



Nieuwsbrief

September 2025

Inleiding:

Langzaam maar zeker nemen we afscheid van weer een mooi moestuinseizoen.

Het was een seizoen vol inzet, groei én mooie, maar onvermijdelijk ook droevige momenten. We denken dan met name aan het overlijden van een tweetal gewaardeerde leden. Toch bieden deze droevige momenten ook een moment van bezinning, waarop blijkt dat we moeten genieten van de fijne momenten. En fijne momenten hebben we veel gekend:



Wat hebben we samen gezaaid, verzorgd en geoogst – én genoten van de ontmoetingen op het tuincomplex. Met name de koffieochtenden zijn goed bezocht en waren erg gezellig.

Nu breekt de tijd aan om zowel de aarde als onszelf wat rust te gunnen. De bodem mag herstellen, en ook wij mogen de schop even neerleggen. Voorbereidingen voor het nieuwe seizoen plannen en genieten van de komende feestdagen.

De vlag die nog fier wappert, zullen we opbergen, om hem volgend jaar tijdens de opening van het tuinseizoen weer te hijsen.



Waarvoor?

Als je wel eens familie of vrienden meeneemt naar de moestuin zeggen ze allemaal: wat bijzonder, wat mooi, wat leuk, wat mooi en wat lekker. Maar daar gaat best wat inspanning aan vooraf. We lopen allemaal wel eens te slepen met weer een gieter water, een half weggevreten krop sla, of de zoveelste emmer pruimen. Maar lees de volgende pagina's:

Wat zijn de verschillen tussen groenten uit de moestuin en groenten uit de supermarkt?

Een moestuin bijhouden is best veel werk. Dan klinkt het toch een stuk makkelijker om je groenten gewoon in de supermarkt te kopen. En dat is ook zo. Maar groenten uit de moestuin zijn eigenlijk veel lekkerder! Ze zijn intenser, voller van smaak en in sommige gevallen zelfs een stuk groter. Ben jij benieuwd wat alle verschillen zijn tussen groenten uit de moestuin en groenten uit de supermarkt? Lees dan snel verder, want in dit blog leggen we het uit.



Wat is beter: groenten uit de moestuin of groenten uit de supermarkt?

Het liefst zouden we nu natuurlijk keihard roepen dat groenten eten uit de moestuin echt beter en gezonder is, maar laten we eerlijk zijn. Groenten eten is gewoon belangrijk - ongeacht waar je die groenten vandaan haalt - en dat gaat veel verder dan alleen 'groenten zijn gezond'. Ze zitten vol voedingsstoffen die je lijf nodig heeft, zoals:

- Vitamine C voor je weerstand
- Foliumzuur voor cel vernieuwing
- Kalium voor je bloeddruk
- Magnesium voor je spieren
- Vezels voor je darmen
- Antioxidanten die je cellen beschermen.

Door elke dag groente te eten, verlaag je je risico op hart- en vaatziekten, houd je je bloedsuiker stabiel wordt je immuunsysteem sterker, dankzij de combinatie van vitamines en beschermende stoffen. Het maakt daarbij niet per se uit of je groenten uit de supermarkt of groenten uit de moestuin eet. Zelfs groenten uit een pot of uit de diepvries zijn beter dan helemaal geen groenten! Wel nemen voedingsstoffen zoals vitamine C af tijdens de transport en opslag van de groenten die je in de supermarkt koopt. Maar dit betekent niet dat als de oogst op is, of de vriezer leeg is, of je geen tijd (of zin) hebt om te moestuinieren, je meteen ongezond bent. Groenten eten is altijd goed.

3 Redenen om groenten uit de moestuin te eten

Toch zijn er goede redenen om je eigen groente te kweken. Niet omdat groenten uit de supermarkt 'slecht' zijn, maar omdat je moestuin simpelweg meer voordelen biedt dan je zou denken:

1. Je oogst heeft meer smaak

In je eigen tuin pluk je groente pas als deze rijp is. Je hoeft geen rekening te houden met houdbaarheidsdata of lange transporttijden. Dat verschil proef je. Groente uit eigen tuin smaakt voller, verser en vaak net wat zoeter dan wat je in de winkel vindt.

2. Groenten uit de moestuin is goedkoper

Zaaien kost weinig, maar levert veel op. Je hebt wat tijd en aandacht nodig, maar al snel merk je dat je minder hoeft uit te geven aan groente. Als je slim plant en oogst, verdien je de investering in zaden en aarde snel terug.

3. Je helpt ook het milieu

Zodra je zelf gaat kweken, hoef je geen plastic verpakkingen meer open te scheuren of producten te kopen die honderden kilometers hebben gereisd. Minder transport en minder afval betekent automatisch minder uitstoot.



En last, but not least: Wat is er nou leuker om tijdens het eten aan je tafelgenoten te zeggen: Vanochtend stond het nog te groeien 😊

Heeft groente uit de moestuin ook nadelen?

Het is wel een stuk makkelijker om groenten in de supermarkt te kopen. Het kost niet alleen veel minder werk, maar je hebt ook meer keuze. In de supermarkt heb je namelijk minder te maken met de seizoenen. Als groente niet in Nederland groeit, halen supermarkten die vaak uit het buitenland. Hierdoor eet je waarschijnlijk veelzijdiger.

Combineer groente uit je moestuin met producten uit de supermarkt

Het mooie is dat je helemaal niet hoeft te kiezen tussen de twee. Door een deel van je groenten uit je eigen tuin te halen en de rest in de supermarkt te kopen, profiteer je van het beste van beide werelden. Je geniet van de volle smaak en duurzaamheid van je eigen oogst, maar je hebt toch het gemak en de variatie van de supermarkt. Zo maak je je eetpatroon niet alleen lekkerder en veelzijdiger, maar ook duurzamer en betaalbaarder.

Van huishoudelijke aard:

- Jan Koeckhoven zorgt ook dit jaar weer voor verse mest. Vanaf begin oktober ligt op het middenterrein een hoop voedzame compost. Pak wat je nodig hebt, in de daarvoor bestemde kruiwagen. Hou zelf bij hoeveel kruiwagens je gebruikt en reken dit zelf af met Jan. Doe het geld liefst contant in de brievenbus bij Jan. Zijn adres is Hobbemastraat 39. Zodra de mest geleverd is, staat de prijs van de mest op het bord en zal ik nog een reminder per mail versturen!
- Piet Koek is alweer bezig met zijn voorbereidingen voor de pootaardappelen en de zaden voor het seizoen 2026. De nieuwe catalogussen zijn aangevraagd en binnenkort beschikbaar. Piet zal ze ronddelen aan diegenen die een catalogus hebben aangevraagd. Maar deel de catalogus gerust met je burens en vul de bestelling in op de formulieren die dan ook in de keet zullen liggen. Afrekenen van de zaden regelt Piet allemaal zelf. Het grootste voordeel is dat we van handelsprijzen uitgaan, waar ook nog eens een aantrekkelijke korting op volgt omdat we de inkoop bundelen. Best veel werk, een hele administratie, maar de ervaring leert dat dat wel aan Piet is toevertrouwd.

- **Openen en sluiten van de keet:**

Tijdens het seizoen opent Henk Rademaker altijd de keet en sluit het bestuur 's avonds de keet. Vanaf 1 oktober is de keet door de weeks gesloten. In de weekenden dat het werkbaar weer is, openen we de keet rond 10 uur en sluiten we de keet als het weer donker wordt. Heb je gereedschap nodig als de keet gesloten is, geen enkel probleem. Vraag het even aan onze materiaalman Henk Rademaker, of stuur een berichtje naar het secretariaat. We zullen zorgen dat het gereedschap dan beschikbaar is.

- **Tuinindelingen**

Dirk van der Werf en Kees van Dijk zijn bezig met het verdelen van de vrijkomende tuinen. Daarvoor is binnen het bestuur een volgorde opgesteld waarop de tuinen worden verdeeld. Doel is om iedere tuin voor 2026 weer bezet te krijgen, de wachtlijst zo klein mogelijk te houden en ook nog eens gehoor te geven aan de wensen van de leden. Heb je een vraag hierover, wil je graag een extra stukje of juist iets minder, laat dit weten aan het bestuur. Als je wens het bestuur niet bereikt, kunnen we er niets mee. Liefst even via de mail naar Dirk of het secretariaat. Dan wordt het niet vergeten.

- **Communicatie met elkaar**

Heb je vragen, wil je iets kwijt, een klacht of juist een compliment, deel het met het bestuur via de mail. Vaak wordt er in het voorbijgaan wel eens wat gevraagd, geklaagd of op de schouders geklopt.



Maar we zijn maar mensen die ook iets kunnen vergeten, dus bij voorkeur even vastleggen via het secretariaat, dan wordt het niet vergeten. En vergeet niet, iets wat het bestuur niet bereikt, doen we ook niets mee. Iets aan je buurman meedelen of vragen, leidt alleen maar tot verwarring. Niet doen, of niet aan meedoen!!

- **Het hek!! Doe het dicht!!**

Dat wij vragen het hek achter je te sluiten heeft meerdere redenen. Honden kunnen dan moeilijker het terrein opkomen. Zeker nu het honden uitlaatveld de komende periode in gebruik is voor het project rioolvernieuwing Hobbemastraat, is het fijn als de honden bezitters een andere oplossing zoeken, als ons terrein!



Andere reden is dat onze moestuinen niet toegankelijk zijn voor Jan en Alleman.

Natuurlijk vinden we het leuk als mensen belangstellend komen kijken, maar dan wel in bijzijn van een lid. Vreemden op de tuin, liever niet, alle energie die we erin steken om het netjes te houden en groente of bloemen te kweken doen we niet om anderen het ongewenst mee te laten nemen!! Dus ook al ben je er maar kort!!

Het hek?? Doe het dicht!!

Bijdrage van IdeREEN voor Iedereen

Bij ons in de tuin groeit smeerwortel onder de appelbomen. Smeerwortelblad is een waardevolle mulch. Mulchen is het bedekken van de bodem met een laag natuurlijk materiaal, zodat de bodem verbetert, bemest wordt en vochtig blijft.

Als kruidenvrouw ben ik gek op smeerwortel en zou ik het iedereen aanraden om een pot smeerwortelzalf in de EHBO kast te hebben staan.

Smeerwortel herstelt beschadigd bindweefsel en kraakbeen en bevordert de heling van botbreuken. Smeerwortelzalf is inzetbaar bij:

- Kneuzingen, bloedingstoringen, verzwikkingen en blessures
- Gescheurde banden en ontwrichtingen
- Rugpijn, spierpijn en spierverrekkingen
- Peesontsteking en tenniselleboog
- Artrose, artritis en spit
- Voorkomen en verminderen van littekenvorming
- Voorkomen en verminderen van zwangerschapsstriemen

Smeerwortel werkt wondhelend, huid- en slijmvliesherstellend, verzachtend, bloedstelpend en ontstekingsremmend. Smeerwortelzalf is inzetbaar bij:

- Wonden, slecht genezende wonden, schaafwonden, brandwonden
- Insectenbeten
- Kloven, blaren en doorligwonden
- Aderontsteking, open been en aambeien
- Onrustige huid, zweren en steenpuisten
- Droge, schilferige en schrale huid
- Psoriasis en eczeem
- Eeltknobbels

Als natuurgeneeskundig therapeut ga ik nog wel een stapje verder, want alleen smeerwortelzalf inzetten bij bepaalde klachten is symptoombestrijding. Ik ben vooral geïnteresseerd in wat er achter de klacht zit, wat is de oorzaak van het probleem?



Ook dan heeft smeerwortel een boodschap. Als smeerwortel het kruid is dat bij je past dan nodigt zij je uit om bewust te worden van je gedachten. Wat gaat er zoal in jouw hoofd om?

Heb je gedachten gevuld met angst? Of zijn je gedachten liefdevol? Gedachtenkracht is supersterk, dus wordt eerst bewust van alles wat er in je hoofd afspeelt en buig waar nodig de negatieve gedachten om naar positieve gedachten.

Laat de smeerwortel je hierbij helpen, zodat elke keer als je nu een smeerwortel ziet, je bewust wordt van je gedachten. Zo ga je anders naar de kruiden in je omgeving kijken en dat is wat ik graag met jullie wil delen. Wil je weten hoe je zalf maakt van smeerwortel? Ik kan je vast een stukje op weg helpen.

Fleurige groet, Kruidenvrouw Irene

Praktijk IdeREEN

Tot slot

We hopen dat jullie het leuk vonden deze nieuwsbrief te lezen, we hopen dat jullie iets met de verzoeken, de tips en de vragen doen. Heb je zelf een bijdrage, stuur het gerust op, want een fijn complex maken we samen.

Dank aan iedereen voor jullie enthousiasme, hulp en toewijding het afgelopen seizoen.

We wensen jullie een rustige, fijne winter toe en kijken nu al uit naar een nieuw groeiseizoen in 2026.

*Groene groet,
Het bestuur*