

De Molenkrant



**Tuinpark de Molen
Juli 2025**

Contact gegevens:

Bestuur:

Voorzitter: (wnd)

J.N. Redeker

Secretaris:

Mw. A.G. van den Bosch
boschpol@gmail.com

2e Secretaris:

Mw. H. Abbenhues

Penningmeester:

M. Sloterdijk

Bestuurslid:

T. Kruithof

Bestuurszittingen:

In de bestuurskamer
Elke 1e zaterdag
van de maand van
11.00 tot 12.00 uur m.u.v.
januari

Bestuurstelefoon:

06-44250519

Redactie:

Mw. H.Ch. Kruiswijk-Monnik

Tel: 06-14975622

Email: h.monnik@hetnet.nl

E-mailadres van het tuinpark
tuinpark.de.molen@gmail.com

E.H.B.O.

Mw. P. Dijkstra tuin 97

Mw. I. Vonk tuin 120

Mw. L. vd Loo tuin 84

Mw. B. Janmaat tuin 151

T. Kruithof tuin 119

W. Verberk tuin 16

Alarmnummers:

Spoedeisende huisartsenhulp avond,
nacht of weekend:
088-0030600

Politie, brandweer, ambulance spoed:
112

Website:

<https://www.tuinparkdemolen.nl>

Inhoudsopgave	Blz.
Contactgegevens	2
Inhoudsopgave	3
Van de Redactie	4
Van de (Waarnemend) Voorzitter	5
Drukkerij Stetyco	6
Buurthuis het Anker	7
Van het Secretariaat	8
AED	10
Activiteiten kalender	11
Adverteerders die ons steunen	12
Prins Houthandel	13
Van eigen tuin naar de tafel	14
De Tuinwinkel op het tuinpark	16
De kruiwagen	17
De Wandelaar	18
Gedicht: Kijken	20
De Grasmaaier en ik	21
De hoornaar	22
Helper in de tuin	23
Bij de voorplaat: De eetbare Oost-Indische Kers	24
Copy voor de Molenkrant	25
De Mobiele Slijpservice	26
Roken.....	27
Afval	28
DFBouw	29
Weegbree - een superkruid	30
Fibois	32
Het Groene Hart van het Tuinpark: Het nut van bomen	33
Defibrillator/Reanimatie	34
Activiteiten van de tuin	35
Tuinpark De Molen – adresgegevens	36

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden

stukken te weigeren of te redigeren.

Van de redactie

De Molenkrant blijft!

In onze laatstgehouden ledenvergadering werd de vraag gesteld of *De Molenkrant* in de huidige vorm zou moeten blijven bestaan. Hier kwam een overweldigend duidelijk antwoord op: (bijna) iedereen stemde vóór het behoud van de papieren versie.

Wat een mooie verrassing! Geweldig om te merken hoeveel tuinders plezier beleven aan het lezen van dit blad.

Deze brede steun geeft extra motivatie om *De Molenkrant* met nog meer enthousiasme te blijven maken. Iedere editie wordt opgeluisterd met op de voorzijde een prachtige, handgemaakte tekening van een van onze tuinders — soms haast een schilderij! (Zie: Bij de voorplaat)

Hierbij ook een “dank” aan tuinders die copy aanleveren en wat een prachtige aanvulling is aan de inhoud van dit blad en volgens mij is bijvoorbeeld “De Wandelaar” (zie inhoudsopgave) nog lang niet uitgewandeld en kunnen we nog veel mooie dingen met hem beleven.

Het is bovendien gewoon prettig om iets tastbaars in handen te hebben. Zeker als er belangrijke data of mededelingen zijn: die zoek je op papier toch nét even sneller op.

Bedankt voor jullie steun!

Nu weer net als altijd genieten van onze tuin en alles wat ons extra wordt aangeboden, het Tuinpark is mooi maar daarnaast bruist het van de activiteiten voor diegenen die hieraan willen deelnemen. Zie hiervoor de agenda.



Laat je zien en laat je horen!

Groet en een fantastische zomertijd toegewenst!

Van de (waarnemend) Voorzitter

Beste tuinders,

Op 24 mei hebben we een druk bezochte ALV gehad. Er waren 66 leden aanwezig en ook een groot aantal partners van tuinders! De kantine was gezellig vol! Aan iedereen veel dank voor de hoge opkomst en voor ieders inbreng in de vergadering! En aan de vrijwilligers achter de bar en in de keuken weer veel dank voor de lekkere soep en broodjes!

Naast de gebruikelijke “huishoudelijke” onderwerpen van een voorjaarsvergadering (zoals jaarverslagen; afwikkeling financiën van het afgelopen jaar; goedkeuring door de kascommissie, benoeming van bestuurs- en commissieleden) stonden er ook een paar belangrijke inhoudelijke punten op de agenda. We hebben veel tijd besteed en goed gesproken over de plaats waar een slagboom zou moeten komen. Nadat we in de najaarsvergadering van 2024 al

hadden besloten dát er een slagboom zou komen. Na een soms wat verhitte discussie heeft een ruime meerderheid van de leden ingestemd met het voorstel van het bestuur om de slagboom bij het hoofdehek te laten plaatsen. We zijn nu in overleg met het bedrijf om te bepalen wat een handig moment is om de slagboom daadwerkelijk te installeren.

Daarnaast hebben we jullie menig gevraagd over twee andere onderwerpen.

Ten eerste over de vraag of we (binnen afzienbare termijn) wel of niet opnieuw moeten asfalteren, omdat er in toenemende mate gaten in de huidige laag ontstaan. Hoewel het niet besluitvormend was lijkt een meerderheid van de leden toch voor een andere oplossing met klinkers te zijn: goedkoper en op termijn duurzamer en ook beter voor natuur en groen. Dat gaan we als bestuur nader onderzoeken.

Daarnaast hebben we kort stilgestaan bij de vraag of we de huidige papieren Molenkrant moeten handhaven naast de nieuwe digitale nieuwsbrief Algemeen Groen Onderhoud. Daarvan werd eigenlijk meteen duidelijk dat eigenlijk iedereen óók de papieren Molenkrant wil houden, met een applaus voor Henny, die de redactie doet!



Aan het begin van de vergadering heb ik aangegeven dat het de taak van het bestuur is (onder meer) om toe te zien op het handhaven van de regels. Dat doen we omdat we door jullie zijn gekozen als bestuursleden. Maar daarnaast zijn alle bestuursleden ook

gewoon tuinders! Ik roep jullie op om die twee rollen ook te onderscheiden! En, hou een beetje rekening met elkaar en met je burens, dan hebben we ook dit jaar weer een heerlijk verblijf in onze tuinen!!

Ik wens jullie een fijne zomer!!

Hans Redeker

Waarnemend voorzitter



De Molenkrant, leuk en informatief
is gedrukt door:

Drukkerij STETYCO

www.stetyco.nl  0642721326
drukkerij@stetyco.nl

Buurthuis het Anker

Voor gezelligheid en ontspanning



Maandag:

Ouderengym (MBVO), elke maandag vanaf
Taekwondo les, elke maandag vanaf

11.00 uur
16.00-19.00 uur

Dinsdag:

Ouderengym (MBVO), elke dinsdag vanaf
Noord beweegt, elke dinsdag vanaf

10.30-11.30 uur
13.30-14.30 uur

Countrydansen, dinsdag vanaf	19.30-22.00 uur
Darten voor mensen met beperking	19.00-21.00 uur

Woensdag:

Ouderen eet club, daarna leuke dingen doen (Van tevoren aanmelden!)	13.00-16.30 uur
Schaken kids en ouderen, vanaf	18.00-24.55 uur

Donderdag:

Taekwondo les, elke donderdag vanaf	16.00-19.00 uur
Darten	20.00-23.00 uur

Vrijdag:

Voor de oudere jeugd een gezellige avond	20.00-23.00 uur
--	-----------------

Zaterdag:

Dansen één keer in de 14 dagen	20.00-23.30 uur
Bingo, één keer per maand, vanaf	20.00-23.30 uur

Voor meer inlichtingen en agenda:

Buurthuis het Anker

Wingerdweg 260B

1032 AN Amsterdam-Noord

T: 020-6361701 / 06-51546041

De ingang van het buurthuis is achter de speeltuin in het park

Van het secretariaat:

Tuinen te koop:

Dit jaar is er één tuinhuis verkocht. Dat is nummer 3.

Van Elleke Uittenbosch aan: Mustaf Boudra.

Tuin 38 komt binnenkort te koop.

Watermeterstand:

De watermeterstand kunt u in augustus digitaal doorgeven aan de Bond van Volkstuinders via "mijn tuin".

WhatsApp 112 De Molen:

Voor dringende zaken zoals b.v. een vreemd persoon op de tuin, inbraak, een ongeval of het nodig hebben van een AED kan deze app heel handig zijn. Wilt u hier ook aan meedoen neem dan even contact op met: Willy Gouwens, 06-34217611 en geef uw naam, tuinnummer en 06 nummer door.

WhatsApp Groep Molen W-tjes:

Dit is een WhatsApp groep voor niet dringende zaken en gezellige kletspraatjes. Het geluid van binnenkomende berichtjes kunt u uitzetten, zodat u wel op de hoogte blijft maar niet constant vervelende piepjes hoort. Ook hiervoor kunt u zich opgeven bij Willy Gouwens 06-34217611.

Padcontrole:

Elke tweede zaterdag van de maand is er een padcontrole. Inmiddels weten bijna alle leden dit en zijn er maar één of twee aanschrijvingen.

Gasslangcontrole:

Kijkt u nog even naar de datum op uw gaslangen? Gaslangen en slangenklemmen zijn verkrijgbaar bij de Inkoop.

Werkplan wordt voortaan “Algemeen Groen Onderhoud” genoemd. Afgekort AGO.

Bestuurstelefoon:

Om het voor iedereen eenvoudiger te maken om in contact te komen met een bestuurslid, zonder dat u deze persoonlijk aan gaat spreken op het pad, hebben we een bestuur telefoon in gebruik genomen. Deze telefoon zal rouleren tussen de bestuursleden, zodat er altijd iemand aanspreekbaar is.

Het telefoonnummer is: 06-44250519.

Slaat u dit nummer op in uw telefoon en dan zijn wij altijd bereikbaar.

Honden:

Honden moeten aangelijd zijn en neem een zakje mee om de poep op te ruimen! Op de groenstroken langs de tuinen spelen kinderen. Het zijn geen uitlaatvelden. Neem je hond even mee tot buiten het park!

Aanhangers:

Op het parkeerterrein is het niet toegestaan: aanhangwagens, (vouw)caravans, vaartuigen, trailers, enz. langer dan vier dagen te stallen.

Openbare prullenbakken:

Nog steeds zien we dat tuinders hun afval van de dag bij het verlaten van de tuin in de openbare prullenbakjes proppen. Neemt u uw afval a.u.b. mee naar huis. De prullenbakken zijn bestemd voor klein afval van wandelaars. Gooi er ook geen eten in. Vogels trekken het eten uit de bakken en gooien alles uit de vuilnisbak op het pad.

Toegangsweg:

Denk aan de bewoners van de toegangsweg. Er mag daar alleen stapvoets worden gereden. Dit geldt ook voor motoren en scooters.

Rookmelders:

Rookmelders zijn verplicht in uw huisje.

Geluidsoverlast.

Het niet is toegestaan:

elektrische/-
en accumachines,
aggregaten, schuur- en
slijpmachines, cirkelzagen,
heggenscharen enz. te
gebruiken tijdens het

tuinseizoen behalve van 1 mei tot en met 30 september op zaterdag/- en woensdagmorgen tussen 09.00 en 14.00 uur. Ook als u aannemers of werklieden aan het werk hebt in uw tuin geldt deze regel en is het tuinlid verantwoordelijk.



AED Herhaling:

Op 12 juni is er een herhalingscursus geweest voor AED'ers. Hier zouden 10 leden aan deelnemen, maar helaas lieten twee leden het alsnog afweten. De ons inmiddels bekende stewardess Nienke heeft de cursus weer gegeven en het was ontzettend leerzaam, vol humor en erg gezellig. Alle deelnemers willen volgend jaar graag weer een herhaling.

Website:

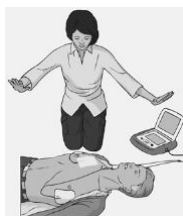
De website is nu in handen van Lorenzo Murrocu. Lorenzo probeert een compleet en duidelijk beeld te geven van onze volkstuin en alle activiteiten eromheen.



AED (Automatische Externe Defibrillator)

Het is belangrijk dat veel mensen weten hoe ze een AED (Automatische Externe Defibrillator) moeten gebruiken. Bij een hartstilstand telt elke seconde, en de overlevingskans neemt sterk toe als er binnen enkele minuten wordt ingegrepen. Een AED kan het hartritme herstellen voordat professionele hulp arriveert. Als meer mensen weten hoe een AED werkt, kunnen ze sneller handelen in noodsituaties en levens redden.

Kennis van AED-gebruik maakt onze samenleving dus veiliger en veerkrachtiger.



Activiteitenkalender 2025

- Vanaf heden elke vrijdagavond Klaverjassen aanvang 20.00 uur, kantine open vanaf 19.30 uur
- Elke 1^{ste} van de maand soep vanaf 16.00 uur
- Elke zaterdag de kantine open vanaf 20.00 uur, tenzij anders aangegeven
- Darten op woensdag t/m 20 augustus, aanvang 20.00 uur en de kantine is open vanaf 19.30 uur
- Op zondag t/m 24 augustus patat dag vanaf 16.00 tot 19.00 uur
- Wijzigingen voorbehouden!

Zaterdag 14 juni	open vanaf 20.00 uur
Zaterdag 21 juni	Grieks eten, open vanaf 16.00 uur
Zaterdag 28 juni	opgeven en betalen aan de bar
Zondag 29 juni	iets speciaals, open vanaf 19.30 uur
	rommelmarkt: o.a. kramen met
	plantjes/zaden, handwerk,
	artikelen gemaakt met 3D printer etc.
	van 13.00 – 17.00 uur/ hapje en
	drankje aan de bar
Zaterdag 5 juli	Soep vanaf 16.00 uur
	Bingo aanvang 20.00 uur open om
	19.30 uur
Zaterdag 12 juli	Italiaans eten, open vanaf 16.00 uur
Zaterdag 19 juli	Knutselmiddag en pannenkoeken eten,
	aanvang 14.00 uur
Zaterdag 26 juli	BBQ, aanvang vanaf 16.00 uur
Zaterdag 02 augustus	Soep, vanaf 16.00 uur
Zondag 03 augustus	Jeu de Boules, aanvang 14.00 uur
Zaterdag 09 augustus	Megabrein, aanvang 20.00 uur open
	om 19.30 uur/ Teams tussen 2 en 6
	personen / Kosten € 3,00 p.p.
Zaterdag 16 augustus	open vanaf 20.00 uur
Zondag 17 augustus	Jeu de Boules, aanvang 14.00 uur

Zaterdag 23 augustus

Knutselmiddag en broodje knakworst,
aanvang 14.00 uur
Lichtjesavond (thema Cowboy of
Indianen)
Kantine gesloten...

Als er medetuiniers zijn die iets leuks willen organiseren kunt u zich melden bij het bestuur.

Dit kan middels de mail:

tuinpark.de.molen@gmail.com
t.a.v. activiteiten commissie.



ADVERTEERDERS DIE ONS STEUNEN

In de inhoudsopgave noemen we alle ondernemers die ons,
door het plaatsen van een advertentie, steunen.

Waarom ver zoeken wat je dichtbij kunt vinden?

Prins Houthandel

PRINS HOUTHANDEL

TUINHOUT
BOUWHOUT
BLOKHUTTEN
KOZIJNEN
DEUREN
VLOEREN

HOUTEN BERGINGEN OP MAAT GEMAAKT!!

Cantekoogweg 9-11, 1442 LG Purmerend, NH
T: 0299-421414 | F: 0299-427254 | info@prinshouthandel.nl
www.prinshouthandel.nl

Van eigen tuin naar de tafel - Het genot van vers geoogst eten

Er is iets bijzonders aan het moment waarop je met een mand vol groenten en kruiden terugloopt van je tuin naar huis. De aarde zit nog onder je nagels, de geur van vers geplukt basilicum hangt in de lucht en in je hoofd begint het al te borrelen: *Wat zal ik vanavond eens koken?*

Of je nu een beginnende tuinder bent met drie tomatenplanten of een doorgewinterde moestuinier met rijen bonen en kroppen sla — het plezier van zelf telen en daarna zelf koken is universeel. Want laten we eerlijk zijn: een wortel die je zelf uit de grond hebt getrokken, smaakt toch nèt even beter.



In deze tijd van het jaar (juni) begint de oogst echt op gang te komen. Courgettes groeien als kool, de eerste aardbeien kleuren rood en verse kruiden staan volop te pronken. Perfect om een simpele maar heerlijke maaltijd mee te maken. Wat dacht je van een frisse couscoussalade met munt en peterselie uit eigen tuin? Of gegrilde courgette met knoflook en een beetje citroen?

Heb je te veel van iets? Ruil dan eens met een tuinbuur. Misschien heeft iemand tomaten over, en jij een overschot aan spinazie. Zo zet je niet alleen je eigen oogst op tafel, maar proef je ook van elkaars succes.

Dus: trek je laarzen aan, neem een mand mee en ga eens met andere ogen door je tuin. Wie weet wat voor lekkers er vanavond op tafel staat — vers uit eigen tuin, met liefde gekweekt én bereid.

Als we toch zo positief bezig zijn dan gelijk maar een eenvoudig en heerlijk recept met courgette en tuinkruiden, uiteraard uit eigen tuin:

Frisse couscoussalade met courgette en tuinkruiden

voor 2–3 personen

Ingrediënten

- 150 g couscous

- 1 middelgrote courgette
- Een handje verse peterselie
- Een paar takjes munt
- 1 lente-ui (of wat fijngesneden bieslook)
- Sap van een halve citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Eventueel: wat feta of geitenkaas (optioneel)

Zo maak je het:

1. Couscous bereiden
Doe de couscous in een kom en overgiet met kokend water (ongeveer 1 cm boven de couscous). Dek af en laat 5 minuten staan. Roer daarna los met een vork
2. Courgette grillen
Snijd de courgette in dunne plakjes of halve maantjes. Bestrijk licht met olijfolie en grill ze in een grillpan of koekenpan tot ze goudbruin zijn
3. Kruiden en groenten snijden
Snijd de lente-ui in ringetjes. Hak de peterselie en munt fijn. Gebruik gerust flink wat: verse kruiden geven veel smaak
4. Alles mengen
Voeg de gegrilde courgette, kruiden en lente-ui toe aan de couscous. Sprenkel het citroensap en de olijfolie erover. Breng op smaak met zout en peper
5. Serveren
Verkruiemel er eventueel wat feta of geitenkaas over. Serveer lauwwarm of koud, als lunch of bijgerecht.

Tip: Heb je nog wat radijsjes of jonge spinazie? Die kun je er ook prima doorheen snijden voor extra kleur en bite.

Tot slot maar wat iedereen wel weet.....

- Een tuinhuis met moestuin biedt rust en ontsnapping aan het drukke leven

- Je geniet van vers geoogste groenten, direct uit eigen tuin
- Het is een plek waar ontspanning, natuur en voldoening samenkomen.

Tuinwinkel op het tuinpark

Onze tuinwinkel op het park – voordelig en dichtbij - heeft een ruim assortiment voor onze tuinbehoeften. Kopen in de eigen winkel scheelt veel geloop en zoek, en is bovendien meestal voordeliger. Zo houden we het gemakkelijk, betaalbaar en gezellig!

Tuinartikelen – prijslijst 2025

Tuinaarde 30 liter	2,05
Biologische tuinaarde 30 liter	2,55
Biologische tuinaarde 40 liter	2,90
Potgrond 40 liter	3,45
Tuinturf 40 liter	3,40
Franse boomschors 40 liter	6,45
Zand 25 kg	2,95
Koemest korrels 10 kg	8,00
Tuin- en gazonmest 2.5 kg	6,10
Kalkkorrels 5 kg	5,20
Kalkkorrels 10 kg	7,60
Organische mest 10 kg	14,25
Lavameel	6,20
Bloedmeel	6,80
Compostversneller	6,20
Slakkenkorrels	9,25
Hydrokorrels 10 liter	3,60
Tonkin stok 90 cm	0,50
Tonkin stok 2.10 mtr	0,75
Tonkin stok 2.40 mtr	1,00
Tonkin stok 3 mtr	1,25

Gasfles	36,00
Gasslang per halve meter	1,00
Gasslangklem	0,80
Gasdrukregelaar	8,50
Drukregelaar rubber per stuk	0,80
Kruiwagen binnenband	4,45
Kruiwagen buitenband	8,45
Antilekband	26,00
Kruiwagen asdopje	2,15
Handvatten per stuk	2,25
Molen T-Shirt	14,95
Baggerschep	39,50
Trekker rit	7,50

ZADEN

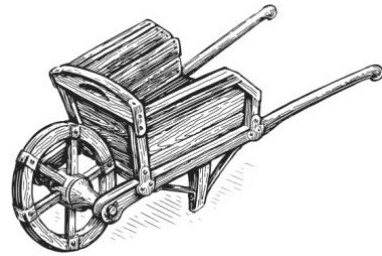
Graszaad	11,50
Zaad Cat. 2	1,31
Zaad Cat. 3	1,53
Zaad Cat. 4	1,97
Zaad Cat. 5	2,41

De kruiwagen

Lang geleden, in het oude China rond 100 na Christus, worstelden boeren en soldaten met het zware werk van het sjouwen van goederen over ruige paden. Een slimme uitvinder, vermoedelijk generaal Zhuge Liang, ontwierp een nieuw vervoermiddel: een eenwielig karretje dat één persoon makkelijk kon duwen. Deze "houtgeit", zoals men het noemde, verdeelde het gewicht zo efficiënt dat zelfs steile bergpaden geen obstakel meer vormden.

Via de Zijderoute vond het idee zijn weg naar het Midden-Oosten en later naar Europa, waar monniken in kloosters de kruitwagen verder perfectioneerden. In de Middeleeuwen werd de kruitwagen onmisbaar op boerderijen en bouwplaatsen.

Het ene wiel in het midden zorgde voor wendbaarheid, terwijl de handgrepen balans en controle boden. Wat begon als een eenvoudig hulpmiddel werd een revolutie in transport. Zelfs nu, eeuwen later, is de kruitwagen nauwelijks veranderd — een bewijs van de kracht van een goed idee. Zo bracht één wiel de wereld in beweging.



De Wandelaar

Het is prachtig warm weer, al weken heeft het niet geregend.

Er wordt veel met water gesjouwd, om de jonge aanplant op de tuinen, water te geven.

In mijn moestuin groeien de kapucijners, de peultjes en de tuinbonen voortreffelijk. Deze groenten moeten weer niet te veel water omdat er dan te veel blad groeit.

Ik heb net de voorgekweekte rode bieten en de chioggia bieten in de moestuin geplant.

Nu maak ik even een wandeling over ons Park. Extra genieten van een tuin zo anders als de mijne.



Op de bank in de Molentuin zie ik de Wandelaar zitten.

Hij is in diep gepeins verzonken, heeft de ogen dicht, want hij zit pal in de zon. Ook lijkt hij een beetje moe. Ik maak het hekje open en begroet hem voorzichtig verlegen. Na de stille verstoring nodigt hij mij uit naast hem te komen zitten.

‘Blij je weer eens te zien’ zegt hij ‘ik was hier al vaker, maar miste je steeds. Wat is deze tuin ook mooi geworden, straks als de kleine plantjes gegroeid zijn moet het een weelderige en kleurrijke tuin zijn. Ik ga zo vaak mogelijk kijken.

Ik hoorde dat jullie de *Baptisia Australis* zelf gekweekt hebben. Het is werkelijk een wonder. Ik verheug mij er op, als straks de *Phlomis*, het Zeeuws knoopje, de *Thalictrum*, de *Rodgersia*, de *Amsonia*, de Zonnehoed en de *Rudbeckia*’s bloeien.

De *Salvia* Hot Lips bloeit nu al, ook eigen stekken? Met een voetje zeker, knap hoor’.

‘Meneer de Wandelaar, weet u wat het is, gelukkig hebben hier mensen een tuinhuisje, die vinden hun eigen tuin te klein’.

Ik kijk de Wandelaar met pretoogjes aan, en hij heeft mij door.

‘Ja, ja en dan stoppen ze al hun vrije tijd in het aanleggen, beplanten en onderhoud van nu al veel verschillende tuinen.’

‘Ja, met behulp van veel tuinders van het AGO, ieder op zijn eigen wijze, soms met een duwtje, maar meestal met veel enthousiasme.’

‘En wat is het resultaat na voorjaar 2023?’

‘Er is begonnen met de Erven, het was toen ook erg droog, de eerste regen viel op 27 juni.

Gestaag is er verder gewerkt, de tuinen hebben altijd onderhoud nodig, er moet onkruid en gras uit de tuinen gehaald, er moet wat bijgeplant, gemest enz. Ogen, kennis en handen zullen altijd nodig zijn. En watergevers kunnen niet gemist.’

‘De Dobbetuin is al bijna volgroeid en de kleuren komen, ik zag de slinger *Salvia*’s en Beemdkroon, Koninginnekruid, *Euphorbia*’s, en nog zoveel meer. De Paarse Damastbloem knalt uit het bijenbloemenhoekje, ook de Regententuin en de Franse tuin ontwikkelen zich goed.’

We staan op en lopen even binnendoor langs de Vlindertuin, de kweekkas met tuin en de Juwelentuin. We benoemen wat we zien en zijn verrukt over al het moois. Onderweg worden we verrast door de

salomonszegel, vlinderstruiken met oranje bolletjes, duizendschoon, pioenrozen, steeds is er weer die kleurexplosie.

'Jullie kwekerij is een volwassen bedrijf geworden. Plantjes zijn te duur om in deze grote getale te kopen'.

Ook werpen we een blik in de tuinen van tuinders, bewonderen hun creativiteit en werklust en de schoonheid van de planten.

De vergezichten op Waterland, de rust en weidsheid, het groen, het blauw van de lucht, stemmen ons dankbaar.

Ineens, op de terugweg, merk ik dat de Wandelaar somber en verdrietig is.

'Tegenwoordig, als ik iets moois zie, zoals die slinger Salvia's in de Dobbetuin of de bloeiende Knautia's of de oase van blauw Kattenkruid, dan word ik overweldigd door verdriet. Hoe is het toch mogelijk, dat schoonheid zoveel emoties los kan maken, misschien ook omdat er naast schoonheid, verdriet is om verlies.

Verdriet om het verlies van mijn geliefde, en ook om het verlies van zoveel gelukkige levens door toedoen van kwaadaardige en machtige heersers.

De mensen daar, die hun huizen verliezen en hun toekomst verpulverd zien worden in een mist van gruis en onrecht.'



De papavers kleuren weer de slagvelden.

Mintsje - Tuin 23



Kijken

Kijken was het enige wat we nog konden doen
voordat we ons zouden omdraaien en weggaan
kijken als een soort laatste groet

nog één keer zien wat er bedoeld is geweest
en wat daarvan overbleef, een doodstil huis
voor spinnen en salamanders en vogeltjes

het was onze schuld niet dat dat huis daar
langzaam verdwijnt waar het werd verlaten
maar we moesten ons omdraaien en weggaan

Rutger Kopland

Uit de bundel: Een man in de tuin

De Grasmaaier en ik: Een haatliefdeverhouding

Elke lente begint het weer: het gras groeit. En niet zomaar een beetje, nee — het explodeert. Alsof elke grasspriet de hele winter in een sportschool heeft gestaan en nu klaar is voor de Olympische Spelen. Je hoort het bijna fluisteren: “We gaan hem gek maken...”

Ik kijk uit het raam. Daar ligt mijn grasveldje, onschuldig ogend alsof het zegt: “Wat? Ik doe toch niks?” Maar ik weet beter. Het is een groene vijand die langzaam maar zeker oprukt en hoger en hoger wordt.

Dan komt het moment: ik moet maaien.

Ik trek de schuurdeur open en daar staat hij: mijn trouwe, humeurige, lawaaierige grasmaaier. Hij ruikt naar benzine, oud gras en frustratie. Starten is al een uitdaging. De trekkoordstart werkt pas na een ritueel van 12 keer trekken, zuchten, vloeken en uiteindelijk een schouderblessure.

Wanneer hij eindelijk begint te ronken als een boze leeuw op een dieet, begint de dans. Het maaïen.

Op papier simpel, in werkelijkheid een parcours vol verrassingen:

- Katten of vogels die wegschieten
- Een vergeten speeltje van de hond dat plots met een *KNAL* door de lucht vliegt
- En natuurlijk: de plekken waar het gras ineens *twee keer zo hoog* is en de maaier besluit: "Nee, hier doe ik het niet."



Waarom heb ik toch zo'n hekel aan grasmaaien? Simpel. Het is intensief werk waar nooit een einde aan komt! Je maakt het netjes en drie dagen later ziet het eruit alsof je een maand op vakantie bent geweest. Alsof het gras je uitlacht: "Leuk geprobeerd, vriend."

En toch... als het klaar is... het ruikt lekker. Het ziet er strak uit. Je voelt je even een tuinheld. Tot je over een week weer uit het raam kijkt en het gras je aankijkt met diezelfde brutale blik:

"We meet again."

De hoornaar – vriend of vijand?

Kortgeleden op een van onze tuinen aangetroffen en door een tuinder gevangen, in een jampot gedaan om ons dit te laten zien.



De hoornaar is de grootste wespensoort in Nederland en ziet er indrukwekkend uit: vaak 2 tot 3,5 centimeter groot, met roodbruine en gele kleuren. Veel mensen schrikken als ze er één zien, maar hoornaars zijn meestal niet agressief, zolang je ze met rust laat.

Wat doet een hoornaar?

- Hoornaars eten vliegen, muggen en andere insecten. Ze zijn dus nuttig in je tuin!
- Ze bouwen een nest in holle bomen, schuurtjes of spouwmuren.
- Alleen als je te dicht bij hun nest komt, kunnen ze zich verdedigen.

Wat moet je doen als er een hoornaar in je tuin zit?

- Blijf rustig. Sla niet om je heen – dat maakt ze juist onrustig.
- Laat ze met rust. Als je ze niet bedreigt, vliegen ze meestal vanzelf weer weg.
- Houd afstand van het nest. Zie je waar ze in- en uitvliegen? Blijf er dan minimaal een paar meter vandaan.

Wat moet je juist niet doen?

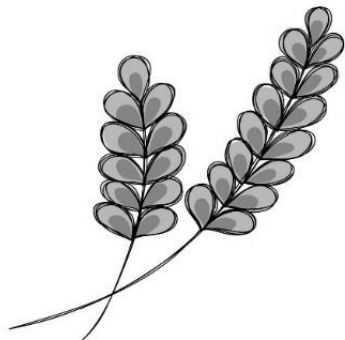
- Niet proberen te vangen of dood te slaan. Dat kan ze agressief maken.
- Geen rook of sprays gebruiken. Dit kan gevaarlijk zijn voor jou én de natuur. Wanneer hulp inschakelen?
- Als het nest op een gevaarlijke plek zit (zoals bij de voordeur of kinderspeelplaats), bel dan een lokale imker of ongediertebestrijder.
- Laat het nest bij voorkeur in het najaar verwijderen, als de kolonie vanzelf afsterft.

Kortom:

De hoornaar ziet er eng uit, maar doet meestal niks. Laat hem met rust, en hij helpt jou door insecten te vangen. Alleen bij overlast of gevaar kun je hulp inschakelen.



Helper in de tuin



In veel tuinen staat de trouwe lavendel. Met zijn paarse bloemetjes en heerlijke geur is hij niet te missen.

Maar lavendel is meer dan mooi – hij is een echte helper. Zijn geur houdt muggen en vliegen op afstand.

Bijen en vlinders zijn dol op hem, ze zoemen er vrolijk omheen en zorgen voor leven in de tuin. Lavendel vraagt weinig: wat zon, een beetje water, en hij groeit vrolijk verder.

In de zomer kun je wat takjes drogen en in huis leggen – dat ruikt heerlijk en werkt rustgevend. Zelfs in de winter blijft hij groen en stoer.

Dus lavendel?

Die is niet alleen mooi, maar ook ontzettend nuttig. Een echte held in geurige paarse jas.

Bij de voorplaat: De eetbare Oost-Indische kers

Kleur en smaak in je eigen tuin!

De Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*) is een echte blikvanger in de tuin. Met haar vrolijke bloemen in geel, oranje en rood is ze niet alleen een lust voor het oog, maar ook voor de smaakpapillen. Deze plant is namelijk volledig eetbaar – van bloem tot blad tot zaad – en voegt kleur, pit en originaliteit toe aan je gerechten.

De Oost-Indische kers is een ideale plant voor zowel beginnende als ervaren tuiniers. Ze groeit snel, stelt weinig eisen en voelt zich thuis

in borders, hangmanden of bloembakken. Laat je haar klimmen, dan siert ze hekjes en muren met een bonte bloemenzee. In de volle zon komt ze het best tot haar recht, maar ook in halfschaduw doet ze het goed.

Oost-Indische kers voor je gezondheid:

- is een uitstekend natuurlijk antibioticum
- alle onderdelen -zowel zaden, bladeren als bloemen – helpen bij het bestrijden van infectieziekten en slijmvliesontstekingen
- je weerstand gaat vooruit en word je minder vatbaar voor verkoudheid, griep en andere aandoeningen
- zit veel vitamine C in en remt bij vermeerdering van bacteriën, virussen en schimmels
- bevordert de doorbloeding



Bijen en vlinders zijn dol op deze plant. Lokt schadelijke insecten weg van je andere groentes!

Wat deze plant bijzonder maakt, is haar veelzijdigheid in de keuken. De bloemen zijn prachtig als eetbare garnering in salades, op taartjes of bij kaasplankjes. Ze hebben een lichte, peperachtige smaak die doet denken aan waterkers. De jonge blaadjes zijn eveneens pittig en doen het

goed in salades of als groene toets op een sandwich.

En dan zijn er nog de zaadjes. Laat je deze even inmaken in azijn, dan krijg je een zelfgemaakte variant op kappertjes – een verrassend bijgerecht dat het uitstekend doet bij vlees of in sauzen.

Daarnaast is de Oost-Indische kers een goede metgezel in de moestuin. Ze trekt bladluizen aan, waardoor andere gewassen

gespaard blijven. Ook bijen en hommels zijn dol op de bloemen, wat goed is voor de biodiversiteit in je tuin.

Kortom: de Oost-Indische kers is niet alleen mooi en makkelijk, maar ook functioneel en smakelijk. Een echte aanrader voor iedereen die houdt van een eetbare tuin met karakter.

Tekening op de voorkaft is aangeleverd door:



Copy voor de Molenkrant:

Wil je een stukje schrijven voor de volgende Molenkrant in Oktober 2025:

Lever dit dan in vóór 12 september 2025
(Bijdrage aanleveren in WORD)



De Mobiele Slijpservice

Slijperij Johannes

Slijpt alles voor tuin en park

**Wij zijn gespecialiseerd in het slijpen van alle soorten
Tuingereedschappen en grasmaaimachines.**

Grasmaaimachines € 7,50 per mes

Met de juiste kennis slijpen wij met de grootste nauwkeurigheid al uw gereedschappen en tevens alle soorten scharen, messen en kartelmessen.



Als vanouds ook het adres voor het opnieuw matten van biezen en rieten stoelen, het opnieuw vullen van kussens en stoelen, her stofferen van allerlei stoelen behoort tot de specialiteiten.

- **Wilt u van onze service gebruik maken: bel:
06-57771570**
- **Gratis haal-en breng service**

Wij zijn al 25 jaar een begrip in Amsterdam!

Roken.....



Iedereen weet nog wel dat er vroeger, althans de mensen die ongeveer mijn leeftijd (± 70 jaar) hebben, op verjaardagen of andere bijeenkomsten glazen met sigaretten op tafel stonden.

Eén glas met filtersigaretten en één glas met sigaretten zonder filter.

Hoeveel kinderen van toen zouden er nu nog leven of zijn ze ten onder gegaan aan het losbandige gedrag van hun ouders, ooms, tantes en ander soort aanhang.

Het is wel zo dat een gedeelte van deze jeugd zich nu 's winters in Benidorm en Torremolinos bevinden. Hun longen laten zuiveren door het zacht Mediterrane klimaat.

Nu zijn we op weg naar een rookvrije generatie, je kent het wel.

Als je op het werk was en je wilde roken dan moest je naar buiten. Dus in het begin iedereen naar buiten, en gezellig dat het was! Je hoorde de mooiste verhalen, wie het met wie deed bijvoorbeeld. Het was buiten gezelliger dan binnen. Voordeel was wel dat men toch minder ging roken, ik althans.

Doordat het roken wat minder werd gingen er ook minder mensen naar buiten hetgeen natuurlijk het arbeidsproces ten goede kwam.

Op verjaardagen waar kinderen bij waren werd ook niet meer gerookt. Deed je het wel dan werd je met pek en veren verjaagd.

Nu blijkt dat van de jeugd tussen 12 en 25 jaar ongeveer 27.4 procent rookt. Over welke rookvrije generatie hebben we het dan.

Wat ook veel voorkomt is het roken in de natuur. Vooral het weggooien van peuken! Droge natuur, peuken weggooien en hoppa, fikkie is zo geboren.

Maar waarom schrijf ik dit eigenlijk? Ja, eigenlijk over het **WEGGOOIEN VAN PEUKEN**.

Er liggen hier op de paden van ons park regelmatig peuken. Nu ben ik natuurlijk geen zedenmeester, maar ach.....



René Kinneging
Tuin 5



Afval

Als je een opgebrande sigarettenfilter in de natuur gooit, blijft dit kleine stukje afval jarenlang schade veroorzaken. De filter – gemaakt van cellulose-acetaat breekt extreem traag af en valt uiteen in microplastics. Deze deeltjes verspreiden zich in de bodem en waterlopen, waar ze giftige stoffen zoals nicotine, teer en zware metalen (bijv. arseen of lood) lekken. Deze chemicaliën vergiftigen plantenwortels, remmen bodembacteriën en vervuilen grondwater. Dieren zien filters vaak aan voor voedsel: vogels gebruiken ze in nesten, vissen of kleine zoogdieren slikken ze in, wat tot inwendige blokkades of vergiftiging leidt. Regen spoelt de toxines naar sloten en rivieren, wat hele ecosystemen verstoort. Het duurt minimaal 10 tot 15 jaar voordat een filter volledig is afgebroken – en zelfs dan verdwijnen de microplastics niet. Onder ideale omstandigheden (veel zon, zuurstof en vocht) duurt het nog steeds 5 jaar, maar in de praktijk loopt dit op tot decennia. In zeewater of koude grond kan het langer dan 25 jaar duren. Elke weggegooid filter blijft dus een permanente bron van vervuiling: 4,5 biljoen filters belanden jaarlijks in de natuur, waar ze als onzichtbare gifstoffen en microplastics eeuwige sporen nalaten.



Gooi peuken daarom altijd in een afvalbak!

DFBOUW

DFBOUW

Voor al uw timmerwerk

Luxe tuinhuisen en overkappingen

Aan- en verbouw

Velux dakramen7

info@dfbouw.nl

www.dfbouw.nl

06-44213864

Weegbree – een superkruid

Over bloemen en geneeskrachtige planten gesproken: er is een superkruid – weegbree! Eetbaar én antibacterieel.

We kennen het vast allemaal als die rozet van stevige groene blaadjes die overal in het gras groeit en zich op onmogelijke plaatsen tussen de stoeptegels door weet te wurmen.

Een zo doodgewoon, niet bijzonder plantje – maar niets is minder waar.



Helaas ben ik het type wat bij kneuten en andere bijters in de tuin erg in de smaak valt en ik loop dan ook vaak rond met het bewijs daarvan.

Toen ik eens met een verse insectenbeet klaagde bij de buurvrouw, gaf zij mij een magische tip: “Wrijf

een gekneusd blaadje van de weegbree over de beet.”

Ze plukte er meteen een paar uit haar grasveld voor me. (Tussen haakjes: zij had eerder al een stukje over weegbree geschreven voor ons krantje.)

Zowaar, het werkte! Na een paar minuten was de jeuk weg. Ook op de langere termijn had het een beter effect dan menig andere crème. En handig: weegbree is vaak binnen handbereik, waar je je ook bevindt – zelfs bij de tramhalte in de binnenstad gespot!

Er bestaan twee soorten weegbree: de grote en de smalle vorm. Beide hebben dezelfde eigenschappen. Ze zijn eetbaar en bevatten iridoïden, die ontstekingsremmend werken.

Weegbree wordt medicinaal gebruikt in zalf of tinctuur, zowel voor inwendig als uitwendig gebruik – onder andere bij luchtwegproblemen, spijsverteringsklachten, wondgenezing, tandvlees- en keelontstekingen, en detox kuren. Het is geschikt voor de gevoelige en onzuivere huid en ideaal voor het behandelen van insectenbeten. De jonge blaadjes kunnen in soep of een salade worden gebruikt.

Tinctuur en zalf zijn in de winkel te koop, maar kunnen ook zelf gemaakt worden.

Bijvoorbeeld voor uitwendig gebruik:

Pluk de jonge bladeren (bij voorkeur vóór de bloei), maak ze schoon en laat ze een paar uur drogen op een schone doek.

Knip ze in kleine stukjes en vul hiermee een glazen potje voor driekwart.

Vul dit aan met een neutrale plantaardige olie, zoals olijf-, zonnebloem-, amandel-, jojoba- of kokosolie.

Laat het 2 tot 3 weken trekken op een warme, zonnige plek (of versneld au bain-marie).

Zeef het mengsel en bewaar het in een donkere fles.

Voor inwendig tinctuurgebruik:

Gebruik alcohol, bij voorkeur vodka.

Verhouding: 1 deel verse weegbree op 2 delen alcohol.

En dan nog de naam: langs wegen en paden groeit de weegbree.

Vrij vertaald betekent dat: “waar de voeten gaan”.

Emigranten naar Amerika namen het kruid mee, en de indianen noemden de weegbree “de voetstap van de blanke man”.

Tot slot de conclusie: dit doodgewone plantje is één van de vele juweeltjes die de natuur ons biedt.

....de voetstap van de blanke man.....

Winy Ros – Tuin 41



FIBOIS

Fibois BV

HARDHOUT - TUINHOUT PRODUCTEN

06-348 81 217

*Voor al uw tuinhout,
palen en beschoeiing*

Ace Timber b.v.

HARDHOUT - TUINHOUT PRODUCTEN

06-348 81 217

Het Groene Hart van het Tuinpark: Het Nut van Bomen

De bomen op ons park spelen een stille, maar onmisbare hoofdrol. Ze vormen niet alleen het decor, maar vervullen ook een belangrijke ecologische, praktische en sociale functie. Bomen zijn levende ankers in de tuin – ze bieden verkoeling op hete dagen, schaduw voor gevoelige planten, beschutting voor vogels en insecten, én een rustgevend uitzicht voor de mens.

Klimaathelpers in het klein

Bomen zijn natuurlijke airconditioners. Hun bladeren verdampen vocht, waardoor ze de omgevingstemperatuur verlagen. Eén volwassen boom kan op een warme dag net zoveel koelte geven als tien airco's! Daarbij vangen ze CO₂ op en slaan deze op in hun hout – een effectieve manier om klimaatverandering tegen te gaan, zelfs op kleine schaal.

Biodiversiteit boven alles

In de schors, takken, bladeren en wortels van bomen leven talloze organismen: van spechten en vleermuizen tot kevers, mossen en zwammen. Een boom is een ecosysteem op zichzelf. Zelfs dode of zieke bomen kunnen van ecologisch belang zijn. Door de juiste soorten te kiezen, kunnen we dit natuurlijke netwerk versterken.

Geluiddempend en wind brekend

Strategisch geplaatste bomen kunnen geluidsoverlast verminderen door het dempen van omgevingsgeluid. Ze breken ook harde wind, wat de tuinen beschermt en het verblijf aangenamer maakt.



Samen voor een groenere toekomst

Een doordachte aanplant van bomen maakt het tuinpark niet alleen mooier, maar ook veerkrachtiger. Ze zijn onze bondgenoten in een veranderend klimaat. Laten we ze de ruimte geven die ze verdienen – voor onszelf én voor de generaties na ons.

Denk zo maar dat ons tuinpark boven aan de lijst staat van goede aanplant, loop eens bewuster over het pad en kijk eens wat wij aan bomen hebben!

Defibrillator/Reanimatie

<u>Naam:</u>	<u>Tuinnr:</u>	<u>Telefoonnummer:</u>
Erik Westhoff	tuin 8	06-22893687
Henk Burgman	tuin 15	06-50409135
Kristel Dumoulin	tuin 16	06-42520562
Willem Verberk,	tuin 16	06-26094562
Angil van den Bosch	tuin 17	06-20100019
Dries van den Bosch	tuin 17	06-12386969
Malou Penha	tuin 28	06-13843564
Peter Kuijpers	tuin 28	06-48812900
Bradley Williams	tuin 58	06-31062680
Tom van Eijck	tuin 73	06-44334230
Ilona Seinen	tuin 74	06-24433036
Jacqueline van Leeuwen	tuin 74	06-24433036
Linda v.d. Loo	tuin 84	06-50440626
Simon van de Loo	tuin 84	06-33968727
Monique Jongen	tuin 95	06-14197374
Bob Jongen	tuin 95	06-48419910
Lia de Geest	tuin 108	06-46613329
Daniëlle Oosterwal	tuin 110	06-40969718
Irma Vonk	tuin 120	06-43933336
Ellen Hudepool	tuin 129	06-44800332
Jaap Boonstra	tuin150	06-51010613
Bianca Janmaat	tuin 151	06-12216178
Wilma Vogely	tuin 152	06-14285134



Activiteiten van de tuin

Inkoop, Gas

Mw. M. Jordans

Clubhuis

Mw.S. Moerbeek

Tuinwaardebepaling, Bouw

C. van Doorn

J. Boonstra

J. Al

T. Kruithof

C. Visser

E. Vogely

Jeugdcommissie

Tuinwaarderingscie.

Mw. J. Stroombergen

Mw. M. Veenstra

Mw. A. Kinebanian

Mw. M. Slijkerman

Mw. J. van Leeuwen

Mw. T. Jansen

Lief en Leed

R. de Wit

Materiaal

K. den Broeder

Technisch werk

J. Mol

A. van den Bosch

Klaverjas

F. Gouwens

Hobbyclub

Elektra

T. Kruithof tuin 119

J. Boonstra tuin 150

J. Verhaart tuin 117

Ontspanningscommissie

Controle Pad, Tuin, Baggeren

Mw. W. Gouwens

G. Brunink

Mv. C. Aukes

Mw. E. van Berkum

Mv. G. Versluis

A. van Klinken

F. Baas

Openingstijden: Tuinwinkel en inkoop gas

zaterdag 11.15-13.15 uur

Grofvuil

Buiten het complex afvoeren

ARBO-Coördinator

T. Kruithof

Compost

Op eigen terrein verwerken

Algemeen werk

A. van den Bosch



Buitengouw 20, 1027 EE Amsterdam,

06-44250519

