helder worden) op een koele plek.

### Bramenlikeur

Bramen 500gram - suiker 200gram - alcohol 40% 75cl - 1 kruidnagel - 1 pijpje kaneel - grapefruitschil. Doe alles in een weckpoten laat die 2 maanden staan. Alles filtreren en nog een paar weken laten rijpen.

### Kersenlikeur

Kersen 1 kilo - alcohol 40% - amandelpitten. Doe de kersen in een grote weckfles en giet er alcohol en wat suiker over tot alles onder staat. Voeg er wat amandelpitten bij en laat alles een paar maanden staan. Alles zeven en nog extra suiker naar smaak toevoegen.

### Mandarijnenlikeur en oranjebitter

Doe een aantal mandarijnen in een pot en giet er zoveel alcohol van 40% over dat ze onder staan. Na een paar weken zul je zien dat ze steeds kleiner worden en de alcohol de kleur en de smaak van de mandarijnen gaat aannemen. Alles zeven en suiker naar smaak toevoegen. Het is ook leuk om extra oranje voedingskleurstof toe te voegen.

### Boerenjongens

Rozijnen 400gram - suiker 200gram - 0,5 liter brandewijn - water 0.2 liter - 1 kaneelpijpje  
Breng het water, suiker en het kaneelstokje in een pan aan de kook. Voeg de rozijnen toe en wel deze 10 minuten (het mag niet koken). Schep de rozijnen eruit en doe ze in een weckpot. Kook de rest nog 3 minuten op een hoog vuur in. Koel de overgebleven siroop af, verwijder de kaneel en schenk de siroop over de rozijnen. Giet de alcohol/brandewijn erbij sluit de weckpot goed af en schud alles goed. Laat alles minimaal 4 weken op een koele plaats staan.



### Zwarte-bessenlikeur

Zwarte bessen 1 kilo - alcohol 40% 1 liter - suiker naar smaak 200 tot 400 gram

Was de bessen snij ze open en doe ze in een weckpot. Doe de alcohol erbij en laat dit 3 maanden staan. Alles zeven en de suiker toevoegen. Als variatie kun je bruine suiker gebruiken en wat honing en kruidenextract toevoegen.

### Pruimenlikeur

500 gram pruimen - 300 gram suiker - 1 kruidnagel - 1 kaneelstokje - 1 liter alcohol 40%. Was de pruimen goed, droog ze af en kneus ze zodat de alcohol er goed in kan dringen. Giet de suikersiroop, kruiden en alcohol over de pruimen en laat ze een maand staan.

## Help! Meeldauw!

Ineens zijn de bladeren van een plant bedekt met een wit laagje, alsof er met poedersuiker gestrooid is. Is het gevaarlijk? Nee. Is het lelijk? Nogal. Kun je er wat aan doen? Beslist!

- Ten eerste slaat meeldauw daar toe waar er weinig luchtcirculatie is. Zet je planten iets minder dicht op elkaar, of zet de snoeischaar erin.
- Ten tweede is meeldauw vaak het gevolg van droogte (niet van te veel vocht, zoals andere schimmels!). Voorkomen is gemakkelijker dan genezen, dus: laat je planten niet uitdrogen!
- Als er toch planten zijn aangetast, kun je twee dingen doen: ofwel alle aangetaste blaadjes weghalen en in de vuilnisbak gooien (niet op de composthoop!) of de planten bespuiten met een mengsel van 1 deel melk op 9 delen water. Wacht hiermee tot er een paar droge dagen worden voorspeld. De behandeling enkele malen herhalen
- In deze tijd van het jaar kun je ook overwegen om vermoeide, uitgebloeide vaste planten terug te knippen als ze aangetast zijn.

## Reken af met grauwe schimmel

Nu het weer koeler en natter wordt, vallen veel (nuts)planten ten prooi aan grauwe schimmel (botrytis). Hoe kun je dit herkennen, bestrijden en/of voorkomen?



### Belangrijkste symptomen

Het meest kernmerkende van deze aantasting is een donzig, grijs laagje op de aangetaste gebieden. Als je blaast, vliegen miljoenen sporen de lucht in. Het weefsel onder de schimmel verkleurt (meestal bruin of grijs) en wordt zompig. Als het op een stengel zit, en vooral helemaal rondom, zal het gedeelte van de plant erboven waarschijnlijk afsterven. Wanneer het bladeren betreft, zullen deze vlekken gaan vertonen. In een enkel geval ontstaan er zwarte vergroeiingen, waarin de sporen overwinteren.

### Welke planten raken geïnfecteerd?

Er zijn heel veel soorten botrytis. Je zou haast kunnen zeggen dat iedere plant zijn eigen, persoonlijke schimmel kent. Er zijn ook meer "algemene" soorten, zoals Botrytis cinerea, welke zowat ieder bovengronds deel van iedere plant kan aantasten. Meestal tref je hem aan in dode of stervende planten, maar hij kan ook levende en gezonde planten aantasten. Planten die dicht op elkaar staan en daardoor weinig luchtcirculatie kennen, zijn het meest kwetsbaar, zeker als het vochtig is. Ook in kassen kan de ziekte razendsnel om zich heen slaan.

Meer gespecialiseerde soorten schimmels zijn tulpenvuur en uienrot.



### Hoe te voorkomen?

Uit het bovenstaande kun je het eigenlijk al afleiden: zorg dat planten lucht krijgen en zorg dat het niet te nat wordt. Ruim dood plantenmateriaal op en verwijder afgevallen bladen. Haal uitgebloeide bloemen weg. Aangetaste plantdelen moeten onmiddellijk worden verwijderd en in de afvalbak gegooid. Je kunt overwegen eerst een plastic zak over de zieke plantdelen te doen voor je ze afknijpt. Zo kunnen de sporen zich niet verspreiden.

## Allemaal beesjes: Weg met de wesp!

Dit is de tijd van het jaar dat je helemaal gek wordt van de wespen in de tuin, het terras, de dierentuin etc..... Omdat ze zo weinig geliefd zijn, weten we eigenlijk maar weinig van ze.

Tot de wespen worden alle insecten gerekend uit de orde vliesvleugeligen (Hymenoptera) die géén bij, hommelt of mier zijn. Er zijn veel verschillende soorten wespen; papierwespen spelen een rol bij de bestuiving van bloemen en het verdelgen van insecten maar zijn vooral bekend om hun voorliefde voor onze limonade; sluipwespen worden ingezet bij de biologische bestrijding van plaaginsecten en galwespen zorgen voor meestal bolvormige vergroeiingen aan bladeren.



De 'gewone' papierwespen zijn sociale dieren en danken hun naam aan hun nesten, die van houtvezels worden gemaakt. Omdat de wespen de vezels fijnkauwen en in dunne laagjes aanbrengen, lijkt het nest van papier te zijn gemaakt. Onze moderne manier van papier maken hebben we van hen afgekeken! Zij zijn het die zorgen voor het slechte imago dat wespen hebben.



Ze worden ook wel *steekwespen* of *limonadewespen* genoemd, vallen mensen lastig en komen op zoetigheid af. Ze hebben de grootste volken. Hun nest bevat zo'n 1.000-5.000 werksters, maar soms ook meer. Bij 7.000 werksters heeft het nest de omvang van een opgeblazen vuilniszak.

De papierwespen hebben bijna dezelfde bouw als bijen, maar zijn meestal iets smaller of kleiner. Ze hebben ook twee paar vliezige vleugels. Op de zijkant van de wespkop zitten twee grote langwerpige facetogen met aan de bovenzijde van de kop een drietal bijogen. Ze hebben ook twee stevige zijwaarts bewegende kaken met daaronder monddelen, waarmee ze kunnen likken en zuigen. Wat vooral opvalt is het uiterlijk met de karakteristieke helgele en zwarte (waarschuwende kleuren) dwarstekening op het achterlijf.

De werksters zijn 10 - 15 mm lang; de koninginnen ongeveer 20 mm. Een opvallend kenmerk is de wespentaille: de sterk ingesnoerde overgang van het borststuk naar het achterlijf. Bij de werksters is het eilegapparaat omgevormd tot een angel. Alleen werksters kunnen dus steken. Koninginnen en mannetjes niet

Goed, wat een wesp is, weten we nu wel. Dat wil niet zeggen dat we dol op ze hoeven te zijn! Hoe houd je ze weg en hoe kom je van ze af?

Afschrikmiddelen:

- Zet een (of meerdere) open bakjes (een soepkommetje bijvoorbeeld) gevuld met koud water met daarin enkele hele kruidnagelen.
- Maak een wespenvanger: Neem een plastic frisdrank fles. Knip deze door de helft, waardoor je 2 delen over hebt: een onderkant en een bovenkant (met de flesopening). Haal de dop eraf en plaats de bovenkant omgekeerd in de onderkant. Tape eventueel beide helften aan elkaar voor stevigheid. Door een laagje van 2 cm cola of ander zoetigheid in de fles te gieten lok je de wespen. Zij vliegen dan naar binnen maar kunnen er niet meer uit! De wespen zullen op de cola landen en daarin verdrinken. Werkt zeker!

## Meer weten?

Kijken:

- [Wespennest](#)
- [Kijkje in een wespennest](#)
- [Wespennest te lijf](#)
- [Wespenval](#)

Lezen:

- [De wesp](#)
- [Allergie voor wespen](#)
- [Wespensteken](#)
- [Wespenbestrijding](#)
- [Wespenval maken](#)
- [Wespensteek behandelen](#)

- Neem een citroen of sinaasappel, snijdt hem in vieren stop in de partjes kruidnagels
- Zet een schoteltje met gesnipperde ui buiten en wespen blijven gegarandeerd weg.
- Doe wat koffie(ongebruikt) op een schoteltje en steek dat aan, dat houdt de wespen weg (het stinkt wel een beetje).
- Vul een bakje met amonia en zet het op tafel.
- Plaats horren in de ramen en deuren van de begane grond van je huis

Voorkomen is beter dan wegjagen:

- Verwijder afval en sluit vuilniszakken goed af.
- Een schone omgeving is belangrijk.
- Loop niet blootsvoets in het gras en ga ook niet in het gras liggen zonnen.
- Wespen worden aangetrokken door zweet en de zoete luchtjes van zonnecrèmes en parfum. Vermijd deze dus zoveel mogelijk!
- Kom niet in de buurt van wespennesten. Deze bevinden zich dikwijls in holle boomstammen of houtstapels.

- Eet in de zomer geen vruchten in de open lucht. Drink ook geen zoete vruchtendranken terwijl je buiten bent.
- Controleer of er geen wespen in de auto zitten voordat je instapt.

Toch gestoken? Dit helpt, zegt men:

- Wrijf er ammonia op.
- Kras inkt van een balpen over de steekplek heen
- Meteen onverdund afwasmiddel erop
- Leg een aspirine op de plek. Het gif trekt uit de steek in het tablet. Verdovende stoffen in het tablet trekken in de plek en verzachten de pijn.
- Smeer de steek in met sigarettenas.
- Maak een suikerklontje nat met spuug en wrijf over de gestoken huid.
- Smeer de steek in met een beetje oorsmeer en de pijn verdwijnt.
- Ben je gestoken in de keel, eet rauwe ui totdat u bij de arts bent gearriveerd. Dit voorkomt het zwellen.
- Houdt de vlam van een aansteker of een brandende sigaret bij de steek: de hitte neutraliseert het gif en de zwelling gaat duidelijk terug. Wel voorzichtig blijven!



## Fotoalbums

In de vorm van [diashows](#) kun je hier zien wat er in De Hof zoal bloeit, hoe de Hof der Zoetheid verandert van een kale vlakte in een ware jungle en hoe de Keukenhof zich (eindelijk!) ontwikkelt. Je kunt er ook zien wie er in mijn tuinen op bezoek komen en zelfs Tuinkabouter's vakantieplaatjes bekijken. Dan zijn er nog de fotoalbums van tuinen die ik heb bezocht.

## Het logboek

Er gebeurt weer van alles in mijn tuinen en eromheen. Het [logboek](#) is dan ook goed gevuld.

## Zaden-aanbod

Ik bied veel soorten zaden aan. Er zitten er vast wel bij die je wil hebben. Je kunt ze vinden in de [zadenlijsten](#)!

## Help!

Kom je tijdens het wandelen door mijn website een link tegen die het niet doet? Staat er informatie op die je niet duidelijk geformuleerd vindt? Heb je ideeën voor nieuwe onderwerpen? Laat het me weten!

De beste reclame is mond-op-mond reclame. Ik zou het erg op prijs stellen als je me een beetje op weg helpt en de mensen in je omgeving wijst op mijn site, zadenaanbod en nieuwsbrief! Ook als je andere ideeën hebt over het promoten van Tuinkabouter, hoor ik het graag van je...