

Nr. 26, 2^e jaargang, 12 december 2020.

De laatste Nieuwsbrief ligt voor je, een "Special" kun je omstreeks 20 december nog verwachten met een jaaroverzicht.

*In deze Nieuwsbrief twee artikelen die horen bij deze tijd, **overdenkingen in plaats van actie:***

- *Waarom aardappels telen*
- *Wanneer zaden zaaien*

Over aardappels en een geslaagde teelt

Honderden jaren was de aardappel een belangrijk basisvoedsel en onvervangbaar in onze dagelijkse kost. Door het reizen over de wereld en kennismaken met "wereldgerechten" hechtte de moderne westerse cultuur niet langer aan het belang van de aardappel; het verbruik daalde drastisch.

Alleen in verwerkte toestand, als kant-en-klaar consumptieproduct in de vorm van frites en chips, kreeg de aardappel nog een eigen plaats in het fastfood eetpatroon.

Maar het tij is gekeerd, de aardappel staat weer volop in de belangstelling. Verbeterde rassen, biodiversiteit en ziekteresistentie zorgen voor types met nieuwe culinaire mogelijkheden.

Aardappels zijn rijk aan vitamines,

- vooral van het B-complex en
- bevatten 15 mg vitamine C per 100 g gekookte aardappels, nagenoeg evenveel als de meeste fruitsoorten.

Met 200 gr aardappels voorzien we in:

- 40% van onze dagelijkse behoefte aan vit. C,
- 10 à 15 % aan ijzer (= aanmaak rode bloedli chaampjes) en magnesium
- voor de helft aan onze dagelijkse behoefte aan kalium (= belangrijk voor het hartritme).

Een aardappel bevat 80% water en gemiddeld 120 calorieën en is daarmee geen dikmaker. Dat verandert als je er iets aan toevoegt en verdubbelt met boter erop.

Alleen de aardappel is gezond om te eten, de plant, de bloemen en de zaden zijn ronduit giftig. De aardappel wordt giftig als hij boven de grond komt groeien, als hij te weinig met grond bedekt is. Hij komt met het (zon)licht in contact, wordt

groen en vormt o.a. Solanine. Eet dit dus niet!

De meeste voedingsstoffen zitten net onder de schil en eigenlijk zou je ze ongeschild moeten koken voor het krijgen van de meeste voedingswaarde en de schil is gewoon eetbaar. Als je wilt kun je de schil ook na het koken gemakkelijk verwijderen.

Bewaar aardappels nooit in de koelkast of in een (broeierige) plastic zak, maar gewoon koel en donker om de voedingswaarde te behouden. Voor volkstuinters blijft de aardappel een populaire en relatief eenvoudige groente om zelf te telen.

Los van smaakvoorkeur bepaalt de samenstelling van de aardappel welk ras voor welke toepassing geschikt is, met name door het gehalte aan droge stof.



We maken het volgende onderscheid:

- Extra vastkokende aardappels bevatten 16 – 20% droge stof, nemen bij het koken weinig vocht op en zijn een erg vaste aardappel op het bord, Van deze rassen kun je goed koude salades maken.

- Vastkokende aardappels bevatten 18 – 22% droge stof populair om mee te koken, te bakken en om te verwerken in stoofschotels. Op het bord vallen ze gaar niet uit elkaar en behouden hun structuur.

- Bloemige of kruimige aardappels bevatten 20 – 24% droge stof. Ze vallen bij het koken al snel uit elkaar en zijn structuurloos op je bord. Uitermate geschikt om een lekkere puree mee te maken.

- Frietaardappels bevatten eveneens 20-24% droge stof, zijn vrij droog en kruimig, maar hebben de eigenschap om weinig vet op te sloppen bij een optimaal suikergehalte met als smakelijk

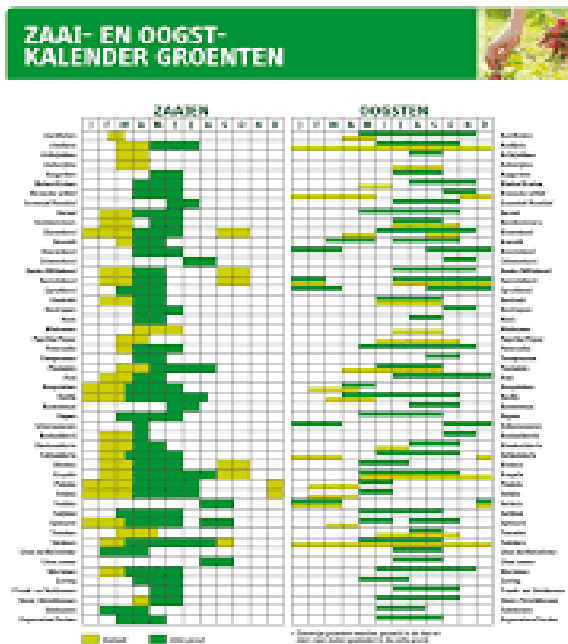
resultaat een mooie goudgele kleur na het bakken of frituren.

Als je dit weet is het niet vreemd om verschillende rassen aardappels te telen voor een bepaald gebruik, naast de keuze voor vroege en/of late aardappels.

Een zaai kalender of een oogstkalender ?

Het volgende kwamen we tegen op internet, het overdenken waard, doe er je voordeel mee.

Op 20 juli 2015 waren maar liefst 12 bloemkolen oogst-klaar....ik vertrok op 21 juli op reis. Toen ik 14 dagen later terug kwam vond ik 12 doorgesloten bloemkolen op een uitgeputte grond. En daarbij, in juli eet ik geen bloemkool maar wil ik genieten van de eerste sappige tomaten.



Een moestuin hebben is meer dan zaaadjes in aarde stoppen. Het is bewust nadenken en plannen in functie van eten. Pronken met onze groenten is leuk maar als je inspanningen niet tot op je bord komen, heeft het allemaal weinig zin.

Veel mensen plannen hun moestuin vanuit een zaai kalender. Zaaien omdat het kan volgens het pakje. Zelf heb ik ook al heel vaak die fout gemaakt. Veel te veel groenten op het verkeerde moment.

Vergeet wanneer je wat kunt zaaien en vertrek vanuit de maandelijkse oogstkalenders. In de oogstkalenders per maand staat er precies welke groenten je in die maand uit de moestuin kunt

gaan halen, als je ze op het juiste moment gezaaid of geplant hebt.

Tussen haakjes staat er steeds welke teelt je moet gaan kiezen.

Voor meer info: [klik op deze link:](https://www.moestuinweetjes.com/moestuin-kalenders-zaai kalender-oogstkalender/)

<https://www.moestuinweetjes.com/moestuin-kalenders-zaai kalender-oogstkalender/>

Toelichting:

In eerste instantie ziet alles er wat onoverzichtelijk uit, doe daarom het volgende en klik een beetje door de site heen.

A.

-Klik op de link en Scrol een stukje naar beneden waar 4 stappen uitgelegd worden, lees dat goed door.

-Stap 1 : Je groente kiezen én maand dat je het wilt eten

-Stap 2 : Kijk welke teelten er mogelijk zijn in de periode dat je wil oogsten en eten

-Stap 3 : Je teelten kiezen

-Stap 4 : Hoeveel planten kweken voor je gezin

B.

-Scrol helemaal terug naar boven, naar de 12 maanden met plaatjes per maand.

-Klik op de maand waarin je wilt oogsten.

-Klik op het icoon "oogsten", je ziet dan de gewassen die je dan kan oogsten.

-Klik op het gewas voor zaai info.

De Nieuwsbrief is een uitgave van het bestuur met informatie over VVCL.

Vragen over VVCL kun je mailen naar het secretariaat, vvcl.leusden@gmail.com

Vragen over tuinen naar de tuincommissarissen, tuinbeheervvcl@gmail.com

En vragen over financiën naar de penningmeester, penningvvcl@gmail.com