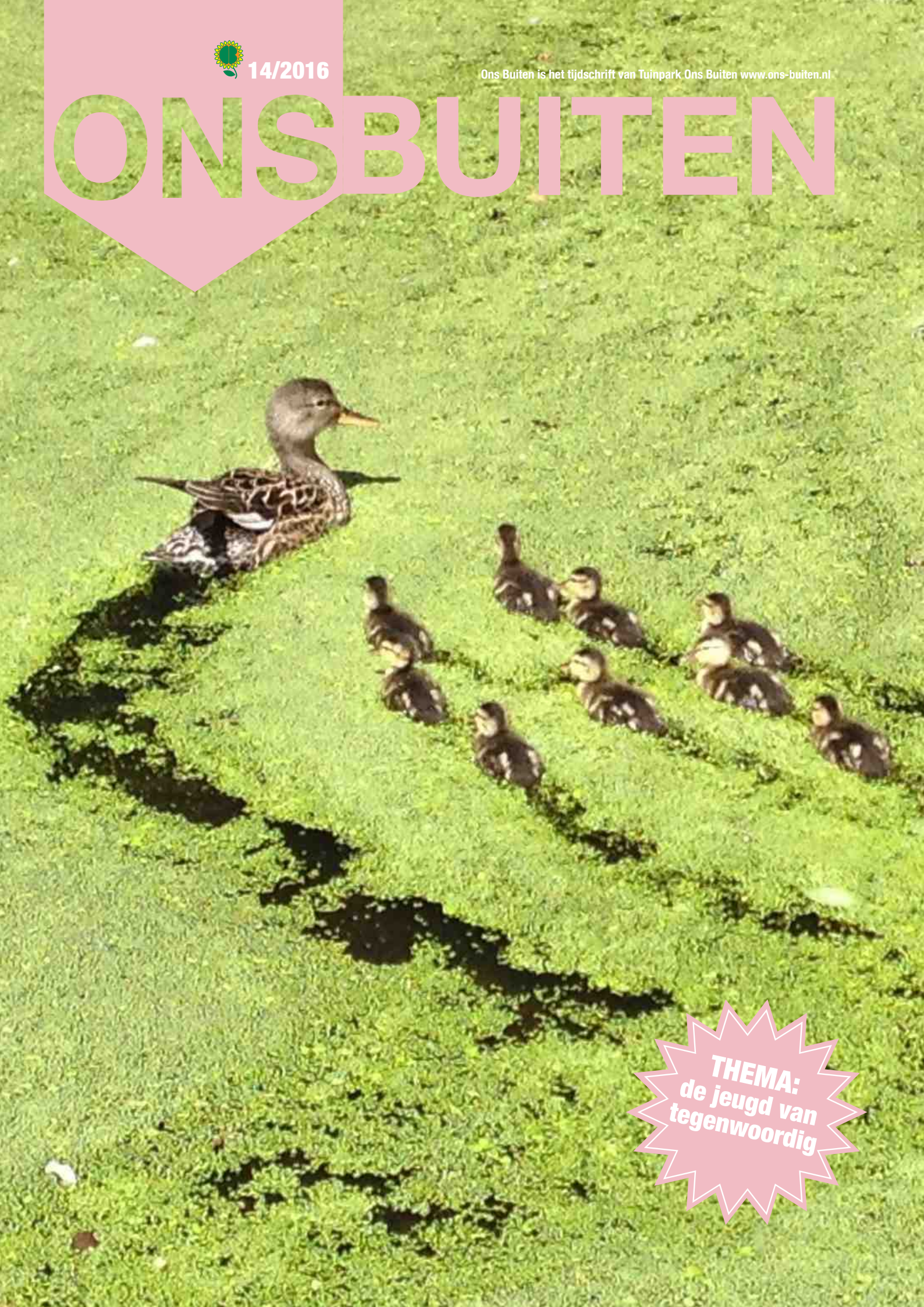
14/2016

Ons Buiten is het tijdschrift van Tuinpark Ons Buiten www.ons-buiten.nl

# ONS BUITEN



**THEMA: de jeugd van tegenwoordig**

## Tuinpark Ons Buiten
Riekerweg 15
1066 BT Amsterdam
(020) 6174707
www.ons-buiten.nl
tuinpark@ons-buiten.nl
bankrekening: 48 80 600
t.n.v. Bond van Volkstuinders
afdeling Ons Buiten

## Bestuur
Voorzitter
Jan Pot
voorzitter@ons-buiten.nl

## Secretaris
Ella Moens
secretariaat@ons-buiten.nl

## Penningmeester
VACATURE!!
penningmeester@ons-buiten.nl
Reno Vegting
2e penningmeester en verzekeringen
06 15 89 73 99 na 19.00 uur

## Tuinoverdrachten
Loes Blaauw
overdrachten@ons-buiten.nl

## Algemene zaken
Rob Hafkamp
(020) 616 43 72

## Dagelijks beheer
Piet Broerse tuin 395
(020) 617 45 52
of 06 20 37 04 54

## Redactie
Sonja Bijenhof, (eindredactie), Annet Vogelaar, Maartje Kouwenberg, Jokuh Stipsen Liesbeth Melkert (opmaak).

Wil je een bijdrage leveren aan Ons Buiten? Mail dan naar redactie@ons-buiten.nl. Foto's zijn ook altijd welkom. Je blijft met de Nieuwsbrief van Ons Buiten op de hoogte van alle nieuwtjes. Aanmelden kan op www.ons-buiten.nl.



Ons Buiten is opgericht in 1922
Ons Buiten | jaargang 4| nummer 14 | 2016

# in dit nummer

COVERFOTO: BABS HOGENKAMP


**4** Koers 2025 vervolg door Paul Pestman

**6** Binnen in Ons Buiten, dit keer een kijkje bij diverse jongeren op Ons Buiten

**9** Beeldig, de beeldrubriek

**10** Voor u gelezen door Ali Hafkamp

**14** Pinksterkamp

**18** Uit de oude doos

**21** Groen dit keer voor de iets oudere jeugd van Ons Buiten

**22** Moes en meer, wat eet de jeugd?

**24** Agenda van evenementen en leuke excursies in de omgeving

**26** Natuurlijk tuinieren dit keer over teken

**6**

**9**

**14**

## Van de voorzitter

Bebouwing op Ons Buiten is van de baan! Deze uitspraak heeft wethouder Erik van de Burg gedaan, in de raadscommissie Ruimte Ordening op 15 juni 2016. Wat nu precies de doorslag heeft gegeven weten we (nog) niet, maar blij kunnen we zeker zijn.

Deze uitspraak betekent echter niet dat we nu achterover kunnen gaan leunen… Het feit dat er in onze directe omgeving wél gebouwd gaat worden, namelijk in de Riekerhaven, het Schinkelkwartier en IMB-terrein, betekent dat er (op termijn) meer Amsterdammers in de directe omgeving van ons park behoefte hebben aan groen. Kortom: de openbaarheid en het gebruik van ons tuinpark door derden zal toenemen. We gaan dus door met de weg die we al lang bewandelen, namelijk dat we een openbaar tuinpark zijn, waar bezoekers van harte welkom zijn. Ook gaan we door met het ontwikkelen van functies die goed aansluiten op wensen van groengebruikers in onze omgeving. Paul Pestman schrijft hier in dit nummer over.

Helaas zijn nog niet alle tuinparken behouden die in Koers 2025 worden genoemd. Voor Amstelglorie is nog niet uitgesproken dat het uit de strategische reserves wordt gehaald. Er zijn echter in de raadscommissie Ruimtelijke Ordening zo veel goede argumenten opgevoerd, dat mijn inschatting is dat ook dit mooie tuinpark wordt behouden. In de afgelopen maanden hebben wij regelmatig overleg gehad met collega-tuinparken. Wij zetten dit overleg voort en blijven elkaar zeker steunen.

Verder in dit nummer veel aandacht voor ‘jong op Ons Buiten’. We kijken naar de toekomst van ons tuinpark, en dus ook naar de jongeren op ons park.

**Jan Pot**

# Ons Buiten behouden

**Koers 2025: de strategische woonvisie van de gemeente Amsterdam. Hoe staat het daarmee? Er is nogal wat gebeurd, sinds Paul Pestman hier drie maanden geleden over schreef. Bebouwing op Ons Buiten is voorlopig van de baan!**

**TEKST:** PAUL PESTMAN
**BEELD:** GEMEENTE AMSTERDAM

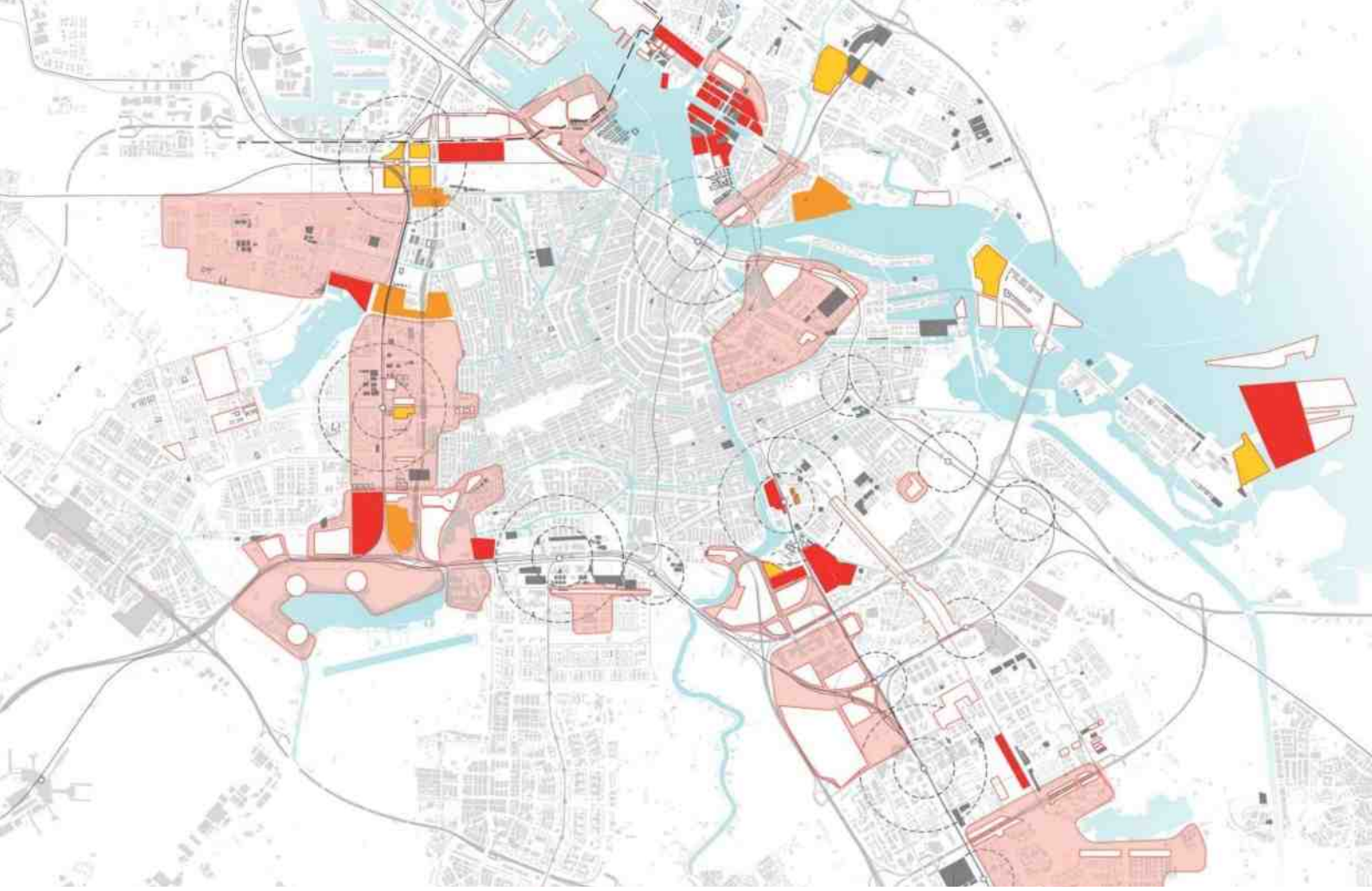
In het vorige nummer van Ons Buiten schrijf ik over Koers 2025, de strategische woonvisie van de gemeente Amsterdam. Voor wie het heeft gemist: de noordoever van de Nieuwe Meer is daarin aangewezen als een van de zeventien locaties waar Amsterdam onderzoekt of er woningen gerealiseerd kunnen worden. In de gemeentelijke nota uit februari 2016 staat dat er op de noordoever best zevenhonderd woningen passen... En Ons Buiten wordt met naam genoemd. Er wordt gesproken over verplaatsing of 'optimalisering' van ons prachtige tuinpark en over de realisatie van een 'metropolitaans park'. In dit nummer een update van de ontwikkelingen.

## De BOB 'revisited'

Begin deze eeuw was het wethouder Duco Stadig die met nieuwbouwplannen voor onrust zorgde op Ons Buiten. Destijds werd er snel een actiegroep in het leven geroepen: Behoud Ons Buiten, kortweg 'de BOB'. Ook nu heeft een aantal mensen op verzoek van Jan Pot de koppen bij elkaar gestoken. Het belangrijkste actiepunt voor de korte termijn: veilig stellen dat Ons Buiten gevrijwaard blijft van woningbouwprojecten. De afgelopen maanden zijn er met dat doel raadsleden benaderd, we hebben raadsleden op Ons Buiten ontvangen en we hebben informatie uitgewisseld met andere tuinparken en met de Oeverlanden.
We hebben als tuingemeenschap inmiddels ervaren sprekers: Carla Donker, Saskia Boerma en Yvonne Uyttenhove trokken de stoute schoenen aan en spraken diverse commissies toe. Ook zorgde de BOB voor publiciteit. Op 11 mei verscheen op de Amsterdampagina van 'de Telegraaf' een artikel over bedreigde tuinparken. Tuinders Henk van der Raaij en Anna Vonk lieten in het artikel van zich horen. Inmiddels is er ook een brief van leden van Ons Buiten aan de gemeenteraad, een 'raadsadres' verstuurd. Deze kun je lezen op de website van Ons Buiten.

## Stand van zaken

Door contacten met de gemeente weten we inmiddels ook iets concreter aan welke plannen er wordt gedacht. De noordoever van de Nieuwe Meer wordt in Koers 2025 'bouwsteen 17' genoemd. Op de kaart die bij de woonvisie hoort, zoals die in februari werd gepubliceerd, waren drie cirkels ingetekend. Die cirkels bleken niet willekeurig: één lag bij jachthaven Onklaar Anker (pal achter Ons Buiten), één bij paviljoen Aquarius. En een op de kop van de zuidwestoever van de Nieuwe Meer, bij jachthaven de Boekanier. Geen cirkel op Ons Buiten, dus geen directe woningbouwplannen op ons terrein…
Er is nog meer nieuws. Het kabinet heeft dit voorjaar met Amsterdam en andere gemeenten afgesproken dat er binnen de '20Ke-geluidcontour van Schiphol' alleen woningen mogen worden gebouwd als die binnen 'bestaand stedelijk gebied' liggen. Deze afspraken worden komend jaar juridisch verankerd. Wat ons betreft: no way dat het gebied waar Ons Buiten in ligt, voldoet aan de omschrijving 'bestaand stedelijk gebied'. Het lijkt erop dat de gemeente dat inmiddels ook erkent. Want in de laatste versie van Koers 2025 die de Bob onder ogen heeft gekregen, staat: 'Voor de noordoever van de Nieuwe Meer worden na te streven aantallen woningen losgelaten, om open te kunnen sturen op uiteenlopende opties voor de versterking van de groene kwaliteit van dit gebied, waaronder de mogelijkheid van de vestiging van grootstedelijke functies.' Grootstedelijke functies....Geen woningbouw betekent dus helaas niet dat er geen zorgen



**De cirkels in de buurt van Ons Buiten spreken boekdelen.**

meer zijn. Nog steeds wordt Ons Buiten genoemd als te verplaatsen, of te optimaliseren. Koers 2025 wordt waarschijnlijk op 15 juni in de commissie Ruimtelijke ordening besproken en op 22 juni in de gemeenteraad. Dat is na de sluitingsdatum van dit nummer. In het herfstnummer besteden we uiteraard opnieuw aandacht over deze plannen.

## Openheid het toverwoord

Ik zei in het vorige nummer: geen paniek, maar er is wel werk aan de winkel - we moeten ons verhaal vertellen. Ons Buiten is een waardevolle plek. Wij zijn er niet alleen voor onze eigen tuinders, maar ook zeker voor de vele bezoekers. We doen dit als Ons Buiten al jarenlang. Deze lijn sluit goed aan bij de recente gemeentelijke visie op de openbare ruimte, zeg maar: de groene tegenhanger van Koers 2025: 'Met het drukker worden van de openbare ruimte in de stad moeten we op zoek naar onderbenutte plekken. In de Agenda Groen (2015) staat de ambitie beschreven om sportparken, volkstuinparken, schoolwerktuinen, begraafplaatsen, maar ook schoolpleinen, toegankelijk te maken voor een breder publiek. Dat kan door passende functies toe te voegen en veel meer zichtbaar openbaar te zijn. Volkstuinparken kunnen hun wandelpaden openstellen voor bezoekers en een functie vervullen in de verkoop van gezond geteeld voedsel'.

Deze recente ambtelijke stukken bevestigen de rode draad uit de contacten met lokale politici: volkstuinen hebben de naam gesloten bolwerken te zijn. Exclusief genieten voor een paar honderd man, zonder toegevoegde waarde voor de stad. Dat is een flink probleem. Als dat het beeld is, dan maakt ons argument 'groen voor de stedeling' te weinig indruk. Er zijn tussen de volkstuinparken grote verschillen in openheid. Ons Buiten is al behoorlijk 'open': ons tuinpark is openbaar toegankelijk, er zijn wandelroutes, we hebben Tuinkunst, er vindt milieu- en natuureducatie plaats en er wordt er gepicknickt door 'niet-tuinders'. Maar we hebben wel last van het gesloten imago van volkstuinparken en laten we eerlijk zijn: ook op Ons Buiten is meer openheid mogelijk. Om de toekomst van Ons Buiten veilig te stellen, moeten we ervoor zorgen dat buurtbewoners, recreanten, raadsleden en wethouders binnen een paar jaar Ons Buiten zien als een open, breed toegankelijke, groene oase. En dus is het zaak om heel snel met elkaar na te gaan denken over de vraag hoe we dat kunnen bereiken. Een opsomming van wilde ideeën, die ik de afgelopen maand om mij heen hoorde: milieu- en natuureducatie voor kinderen, koorrepetities, tekencursussen, cursus moestuinieren en minimoestuintjes voor de tuinders van de Boeletuin (voorheen Almatuin) die weg moeten. Het gonsde de afgelopen maand van de ideeën, en misschien leven er nog wel meer. 'Moet dat nu echt allemaal?' hoor ik een aantal tuinders nu vragen. Nee, misschien niet allemaal, maar het is wel tijd om echt een paar van dit soort zaken bij de kop te pakken en een zichtbaarder bijdrage te leveren aan de stad. Daar wordt Ons Buiten nog mooier van. Ook al zijn de woningbouwplannen weer de kast in gestopt, de zorgen zijn niet weg. Het motto is: meer openheid! Zonder dat ben ik er niet gerust op dat we voldoende good will hebben als het erop aankomt.

## BEHOUD ONS BUITEN, KORTWEG DE BOB

# Jong op Ons Buiten

# Binnen in Ons Buiten

**In elk nummer van Ons Buiten nemen we een kijkje binnen bij een van onze tuinders. Deze keer zijn we bij een aantal jongeren op bezoek. Want laten we wel wezen, de jeugd heeft de toekomst.**

TEKST: **JOKUH STIPSEN**
FOTO'S: **JEROEN SCHEELINGS**

We zijn bij Sanne, Naomi en Gaby. Wat heerlijk dat we op Ons Buiten enthousiaste jongeren/ jongvolwassenen hebben! Sanne is 22 jaar, met een eigen huisje aan de Linalaan. Ze heeft een zoontje en verwacht haar tweede kind. Ze werkt en zit op school. Naomi van 19 jaar woont samen met haar vriendin aan de Elisabethlaan. Gaby is 24 jaar en de vriendin van Naomi. Zij woont dus ook aan de Elisabethlaan.

### *Sinds wanneer zit je op ons Buiten?*

***Sanne:*** 'Ik woon vanaf mijn 9e op Ons Buiten. Eerst samen met mijn moeder aan de Berthalaan en nu met mijn vriend in mijn eigen huisje.'
***Naomi:*** 'Ik woon vanaf mijn geboorte, 19 jaar geleden, op Ons Buiten. Eerst bij mijn ouders aan de Cornelialaan en nu aan de Elisabethlaan.'
***Gaby:*** 'Ik woon ook vanaf mijn geboorte op Ons Buiten. Mijn ouders hebben een huisje aan de Wilhelminalaan en nu woon ik dus aan de Elisabethlaan. Ik ben opgegroeid op de tuin.'

### *Waarom tuinpark Ons Buiten?*

***Sanne:*** 'Ik ken hier veel mensen omdat ik hier ben opgegroeid. Hier heb ik een vriendengroep van wie sommigen een huisje hebben en anderen een huisje willen... Thuis woon ik op driehoog en ik vind het voor mijn kinderen belangrijk dat ze buiten kunnen zijn. Ik zit, als het mooi weer is, altijd op de tuin. Met onze vriendengroep gaan we dan barbecueën, spelletjes doen. Het is gewoon heel gezellig hier.'
***Naomi:*** 'Wij gingen vroeger nooit op vakantie en woonden thuis op driehoog. Als je naar de tuin ging, was het feest. Ik had al mijn vrienden en vriendinnen op de tuin. Je kon er lekker naar buiten. Mijn moeder zei altijd: "Kind, ga maar lekker buitenspelen. Ik zie je wel bij het eten!" Heerlijke herinneringen!'
***Gaby:*** 'Wij gingen vanaf eind april tot het einde van het seizoen naar de tuin. Dan sprong ik op mijn fiets en ging naar de kantine waar ik mijn vrienden vond. Om vijf uur snel even naar huis om te eten en dan weer terug naar het veld. Nu zitten we nog steeds heel vaak bij de kantine met 'onze generatie'. Wij hadden een groep van ongeveer vijftien man en we deden alles met elkaar.'

### *Doe je mee aan een of meer activiteiten bij Ons Buiten?*

***Sanne:*** 'Van mijn 18e tot mijn 21e ben ik als begeleider meegegaan met het pinksterkamp waar ikzelf als kind ook heen ging. Omdat ik een kind heb en in verwachting ben, is het nu moeilijker om vrij-willigerswerk te doen.'

***Naomi:*** **'**Ik help Gaby mee met haar vrijwilligerswerk. Omdat ik op zaterdag werk, neemt Gaby de tuinbeurten voor haar rekening.'

***Gaby:*** 'Ik ben de archivaris van de enorme hoeveelheid foto's van Ons Buiten die er door de loop van de jaren zijn gemaakt. Ik ben die foto's allemaal aan het digitaliseren, zodat als er iets met de originelen gebeurt, we de digitale foto's nog hebben. Volgend jaar bestaat de tuin 95 jaar. Daar zouden we eigenlijk iets mee moeten doen. Ook organiseer ik de familiedagen (deze zomer op 28 augustus). In de kantine hangen we dan informatie op en op de bomen langs het pad. Ik heb een familiedag in mijn hoofd zoals het was toen ik nog klein was. Dat heb ik vorig jaar gedaan. Ouderen kwamen toen naar me toe en zeiden dat dit net als vroeger was. En dat wilde ik ook. Op een familiedag moet je de dingen samen doen. Met je opa en oma, je vader en moeder spelletjes en creatieve dingen doen en niet apart iets voor de ouderen, ouders en kinderen. Elk jaar een ander thema!'

### *Wat wil je nog kwijt over Ons Buiten?*

***Sanne:*** 'Steeds meer mensen zijn op zichzelf op het tuinpark. Dat merk je bijvoorbeeld aan het pinksterkamp. Vroeger zat de bus ernaartoe prop- en propvol. Het wordt steeds moeilijker om genoeg kinderen te vinden die meegaan. Dat is jammer, want het is toch een traditie die dan langzaam dood zou kunnen bloeden.

De oudere mannengroep doet echt alles. Ze hebben zo veel kennis over te dragen op de nieuwe generatie. Ze zouden de coaches moeten zijn voor de nieuwelingen. Wij jongeren zouden veel meer betrokken moeten zijn bij het vrijwilligerswerk. Je merkt dat veel mensen het werk aan anderen overlaten. Het vrijwilligerswerk is vaak moeilijk te combineren met school, werk en kinderen, maar het voortbestaan van Ons Buiten hangt wel af van de hoeveelheid vrijwilligers.'

***Naomi:*** 'Je ziet nu vaak ouderen van soms zelfs 70, 80 jaar die zich inspannen om een evenement tot een succes te maken. Natuurlijk zijn er ook jonge mensen die helpen bij het opbouwen, gelukkig. Als mensen zich niet realiseren dat we vrijwilligers nodig hebben, zou het in de toekomst wel eens kunnen betekenen dat Ons Buiten ophoudt te bestaan. En dat is jammer, want het is het een van de weinige parken waar zo'n uitgebreid programma wordt geboden. Een van de hoogtepunten van het seizoen voor ons is de fancy fair. Dit jaar wordt die gehouden op 13 augustus. De hele dag worden er spelletjes gehouden, kun je eten. Het is heel erg leuk!'

Gaby: 'Het zou leuk zijn als een nieuwe generatie dingen overneemt. En daar is al een begin mee gemaakt. Vincent Vonk is de nieuwe voorzitter van de JOC (Jeugd en Ontspanning Commissie). En ik dacht: er zijn nieuwe mensen op de tuin die de begeleiders van het pinksterkamp niet kennen. We zouden bijvoorbeeld een informatiemiddag/avond kunnen houden voor het pinksterkamp - met dia's, zodat de nieuwe mensen de begeleiders leren kennen en zien wat er allemaal gebeurt.

Er kan ook meer worden georganiseerd voor kinderen van 10-15. Vroeger hadden we tentje slapen op het veld, marathons, films, voor kinderen vanaf 14 een survivaltocht. Maar het wordt steeds moeilijker om mensen te vinden die dat willen organiseren. Misschien, als de ouders weten wat er allemaal mogelijk is, dat zij het dan leuk vinden om te helpen met de organisatie.'

***Jokuh:*** **'**Als ik het enthousiasme hoor waarmee jullie vertellen over je jeugd op Ons Buiten, zou ik de klok willen terugdraaien. Wat mij zo treft is jullie besef van wat het betekent om lid van een vereniging te zijn. Alhoewel jullie begrijpen dat de tijden zijn veranderd, willen jullie je best doen om tuinders en hun kinderen diezelfde leuke ervaringen te laten hebben die jullie hebben gehad. Mooi!'

OB

# Beeldig

**De jeugd van tegenwoordig.... Je kunt er boekdelen over vol schrijven. Maar het leuke is dat er kinderen blijven komen. Ook op Ons Buiten, zie hier de jongste aanwas van dit jaar....**

FOTOGRAFIE: **JEROEN SCHEELINGS, RUUD VAN BUUREN**

### Maatje kleiner

Op Madeira woekert de prachtige Afrikaanse lelie (Agapanthus) als onkruid langs bijna alle bergwegen. Bij ons is de plant geliefd als kuipplant. Maar het is wel een beetje een lastige. Hij is onweerstaanbaar in volle bloei, maar hoe krijg en houd je 'm in bloei? Het geheim: plant de lelies in een iets te krappe pot met onderin potscherven voor een goede drainage. En geef in het groeiseizoen elke veertien dagen vloeibare mest. Dat levert gegarandeerd een rijke bloei op.

### Wij gaan niet zitten MIEREN

Maar mieren die kriebelend tegen je blote benen opkruipen, niet fijn! Ze zijn weliswaar erg nuttig (ruimen afval en andere insecten op), maar we zien ze liever niet op het terras. Wat te doen:

**1. Blokkeer hun route** door er citronella of pepermuntolie op te spuiten.

2. Laat **geen suikerpot onbeheerd achter** en haal etensresten zo snel mogelijk weg.

**3. Sluit het vuilnis** goed af en zet zakken niet dicht bij het huis.

4. Ruim **rottend hout** op.

**5. Strooi rode peper, koffiedik, keukenzout en kruidnagels.** Mieren schijnen ervoor op de loop te gaan.

6. Mieren in de moestuin: strooi blad van lavendel, tijm, marjolein, tomaat of varens. **Ze houden niet van die sterke geur!**

### Wat te doen in juli

Zonnige dag? Hoppa uit je luie stoel en wat calorieën verbranden met onkruid schoffelen! Als je op een stralende dag schoffelt, droogt het onkruid snel uit en is de kans op hergroei verkeken.
Verwijder paardenbloemen uit het gazon voordat ze gaan pluizen (zaad!). Ze staan leuk, maar verdringen het gras.
Haal uitgebloeide bloemen weg, dat stimuleert een tweede bloei.
Knip kattenkruid en salia flink terug: ze zullen verfrist weer terug opkomen.
Maai het gras niet te kort als er warm, zonnig weer wordt voorspeld. Anders is de kans groot dat het verbrandt.

### Onder sierpotten met hosta's verzamelen zich pissebedden en slakken, kan dat kwaad?

De pissebedden kunnen niet zo veel kwaad. Maar de slakken eten graag blad en juist dat van de hosta's is bij hen favoriet. Je kunt deze verzamelplaats onder de pot heel eenvoudig voorkomen door hem iets te verhogen. Er worden voor dit doel speciale steuntjes verkocht, in vele (decoratieve) modellen. Maar een paar blokjes hout eronder helpen vaak ook al voldoende.

### Tegen muggen

Je voorkomt veel leed door voordat je de tuin ingaat, muggenmelk of – gel met DEET te gebruiken. Deze stof houdt muggen (en teken) op afstand. Toch gestoken? Een beetje azijn deppen brengt snel verlichting, of zoals ik al eens eerder heb gelezen: maak een paracetamolletje nat en strijk over de plek. Geen muggenmelk bij de hand? Met een blaadje munt over armen, hals, gezicht en benen wrijven, houdt de muggen ook weg!

### De armeluisorchidee

Tricyrtis formosana, ook wel paddenlelie, heeft bijzonder gevormde bloemen die extra opvallen door de donkere, bordeauxrode vlekken. Op humeuze, vochthoudende grond in de halfschaduw zal deze vaste plant zich via wortelstokken uitbreiden. De bloemen verschijnen in augustus-september. Het is een borderbeauty die het best tot zijn recht komt in een grote groep.

### Papaverzaad verspreiden

De uitgebloeide papavers zijn nu bruin geworden. Als je ze weghaalt, kun je het best het zaad nog

# **Voor u** gelezen...

DOOR ALI HAFKAMP

even in de borders verspreiden, zodat er volgend jaar weer papavers zijn.

### Struiken snoeien

Weigelia, boerenjasmijn, kolkwitzia en spirea moet je meteen na de bloei snoeien. Snoei de uitgebloeide takken vlak boven een nieuwe uitloper. Als er geen uitloper is, dan net boven de grond snoeien.

### Tromgeroffel in de border!

Paarse of Koreaanse engelwortel (Angelica gigas) omringd door de helderrode Crocosmia (lucifer). Publiekstrekker engelwortel wordt 150 cm hoog. Bijen, vlinders en - in de herfst - vogels zijn er dol op. De plant bloeit in augustus nog door. Daarna is het tot december genieten van de zaaddozen. Crocosmia is op haar best in een groep.

### Vriezen of drogen

Augustus is een prima maand om verse kruiden als tijm, salie, munt en oregano te oogsten voor de winter. Je kunt ze invriezen of drogen. Invriezen is het makkelijkst, want ingevroren zijn kruiden goed te verpulveren en dat scheelt snijwerk. De meeste kruiden blijven twaalf maanden goed in de vriezer. Geur en smaak gaan wel iets achteruit. Gedroogde kruiden geuren juist heerlijk. Hoe sneller ze drogen, hoe geuriger. Snelste methode: leg een paar keukenvellen keukenpapier in de magnetron en strooi daar de kruiden over uit. Reken voor een magnetron van 650Watt (in de hoogste stand) op circa 4 minuten. Elk kruid heeft zijn eigen droogtijd, dus je moet er wat mee experimenteren.

### Buxus in vorm

Buxus is ideaal voor lage haagjes, bijvoorbeeld om een border of rozenperk te omlijsten, of een kruidentuin in vakjes te verdelen. Ook solitair komt buxus uitstekend tot zijn recht, als mooie bol of piramide. En degene die van knipkunst houdt, kan zich uitleven op fantasievormen als een parmantige kip, een statige zwaan of een trotse pauw. Buxus wordt door regelmatig knippen alleen maar mooier: een buxusvorm of haagje krijgt hierdoor een goed vertakte, dichte structuur. Bovendien is het gemakkelijker om de gewenste vorm te behouden als je de jonge scheuten niet te ver laat doorgroeien. De laatste snoeibeurt van het jaar vindt eind augustus of begin september plaats. Omdat de planten in het najaar veel trager groeien, blijft de buxus na deze knipbeurt tot in de lente mooi. Haal dus nog even de buxustrimmer of schaar tevoorschijn en knip alles tot in de puntjes in model.

### Zonnebloemtip

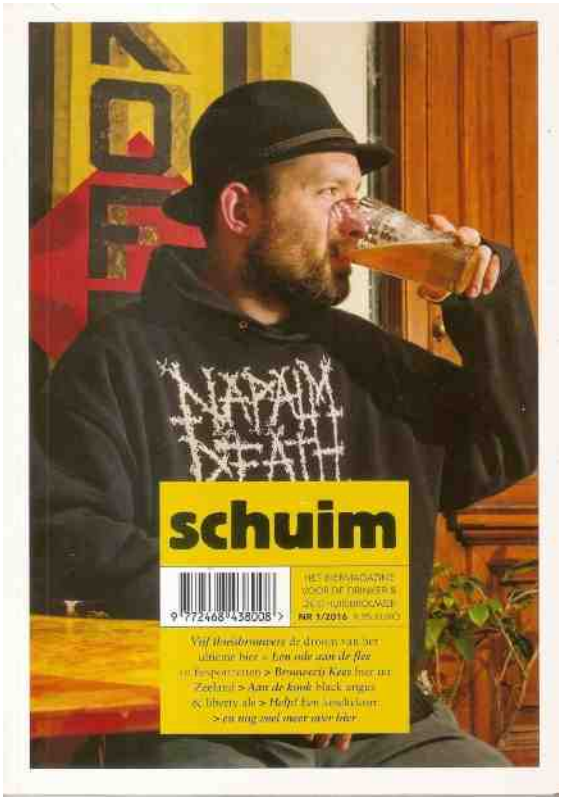
Bekend probleem: prachtige zonnebloemen op vaas die na een paar dagen gaan hangen. Tip van de bloemist: giet er heet water bij en ze fleuren weer op! Zet ze sowieso niet te diep in het water, want door de behaarde steel kan het water omhoog kruipen en uit de vaas sijpelen. Dan staan ze snel droog.

### Heb je vijgen in de tuin? Hier een heerlijk recept:

Salade van vijgen met appel en blauwe kaas

*60 gr zure room*
*2 el citroensap*
*1 el olijfolie*
*50 gr zachte blauwe kaas verkruimeld*
*4 appels*
*6 verse vijgen*
*50 gr walnoten, geroosterd*
*2 takjes verse basilicum, (zout en versgemalen peper)*

Klop de room, het citroensap, de olijfolie, blauwe kaas (zout en peper) tot een dressing. Was de appels en vijgen (schil ze niet) en snijd ze in dunne plakjes. Verdeel de plakjes over een schaal. Hak de walnoten grof. Verdeel de noten en basilicum over het fruit, en bedruppel met dressing. Geef de rest van de dressing ernaast. Eet ze!




## SCHUIM

Je wilt het niet, maar het gebeurt toch, dat je kind aan het bier gaat. Nu is een glas bier drinken helemaal niet zo erg, maar het moet natuurlijk niet zo uit de hand gaan lopen dat ze binnen een uur een krat leeg drinken en vervolgens op de intensive care liggen. Schijnt tegenwoordig best vaak voor te komen.
Oké jongens, laat dat biertje nog maar even staan, en wacht rustig tot je 18 bent. Of nog liever: 21... Zijn je hersens ook lekker op orde en kan er wat minder schade aangericht worden. Maar goed, grote mensen willen wel bier. En het leuke van deze tijd is dat brouwen ontzettend hip is. Toen ik laatst in Brooklyn was, zag ik overal kleine brouwerijtjes en de cafés in de omgeving verkochten dan weer het bier. Zat ik heerlijk op het terras met mijn Brooklyn Lager terwijl het tegenover me gewoon gebrouwen werd. Zo ambachtelijk! Nu is de trend ook overgewaaid naar Amsterdam. En niet zo een beetje ook. Er zijn momenteel alleen al in Amsterdam maar liefst 35 brouwerijen! Indrukwekkend, temeer als je weet dat op het hoogtepunt van het bierbrouwen in 1685 er 23 brouwerijen in Amsterdam waren. We hebben nu onder andere brouwerij De Prael op de Oudezijds Voorburgwal en brouwerij 't IJ op de Funenkade. Deze laatste bestaat uit twee brouwerijen, waarvan er eentje open is voor het publiek. Kun je naast de molen op het terras een eigen gebrouwd biertje drinken. Leuk! Het bijzondere bier is ook in ons gezin doorgedrongen. Laatst kreeg ik voor Moederdag van mijn dochter een gele melkverpakking cadeau met daarin een fles.

**TIP!**
**Ook dol op streekproducten? Op onderstaande site vind je wat rondom Amsterdam te koop is.**

**maps.amsterdam.nl/streekproducten/**

'Ah olijfolie!' zei ik blij. Maar bij opening bleek het een literfles bier te zijn: Kees, Pale Ale Citra. Nog veel leuker! En lekker dat ie was! Om het ons nog even goed in te wrijven dat bier echt helemaal in is, is er een Nederlands tijdschrift over bier gemaakt. 'Schuim' heet het. Een ontzettend leuk, informatief en mooi vormgegeven tijdschrift. We worden onder andere voorgesteld aan vijf thuisbrouwers. Er is een interview met Peter Harms van brouwerij De Vriendschap, vervolgens een testpanel dat vier van zijn bieren proeft. Dan een vage serie bierflessenfotografie en een artikel over vage bierdichters. Nog een interview met een brouwer, en nee echt waar, het is Brouwer Kees! Die van Moederdag. Leuk zeg. Mijn heerlijke biertje komt dus uit Zeeland en ik weet nu ook dat Kees wel twee meter lang is. Ha.
Kortom: een leuk blaadje om te lezen in je luie tuinstoel. Enne… dochterlief, waar heb je dat biertje voor mama gekocht? 'Bij Fam. Van Bieren, in de van Woustraat'. Juist. Ik heb ondertussen weer een nieuwe fles laten vullen met Pale Ale Citra en oh wat leuk, flesjes Brooklyn Lager werden er ook verkocht. Ik zou zeker even naar binnen lopen om een paar flesjes te proberen, want ik zal je zeggen: een tijdschrift lezen over bier in je luie tuinstoel maakt behoorlijk dorstig! **MK**

**Schuim**
Het biermagazine voor de drinker & de (thuis)brouwer 9,95 euro
Verkrijgbaar bij oa Athenaeum Nieuwscentrum
Fam. Van Bieren
Van Woustraat 101
**www.vanbieren.nl**

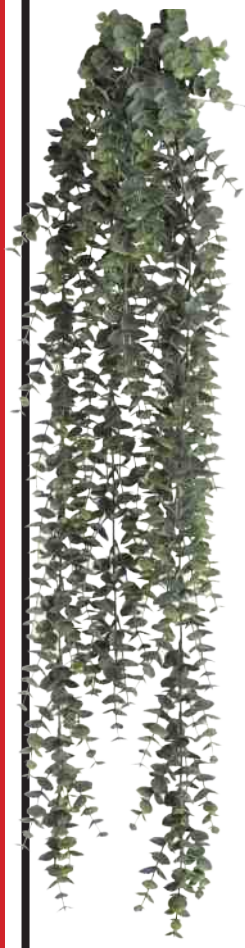
## HANGJONGEREN

Omdat veel jonge mensen graag hangen op banken, stoelen, bedden en/of op de grond, zie hier een gemakkelijk (door de jongere) zelf te maken hangbank. Gewoon omdat het kan, van een pallet, hoe leuk en hoe simpel! En hij kost geen drol, want pallets liggen bij bosjes op straat in Amsterdam. En als je het hangen zat bent, snijd je de touwen door...

## LAMPIONNETJES

**Als je tegenwoordig over het tuinpark loopt, zie je in bijna iedere tuin lampjes schitteren. Met solarcellen kost dat bijna niks, behalve wat zonnestralen. Stel je hebt zo'n slinger lampjes gevonden bij de Action of zoiets, hebben we hier een leuke tip om die te ontdoen van de kerstslingerassociatie. Je hebt alleen wat bekertjes nodig. Met een mes kerf je in de onderkanten van de bekertjes een kruisje waar je de lampjes in kunt stoppen. Afhankelijk van de kleur van de bekertjes ontstaat er een gezellige lampionnenslinger!!! Heel eenvoudig en altijd te vervangen naargelang je stemming! Stel dat je al een dergelijke slinger hebt, maar de lampionnetjes zijn vies of slap geworden, kun je ze dus altijd weer opkalefateren! De Hema, Action, tuincentrum Osdorp en soms ook de Blokker verkoopt trouwens meerdere op solar werkende tuinverlichting.**

**TIP!**
Je kunt zelf ook hangplantjes maken door een potje te voorzien van touwtjes. Dat kun je aan het plafond hangen, of onder je parasol.



## NOSTALGISCH

Toen ik het laatst op een verjaardagsfeestje met de hele tafel over het interieur van het ouderlijk huis had, kwamen we vanzelf op de kamerplanten die aldaar aanwezig waren. Ik vertelde over het hippiehuis waar ik vroeger woonde, waar geen daglicht meer binnenkwam, omdat het raam helemaal dichtgegroeid was met een citroengeranium. Bij de minste aanraking rook het hele huis naar citroen.
Ik had toen een hekel aan die geur.
Geen enkel vriendinnetje had thuis de ramen dichtbegroeid met planten.
We hadden het over hangplantjes, die je als tiener op je kamer had. Lange slierten met hartvormige blaadjes, een beetje grijsgroenig. Ja, waar zijn die planten eigenlijk gebleven? Ik zie ze nooit meer ergens.
Fietsend door de Bilderdijkstraat viel mijn oog op een leuk uitziende winkel. Grote heldere ramen, versierd met ijle tekeningetjes, allemaal plantjes voor de deur, allemaal plantjes binnen.
Toen ik naar binnen ging, zag ik meteen het plantje van de tienerkamer. Ach. Wat mooi! 'Dat is een Chinees lantaarnplantje' zei de verkoopster. 'O ja!' Zo heette dat plantje inderdaad. En toen ik erheen liep om het goed te bekijken, verspreidde zich een bekende geur. Citroenig. Best lekker eigenlijk...
Dolgelukkig fietste ik even later weer naar huis. Met lantaarnplantje en ja, waarom ook niet, een citroengeranium. **MK**

**Wildernis**
Bilderdijkstraat 165

# Pinksterkamp

# *Het wordt tijd om het stokje over te dragen...*

**Na dertig jaar het pinksterkamp te hebben georganiseerd, is het nu tijd om afscheid te nemen voor Martin. Annet Vogelaar was erbij toen alle 29 Ons Buitenkinderen dit jaar terugkwamen van weer een dol avontuur.**

TEKST & FOTO'S: **ANNET VOGELAAR**

Afgelopen pinksterweekend was het weer zover: er ging een touringcar met 29 'Ons Buitenkinderen' het grote avontuur tegemoet… Op kamp in Heino! Bijna de helft van de kinderen was voor de allereerste keer mee, dus voor hen was het extra spannend - zo veel nieuwe ontmoetingen en indrukken.

Onder leiding van het zeventallige team (Martin & Martin, Leonie, Daan, Dennis, Robin en Debbie) werden de kinderen tijdens het kamp verwend met feestmaaltijden en vermaakt met leuke activiteiten. Zo is de groep gaan zwemmen in het zwembad en werden er een bingo, nachtspel en zeskamp georganiseerd. En er was een discoavond, en een bezoek aan de boerderij om de hoek. Dan heb ik nog niet eens alles genoemd…

**IK GENIET IEDER JAAR ONTZETTEND VAN HET PINKSTERKAMP**

Ik ben erbij als de kinderen terugkomen op het park. Ze krijgen allemaal nog een laatste ijsje in het clubgebouw. De kinderen luisteren moe maar voldaan met rode wangetjes en verwilderde haren naar de afscheidsspeech van Martin & Martin. Want na dertig jaar tomeloze inzet nemen zij afscheid van het pinksterkamp. Grote Martin is ontroerd en blikt terug op dertig jaar geleden, toen ome Bennie hem vroeg het kampgebeuren van hem over te nemen.
Martin: 'Ik heb ieder jaar ontzettend genoten van het pinksterkamp, maar na dertig jaar is het nu echt tijd om het stokje over te dragen aan de nieuwe generatie. Het team dat we nu hebben, gaat al jaren mee en is goed op elkaar ingespeeld. Ik heb er alle vertrouwen in.'
Als ik Martin later spreek, vertelt hij dat zijn verantwoordelijkheidsgevoel met het ouder worden steeds groter werd en het hem in de weg begon te staan. Martin: 'Nu word ik ineens bang dat kinderen iets kan overkomen als ze capriolen uithalen, terwijl ik daar vroeger veel makkelijker mee omging. Dan weet je dat je moet stoppen.'

Vanaf nu is Dennis de woordvoerder voor het pink-

# Pinksterkamp

sterkamp. Het team heeft door de jaren heen een taakverdeling opgebouwd waar het tevreden over is. Dennis: ‘We merken ieder jaar weer dat we als team heel goed zijn in overleggen en onderling afspraken maken. We willen met alle mogelijke scenario’s re-

## HET LUKT ONS ALTIJD WEER OM HET ALLE KINDEREN NAAR DE ZIN TE MAKEN

kening houden en daar onze verantwoording voor dragen. Als we merken dat er spanning is tussen kinderen of er valt een kindje buiten de boot, dan doen we daar wat mee. Er is er altijd iemand in het team die daar goed mee overweg kan om de groep weer bij elkaar te trekken. Bijzonder hoor: het lukt ons altijd weer om het alle kinderen naar de zin te maken!’

**IJsjes na thuiskomst in de kantine, bloemetje voor Martin en team.**

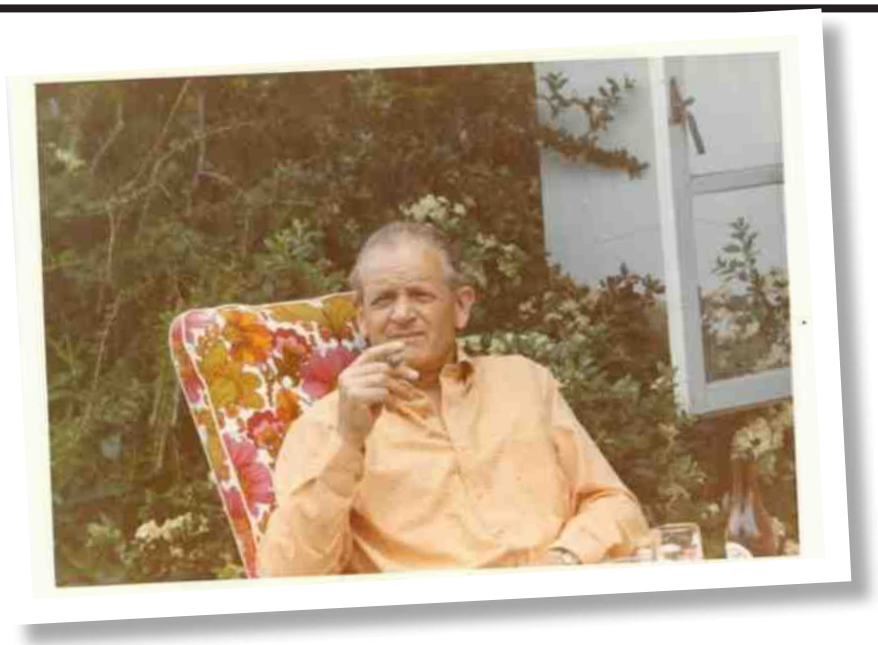
# Kersvers

TEKST: **ANNET VOGELAAR**
BEEELD: **JEROEN SCHEELINGS**

Wie**: Iris (25) en Daan (25)**
Wonen in: **De Pijp**
Laan Ons Buiten: **Hillegondalaan**
Beroep: **Iris werkt in de kinderopvang en Daan is freelance IT’er**

**Sinds vorig jaar september is het mintgroene huisje op de hoek van de Hillegondalaan in het bezit van het jonge stel Iris en Daan. Het hele seizoen wonen ze op Ons Buiten waar ze heerlijk van de rust genieten na een lange werkdag in de stad. Iris komt al haar hele leven op ons park, want zowel haar ouders als haar oma hebben hier een huisje. Tijdens haar pubertijd moest Iris niet veel van Ons Buiten hebben, maar later trok dat helemaal bij. En op haar 18e besloot ze zich in te schrijven voor een eigen plekje. Iris: ‘Om te ervaren of het ons beiden zou bevallen, hebben we eerst een periode in het huisje van mijn ouders gewoond. Dat was zo’n succes dat we na zes jaar inschrijftijd begonnen met onze eigen zoektocht. Toch duurde het een tijdje voor we in aanmerking kwamen. Maar we hadden geluk, want dit huisje overtrof alle huisjes waar we eerder op gereageerd hadden. ’Daan: ‘Aan dit huisje hoefde werkelijk niets meer te gebeuren. De vorige eigenaars hebben het een aantal jaren geleden helemaal gerenoveerd, dik in de verf gezet en de tuin door een tuinarchitect laten ontwerpen.’**
**Iris: ‘Voor ons is dit de eerste zomer en de tuin is een ontdekkingstocht. Iedere week worden we weer verrast door nieuwe bloemen en planten die opkomen. De tuin is prachtig en biedt veel privacy.’ Terwijl Daan graag met elektronica freewheelt, neemt Iris de tuin voor haar rekening. Of ze is aan het klussen. Samen met haar vader heeft ze een grote kattenren gebouwd voor hun twee katten die ook meeverhuisd zijn naar het park. Met vier zonnepanelen (binnenkort zes) op het dak, een luxe badkamer en twee kacheltjes ontbreekt het hun aan niets. Zo houden ze genoeg tijd over om te genieten. Daan: ‘We houden beiden van de rust en het buiten zijn; soms barbecueën we met een wijntje erbij of we gaan lekker zwemmen in de Nieuwe Meer. Help, wat klinken we oud!’**

# **Uit de** *oude* doos



**Van boven naar beneden: ouders van Marja, huisje door de jaren heen.**

**Marja tijdens carnaval, onder: de vismannen.**

# Om één uur ging het schortje af

**Op de verzorgde tuin is geen onkruid opgewassen tegen de ijverigheid van Marja. Met haar man Jaap en dochter Claudia deelde ze jarenlang lief en leed op de tuin. Jaap overleed vorig voorjaar, en sindsdien is tuinieren voor Marja een hulpmiddel om het verlies van Jaap te verwerken.**

TEKST: **ANNET VOGELAAR**
FOTO'S: **PRIVÉARCHIEF VAN MARJA**

**Wie:** Marja Hilster
**Op de tuin sinds:** 1956
**Waar:** Cornelialaan
**Kinderen:** Claudia
**Kleinkinderen:** geen

Toen Marja twaalf jaar was, kwam ze samen met haar ouders en twee broers op Ons Buiten op de Generaal Ophorstlaan.
Marja: 'Na het overlijden van mijn oom op jonge leeftijd, bleek dat hij dit huisje aan mijn vader had geschonken, omdat deze hem zo veel geholpen had met tuinieren en klussen. Mijn oom had toen tijdelijk twee huisjes - in het andere huisje bleef mijn tante wonen. Het hele seizoen verbleven we op de tuin. Wij gingen vanuit de tuin naar school en mijn vader en oudste broer op de fiets naar hun werk.
Samen met mijn broers sliep ik een klein minikamertje op stapelbedden. We konden dan elkaars handen vasthouden als we in bed lagen! En dan stond er ook nog een ronde tobbe in het slaapkamertje om ons in te wassen. Heel knus allemaal.
Kleding wassen deden we ook op de tuin, met water van de waterkraan. Je bleef maar heen en weer lopen met dat water. Maar dat verhaal kennen we inmiddels wel.'

### *Om één uur ging het schortje af*

'Mijn moeder en vader lieten zich niet veel zien tijdens de festiviteiten op het park. Mijn moeder had wel veel aanloop, maar bemoeide zich niet veel met andere tuinders. Ze was meer een 'deftige dame'. Ze zag er netjes uit en om één uur ging het schortje af.
Ik heb dat ook wel een beetje. Ik houd ervan om er verzorgd uit te zien.'

### *Het groepsgevoel van de jeugd*

'Ik heb ontzettend genoten op het park als kind, maar ook later als puber. We waren met veel jongelui die allemaal voor het hele seizoen op het park verbleven. We gingen dan met een grote groep naar de stad om te dansen of zwemmen in de Nieuwe Meer. Daar zwommen we dan weleens met zo'n grote vliegtuigband. Ook gingen we regelmatig wandelend naar de bioscoop Victoria op de kade. We haalden altijd veel kattenkwaad uit.
We waren een hechte groep hebben veel met elkaar meegemaakt - we deelden lief en leed met elkaar. Ook later, toen er veel van onze vrienden zijn gestorven.'

### *Ons kent ons*

'De groep was als een familie en heel hecht met elkaar. In elk laantje woonde wel een familielid of bekenden van de familie en dat heeft een lange periode geduurd. Dat je iedereen op het park kende, was soms ook vervelend hoor. Je moest soms echt op je woorden letten en iedereen bemoeide zich met je.
Ik weet nog dat ik begin twintig was en nog geen verkering had. Dat werd dan toch maar wat raar gevonden. Dan reed ik met mijn Vespa rond en riep tante Coba: "Meid, heb je nog niks, nog niks?"'

### *Liefde Jaap*

'Ik ontmoette Jaap toen ik ongeveer 23 was. In het begin moest ik wel even wennen, want ik was ook aan mijn vrijheid gewend. Maar goed, binnen tien maanden waren we getrouwd. En we gingen bij mijn schoonouders inwonen, want het duurde een tijd voordat we in aanmerking kwamen voor een eigen sociale huurwoning. Twee jaar later kregen we onze dochter Claudia.'

# DAN RIEP TANTE COBA: ‘MEID, HEB JE NOG NIKS, NOG NIKS?’

### *Naar de Cornelialaan*

‘Toen Claudia vier was, hebben we dit huisje gekocht aan de Cornelialaan.

We waren een keer aan het kamperen in een tent in Callantsoog en toen dacht ik ineens: Ik zie dit niet meer zitten. Ik wil gewoon een eigen huisje dicht bij de stad. En toen hebben we ons ingeschreven op dit huisje. Het was toen een stenen huisje en de tuin stond vol met fruitbomen. We besloten het huisje af te breken en de bomen uit te graven. Dat was een hele klus. We hebben toen dit huisje als bouwpakket neer laten zetten. Ik was de eerste op het park met zo’n kant-en-klaarpakket. Het stond in een dag, niet te geloven zo snel.

Omdat Jaap zo handig was, heeft hij zelf alle leidingen aangelegd. Het huisje kostte toentertijd negenduizend gulden en het is nog steeds in goede staat. Er is geen rot plekje te vinden.

We moesten wel geld lenen om het huisje te betalen, want we hadden niet veel te makken in die tijd. Daar was mijn vader niet blij mee, maar ik wist dat we een wijs besluit namen. In die tijd werden de prijzen ieder jaar alleen maar hoger en hoger: daar was niet tegenop te sparen.

Vanaf toen waren we het hele seizoen in ons huisje te vinden. We kwamen ieder jaar aan met Koninginnedag en gingen dan begin september weer terug naar ons andere huis. Jaap was verwarmingsmonteur en ik werkte in een snackbar. We gingen beiden vanaf het park naar ons werk. Claudia bracht ik vanaf hier naar school.’

### *Feest*

‘Vroeger gingen Jaap en ik veel naar de feestavonden op het park. En drinken konden we ook in die tijd. Ik kan me nog goed de bingoavond herinneren waarop ik vrijwel alle cadeaus won. Van kruiwagen, strijkplank, picknicktafel tot een etentje, en aansluitend nog een fles champagne… Ik heb me toen toch veel gedronken! De volgende dag ging het niet zo goed met me - ik heb mijn lesje toen wel geleerd...

En dan nog de carnavalsfeesten: die waren legendarisch. Dat pakten we heel serieus aan en de voorbereiding was een gezellige bedoeling. Een keer had ik me als een oud dametje geschminkt en niemand heeft me die avond herkend. Zo goed kon ik me in die rol inleven. Ze dachten allemaal: Kijk toch eens, wat aandoenlijk, zo’n oude tuinster op ons feest.’

**Jaap verkleed als pastoor.**

**Rechtsboven: in de schmink voor Sinterklaas.**

### *Sinterklaas en frieten*

Marja heeft haar leven keihard gewerkt en was lange tijd eigenaresse van Stomy’s snackbar in de Staatsliedenbuurt.

Marja: ‘Ik was een drukke tante en kwam regelmatig pas om vier uur ‘s nachts thuis. Om een bijdrage te leveren aan het park, heb ik met de spullen uit de snackbar in de patatkraam op Ons Buiten gestaan. Tijdens de feestavonden, fancy fair en de familiedag stond ik dan buiten te bakken. Er stond een grote bak met olie waarin ik de de frieten nog moest voor- en nabakken.

Jaap was het manusje van alles op het park. Hij ging jarenlang mee met het pinksterkamp en hielp met de sportevenementen. Alle grote kinderen kenden hem daarom goed. Iedere maandag en woensdag was Jaap op de tuin en dat werd met de jaren steeds vaker. Op een gegeven moment was hij hier het hele jaar door dagelijks te vinden. Die mannen deden dan van alles samen: ze bouwden de loods, het clubhuis, de berging, alles!

En… Jaap is wel dertig jaar lang Sinterklaas geweest en geen kind dat hem ooit herkend heeft.’

### *Met de dames aan de lijn*

‘Vroeger dronk ik op woensdagmorgen regelmatig koffie met de dames. En we hebben ook een lange periode samen wandelingen gemaakt rondom het park. We noemde dat ons ‘rondje Nieuwe Meer’. Dat was in de tijd dat het in was om te lijnen. Soms gingen we ons daarna wegen en kijken hoe het met ons vetgehalte gesteld was.’

### *Ouder worden op het park*

‘Nu ik wat ouder ben geworden, doe ik het veel rustiger aan en bemoei ik me minder met de activiteiten. Op een gegeven moment is de muziek tijdens de feesten zo hard geworden dat ik niemand meer kon verstaan. Sta ik daar ineens in iemands oor te schreeuwen om een bestelling op te nemen. Als je ouder wordt, heb je daar gewoon geen zin meer in. Ik zou het bijvoorbeeld wel een keer leuk vinden als er een rustige concertmiddag georganiseerd zou worden.’

# Groen: dit keer voor de oudere jeugd

## UIT JE DAK

**Je bent jong en je wilt wat. En je zit op Ons Buiten… Misschien vind je dat wel heerlijk en heb je het enorm naar je zin op ons tuinpark. Maar misschien verlang je naar wat anders dan rust en groen en heb je behoefte aan iets meer dynamiek. Een festival bijvoorbeeld.**
**Dan hebben we goed nieuws voor je, want er zijn deze zomer weer veel festivals in de buurt van Ons Buiten! De ouderen klagen steen en been op Facebook, petities worden getekend, maar hé jij denkt: What the fock...**
**We zetten ze hier voor je op een rijtje:**

**Zaterdag 25 juni Nomads festival**
Sportpark Riekerhaven

**Zaterdag 25 juni Lustrum Amsterdam**
Windsurfing Oeverlanden

**Zaterdag 2 juli Verknipt Festival**
Sportpark Riekerhaven

**Zaterdag 16 juli  A day at the park**
Amsterdamse Bos

**Zaterdag 16 juli The social garden**
Oeverlanden

**Zaterdag 23 juli Electronic family**
Amsterdamse Bos

**Zaterdag 30 juli DLDK Music festival**
Olympisch stadion

**4 t/m 7 augustus Dekmantel festival**
**Amsterdamse Bos**

**Zaterdag 20 augustus Strafwerk festival**
Sportpark Riekerhaven

**En ken je nu mensen op het park die helemáál niet van festivals houden? Die zich misschien wel ergeren aan harde muziek (ze bestaan echt), dan geef je die gewoon de volgende telefoonnummers: 14020 (tot vrijdag 18.00) of 020-4214567 (na 18.00 en in het weekend). Dan kunnen ze daar klagen over geluidsoverlast en hoeven ze dat niet bij jou te doen!**
**Veel plezier!**

# Moes & Meer

ONDER REDACTIE VAN MAARTJE KOUWENBERG

## Koningskruid

Twee uit hun krachten gegroeide pukkelige lummels. Eén ligt op de bank met zijn computer/mobiel/iPad op schoot (streep door wat van toepassing is). Eén ligt boven op bed met mobiel/Xbox/televisie aan (omcirkel de juiste keuze). Herkenbaar?
Als ik thuiskom uit mijn werk, is het enige wat hun interesseert of ik iets lekkers te eten heb meegenomen.
'Heb je iets te eten?' of 'Honger!!' 'Dag Mama, fijne dag gehad?' zeg ik dan.'Ja, heb je iets te eten?' Helemaal gek word ik ervan. Eten, eten, eten en dan is ook nog eens heel veel niet lekker genoeg of niet meer lekker. De smaak verandert de hele tijd. Wat vroeger hun lievelingseten was, is nu opeens smerig.
Uit de salade caprese moest eerst de basilicum verdwijnen, toen de peper, toen de grote tomaat (want alleen kleine tomaatjes zijn lekker...), toen de olijfolie. En toen was mozzarella eigenlijk ook niet meer zo lekker. Ja: duh.
Dit gedrag doet me denken aan een etentje in een Italiaans restaurant, met mijn vader en broertje. Ik denk dat ik een jaartje of 14, 15 was. En ik had dezelfde leeftijd als mijn jongens nu.
Ik was, zeg maar, punk.
Toen ik bij het afgesproken restaurant aankwam, zaten zij al aan een tafeltje. Ik ging ook zitten. Mijn broer keek naar mij en toen naar mijn vader. Mijn vader keek vluchtig naar mij en toen heel lang op de kaart, zuchtend. Niemand zei wat. We bestelden pizza en vooraf een salade met jonge kaas en tomaat.
Toen de ober weg was, zuchtte mijn vader nog een keer diep. Dit was geen goed teken. Toen, out of the blue, bulderde hij: 'En nu ga jij naar de wc en was je al die troep van je gezicht!' Ik piepend: 'Huh, wat? Hoezo?' Hij weer: 'Jij gaat nu naar de wc en wast die troep van je gezicht, ik ga hier niet met iemand aan tafel zitten eten die zijn gezicht heeft vol gekliederd met zwarte troep!' Ik, nog steeds piepend: 'Maar dat is make-up...' 'Je hebt me gehoord!'
Ja, ik had het gehoord en ja, de rest van het restaurant ook. Ik droop af naar de wc, slappeling die ik was, en maakte met een nat wc-papiertje mijn lippen en ogen schoon.

Toen ik met gebogen hoofd terug naar onze tafel liep, was mijn voorgerecht al gearriveerd. Een groot bord met plakken zachte witte kaas, afgewisseld met grote plakken tomaat, besprenkeld met olijfolie en versierd met frisse groene blaadjes. Dit was nieuw! Dit hadden wij nog niet eerder gegeten! De geur van de blaadjes was intens. De smaak van de basilicum was heerlijk. Mijn eerste 'insalata caprese'.
De vernedering was bijna weer vergeten. En helemaal toen de zeer knappe Italiaanse ober mij een vette knipoog gaf toen hij mijn lege bordje kwam afruimen. En ja, ook dat had het hele restaurant gezien.
Ik zeg: een etentje om niet meer te vergeten dus.

Basilicum, wat in het Oudgrieks 'koning' betekent (basileus), en dus ook wel koningskruid wordt genoemd, was in die tijd nog helemaal niet te krijgen in de Amsterdamse winkels, laat staan in Nederland. Ergens ook wel logisch, want het plantje heeft hier nooit gegroeid, daar is het hier veel te koud voor. Wel eens geprobeerd in de tuin? Nou, ik wel. Uit het zaad komen zaailingen en als die groot genoeg zijn, kun je ze in de tuinbedden zetten. Dat gaat alleen niet lukken, want daar is het buiten te koud voor. Als het plantje wat groter is, kun je het in een pot op een warme plek zetten. En dan is het vervolgens nog een heel gedoe om uit te vinden waar het zich het prettigst voelt. Want heel verwend: houdt niet van wind, liever geen volle zon en alsjeblieft niet te veel schaduw. En dan heb ik het nog niet over de slakken gehad; die vinden basilicum heerlijk. Zelfs in mijn kasje was er een aanval. Een week nadat ik het basilicumplantje naast de tomaten in de kas had geplant, waren er alleen nog maar een paar afgekloven stengeltjes aanwezig. Hmm.

Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg exotische winkeltjes, marktkramen en supermarkten in Am-

sterdam die basilicum verkopen. Het liefst van die grote bossen. Grote bossen voor die paar blaadjes op de insalata caprese? Neeee, daar heb je maar vier of vijf blaadjes voor nodig. Nee, voor de pesto natuurlijk. Pasta pesto: de puberfavoriet numero uno. Zolang het duurt natuurlijk…

Het oudste verhaal over de te maken pesto komt van Vergilius, zo'n vijftig jaar voor Christus. Wauw. Het is een leuk verhaaltje over een man die nabij Rome woont.
Het gaat ongeveer zo:
De man loopt naar buiten en graaft vier (!) bollen knoflook op uit de grond. Dan gaat hij kruiden plukken: wat peterselie, wat koriander en wat wijnkruid. Binnen in de hut gaat hij naast het vuur op de grond (!) zitten, alwaar al een brood ligt te bakken. Hij roept zijn vrouwenslaaf die bij hem woont (!) luid (!) om de vijzel, en doet daar eerst de bollen knoflook in, iets van zout, een stukje harde kaas en de kruiden. Hij houdt de vijzel op zijn ruige schoot (!) of in een andere vertaling: op zijn harige onderbuik (!). Vervolgens plet hij het goedje goed door elkaar, als het een mooie groene kleur krijgt, gaat er olijfolie bij en ook een drupje azijn. Dan gaat hij vloeken (!), want het is me een kruidig mengsel! Zijn ogen gaan ervan tranen.
En zo hier: de eerste beschrijving van pesto is een feit. Alleen heette het toen niet pesto, maar 'moretum' wat dan weer stamppot betekent. Het woord pesto komt van het Italiaanse werkwoord 'pestare' en dat betekent, juist, stampen. Oké. Duidelijk.
Als we voor het echie pesto willen maken, dan moet dat volgens de Italianen naar een recept uit Genua, en dan moeten alle ingrediënten ook in de vijzel. Ja joh: we hebben in de tuin toch alles al aan kant... Ga er rustig voor zitten, en bereid deze pesto met liefde. O ja, dat ook nog: je raakt er niet over uitgepraat, over basilicum. Het is ook nog eens een liefdeskruid.
Het verhaal gaat ongeveer zo: op het Italiaanse platteland lopen jonge boerenzonen met een takje basilicum achter hun oren. Wat doen zij daar? Zij zijn op zoek naar jonge schone maagden… Ja, laat ook maar, eigenlijk.

We gaan pesto maken!
Gestampt koningskruid voor onze pukkelige koningskinderen.

Oftewel:

## Pesto alla Genovese!

Nodig:
*100 gram verse basilicumblaadjes*
*2 tenen knoflook*
*grof zeezout (1 á 2 theelepels)*
*3 eetlepels pijnboompitten*
*50 gram geraspte Parmezaanse kaas*
*acht eetlepels olijfolie*
*50 gram zachte boter*
*een vijzel*

Doe de knoflooktenen in de vijzel, zout erbij en stampen tot de knoflook pap wordt. Dan handje voor handje de blaadjes erbij doen. Als alle blaadjes fijn gewreven zijn, doe je de pijnboompitten erbij. Weer fijn stampen. Als je een mooie pasta hebt, roer je de kaas er met een houten lepel door. Dan giet je de olijfolie erbij en klopt die met de houten lepel door de pasta. Dan nog de zachte boter erdoor roeren en klaar is je pesto. Proef of er genoeg zout in zit.
Meteen te gebruiken op de spaghetti, of bewaren in een schone pot. Laagje olie eroverheen gieten en goed dichtdraaien, dan kun je het nog wel een weekje in de koelkast bewaren.

NB Er zijn ontzettend veel manieren om pesto te maken. Dit recept is van Marcella Hazan. Ik heb er alleen de 2 eetlepels geraspte Romano niet bij gedaan, om de simpele reden dat ik die niet in huis had.

# Agenda

## Wekelijkse activiteiten op volgorde dag

| Vanaf | | Tot en met | | Activiteit | Locatie | Aanvang |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | juni | 10 juli | | EK-voetbal | | |
| 18 | juli | 29 augustus | maandag | Bridgen (15-8 niet) | Zaal | 19.30 uur |
| 19 | juli | 23 augustus | dinsdag | Kinderknutselen | Zaal | 13.00 uur |
| 14 | juni | 23 augustus | dinsdag | Tekenen | Zaal | 19.30 uur |
| 19 | juli | 23 augustus | dinsdag | Sport en spel | Veld | 19.00 uur |
| 7 | mei | 31 augustus | woensdag | Jeu de boules | Veld | 19.00 uur |
| 7 | mei | 27 augustus | zaterdag | Jeu de boules | Veld | 13.00 uur |
| 21 | juli | 25 augustus | donderdag | Sport en spel | Veld | 19.00 uur |
| 26 | mei | 25 augustus | donderdag | Sjoelen | Zaal | 19.30 uur |
| 1 | april | 30 september | vrijdag | Klaverjassen | Zaal | 20.00 uur |
| 2 | april | 3 september | zaterdag | Inschrijving aspiranten* | | |
| *Vanaf 10.00 tot uiterlijk 10.45 uur afhalen inschrijfvolgnummer in de kantine. | | | | | Zaal | 11.00 uur |

## Overige activiteiten

| | Maand | | Activiteit | Locatie | Aanvang |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | juli | zondag | Crea – vuurtoren | Zaal | 19.30 uur |
| 16 | juli | zaterdag | Bingoavond | Zaal | 20.00 uur |
| 17 | juli | zondag | Borrelmiddag | Terras | 17.00 uur |
| 17 | juli | zondag | Crea – broodplank | Zaal | 19.30 uur |
| 16 | juli | zaterdag | Quizavond | Zaal | 20.00 uur |
| 24 | juli | zondag | 'Keesavond' | Zaal | 20.00 uur |
| 30 | juli | zaterdag | Feestavond | Zaal | 20.00 uur |
| 31 | juli | zondag | Kindervissen | | 10.00 uur |
| 31 | juli | zondag | Hogehoedtoernooi | Veld | 13.00 uur |
| 31 | juli | zondag | Crea – flessen versieren | Zaal | 19.30 uur |
| 6 | augustus | zaterdag | Bingoavond | Zaal | 20.00 uur |
| 7 | augustus | zondag | Zeskamp | Veld | 11.00 uur |
| 10 | augustus | woensdag | Opbouw fancy fair | Veld | 10.00 uur |
| 10 | augustus | woensdag | Winkelbusreis | | |
| 13 | augustus | zaterdag | Fancy fair | veld | 12.00 uur |
| 14 | augustus | zondag | Afbreken fancy fair | Veld | 10.00 uur |
| 14 | augustus | zondag | Crea – mozaïeken | Zaal | 19.30 uur |
| 15 | augustus | maandag | Crea – mozaïek voegen | Zaal | 19.30 uur |
| 20 | augustus | zondag | Feestavond | Zaal | 20.00 uur |
| 27 | augustus | zaterdag | Familiedag | Veld | 10.00 uur |

Zie voor verdere informatie en laatste wijzigingen de vitrines, aanplakbiljetten en de Nieuwsbrief.

### Vondelpark Openluchttheater

Mei - augustus

**Theater, cabaret, dans, jeugdtheater en muziek**

Ieder jaar presenteert Het Vondelpark Openluchttheater, midden in het beroemde Vondelpark, van mei tot en met augustus een overvol programma met bijzondere concerten en verrassende optredens van Nederlands neusje van de zalm op het gebied van cabaret, dans, jeugdtheater en muziek.

**Info: www.openluchttheater.nl.**

### Hortus Botanicus

Woensdag 20 juli t/m zondag 28 augustus

**Hortus Festival**

Het Hortus Festival is hét zomerfestival voor vroegtwintigste-eeuwse kamermuziek. Op zomerse avonden kun je genieten van een klassiek concert in de botanische tuin van de Hortus. Kaarten te koop via: **www.hortusfestival.nl.**

### Kwaku Summer festival

Zaterdag 16 juli t/m zondag 7 augustus

Het grote aantal stalletjes met eten en drinken is een van de grote trekpleisters voor vele bezoekers. Hier bestel je de lekkerste exotische drankjes, Surinaamse spareribs, pittige Koreaanse taco's en andere Aziatische, Afrikaanse, Caribische en Zuid-Amerikaanse gerechten.

Kwaku Summer Festival
Nelson Mandelapark
1102 BL Amsterdam Zuidoost
Entree: 5 euro

### Amsterdamse Bos

Elke zondag in juli en augustus om 9.00
**Yoga en ontbijt op de geitenboerderij (Ridammerhoeve**)
De lessen starten om 9.00 op de hooizolder en zijn toegankelijk voor alle niveaus (zeker ook voor beginners).
Yoga + biologisch boerenontbijtje voor € 19,50
Losse yogales voor € 10,-
Wil je zeker zijn van een plekje, mail dan naar: **hoi@yogalesje.nl.**

Vrijdag 26 en zaterdag 27 augustus
**Woods Festival Amsterdam**
Woods Festival is een sfeervol muziekfestival. Bezoekers genieten er van gevestigde acts uit binnen- en buitenland en nieuw, veelbelovend talent. Samen met IDFA en De Melkweg presenteert Amsterdam Woods Festival bijzondere muziekdocumentaires. Ook is er een smakelijke culinaire line-up met verrassende foodtrucks en een tijdelijk restaurant. Dit alles op een steenworpafstand van Amsterdam: in de prachtige, groene en intieme omgeving van het Amsterdamse Bos.

Zaterdag 27 augustus
**Bosbaanswim**
De wedstrijd is een recreatieve prestatietocht voor iedereen vanaf 12 jaar. De middag duurt van 12:00 tot 16:00 uur en de afstanden die gezwommen worden, zijn 500m, 1000m en 2000m.

### De Bosbaan

Kijk voor meer informatie op: **www.bosbaanswim.nl.**

Zondag 18 september
**Pure Markt**
Maak op de Pure Markt kennis met ambachtelijk en lekker eten en andere bijzondere producten. Rondom De Boswinkel bieden verschillende producenten hun producten aan.
Op de Pure Markt vind je pure producten, verkocht door de producenten zelf. Zij kunnen je informeren over de ingrediënten, herkomst en het productieproces. Ook op het gebied van non-food is er een mooi assortiment bijzondere producten.

### Oproep

Wie oh wie zou iets willen bijdragen voor een bezoekje aan een dierenarts? Deze arme snuiter is er niet best aan toe. Poes is inmiddels een vaste bewoonster... Mail naar **redactie@ons-buiten.nl** en wij gaan zoeken naar een oplossing. Zelf actie ondernemen kan natuurlijk ook, voor zover we weten heeft de poes geen eigenaar.

# Vraag & Antwoord

ONDER REDACTIE VAN GERARD SCHUITEMAKER

**Welke groenten worden NIET opgegeten door slakken?**
Dit zijn alle kruiden, uien en knoflook. Er is een middel tegen slakken dat goed werkt: een oplossing maken met knoflook in water. Dit over de planten spuiten. Zie hiervoor ook ‘De Tuinliefhebber in de Zomer’.

**Mijn rozenstruiken zitten zonder knop. Wat doe ik fout?**
Ik zou dit ter plekke moeten zien. Graag afspreken: **gangbaar-37@hetnet.nl.**

**Mijn druif heeft bobbels op de bladeren. Wat kan ik daartegen doen?**
Dit zijn roesten. Dan moet je meer bemesten met compost; dit verhoogt de weerstand van de plant.

**Mijn plantjes ontkiemen wel, maar gaan daarna slap hangen en groeien niet door. Ligt het aan de grond op Ons Buiten? Wat kan ik doen?**
Kiemplantjes in zure grond overleven het uiteindelijk niet. Je moet die verspenen en in grond met kalkrijk zand zetten. Bij de moestuinplantjes van AH is dit veel misgegaan. De wortels worden door schimmels aangetast die in de zure grond gedijen.

**Hoe kom ik op een natuurlijke manier af van engerlingen (maden van de meikever)?**
Spreeuwen zijn een natuurlijke vijand van engerlingen; helaas gaat de populatie spreeuwen mede door gebrek aan nestgelegenheid met 40% per jaar achteruit. Op sportvelden heerst hetzelfde probleem. Op IJburg zijn door advies gierzwaluwstenen aangebracht waar massaal spreeuwen in broeden. Daar kan de vogel nog terecht.

**Wat kan er in de zomer nog gezaaid worden aan groenten?**
Dit zijn spinazie, winterandijvie, prei, winterkolen (grond aanpassen met kalkrijk zand), snijbiet.

**Kun je je al opgeven voor de snoeilessen?**
De lessen starten op de tweede zaterdag in november om 14.00 in de kantine. Stuur een mailtje naar **gangbaar-37@hetnet.nl** of kom lang op Linalaan 240.

**Van links naar rechts: de larve (met slechts zes poten), een nimf, het mannetje en het vrouwtje van de schapenteek (alle drie met acht poten). Bron: tekenradar.nl, foto: Fedor Gassner.**
**Onder: egel met volgezogen teken rond het oor.**

# Een teek? Pak 'm beet

**Op Ons Buiten is het goed toeven, maar ook hier komen bloedeters voor. Vandaar een 'minder smakelijk' stuk over teken. Erik vertelt (op verzoek van vele tuinders) hoe teken eruitzien, waarom ze gevaarlijk kunnen zijn en wat je moet doen als je bent gebeten door een teek.**

TEKST **ERIK HOOIJBERG**
**DELEN VAN DE TEKST ZIJN, MET TOESTEMMING, OVERGENOMEN VAN DE WEBSITE WWW.TEKENRADAR.NL**

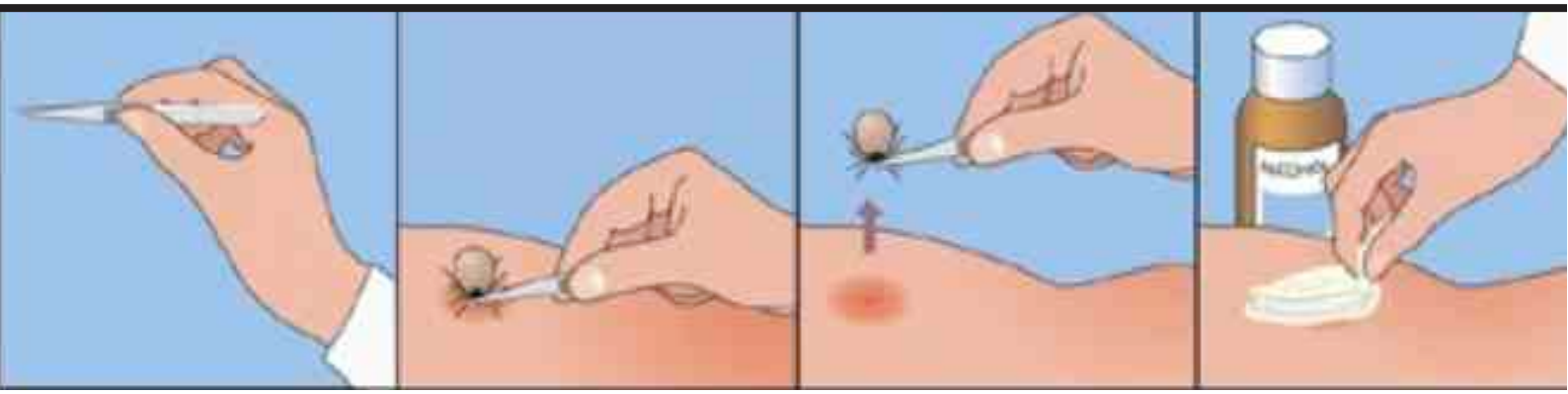
In de vrije natuur zijn veel plaaggeesten te vinden, zoals muggen, wespen en teken. Van muggen en wespen kun je last hebben, maar je wordt in Nederland van een muggenbeet of een wespensteek niet ziek. Anders kan dat zijn na de beet van een teek. Teken kunnen besmet zijn met een bacterie, de Borreliabacterie. Onder de microscoop ziet deze bacterie eruit als een lange versie van de krulstaart van een varken.
De Borreliabacterie behoort tot de zogenaamde spirocheten. Besmetting met de Borreliabacterie kan in bepaalde bevallen leiden tot de ziekte van Lyme. Helaas voor ons komen teken ook voor op Ons Buiten en omliggende gebieden als de Oeverlanden en het Amsterdams Bos. Toch heeft de teek een bijzondere biologie, waarover verderop meer.

## Hoe ziet een teek eruit?

Teken zijn geleedpotigen en lijken op kleine platte spinnetjes. Teken behoren dan ook tot de spinachtigen (dierklasse Arachnidae, subklasse Acari). Teken ondergaan vier levensstadia: ei, larve, nimf en volwassen teek. De larve heeft zes poten, maar de nimf en de volwassen teek hebben acht poten. Teken voeden zich met het bloed van zoogdieren, vogels en reptielen - de zogenaamde gastheren. Het eistadium is passief en voedt zich niet. Elk volgend stadium voedt zich slechts eenmalig, en ondergaat daarna een rustperiode waarin het volgende stadium ontstaat.
De volwassen mannetjes en vrouwtjes paren. De paring vindt meestal plaats op de gastheer. Na de paring zuigt het vrouwtje zich vol met bloed en haar lichaam zwelt zichtbaar op. Als ze volgezogen is, laat ze zich op de grond vallen. Het vrouwtje heeft dit bloed nodig voor de ontwikkeling van de eitjes. Als de eieren rijp zijn, legt het vrouwtje deze op de bodem, waarna zij sterft. Ze legt in de herfst duizend tot tweeduizend eieren. Mannetjes kunnen meerdere keren paren en hebben geen bloed nodig. Zij bijten dan ook niet.
In het voorjaar komen de larven uit, die zich voeden op kleine knaagdieren (muizen) en vogels. Aan het einde van de zomer vervellen de larven tot nimfen, die in winterrust gaan. In het volgende jaar voeden de actieve nimfen zich op een grote variatie aan zoogdieren en vogels. Aan het einde van de zomer vervelt de nimf tot volwassen teek (mannetje of vrouwtje). De volwassen teken gaan in het volgend voorjaar op zoek naar een gastheer, meestal een grote grazer zoals ree, hert of wild zwijn, maar ook schapen, runderen en paarden kunnen als voedselbron dienen.

## Waar leven teken?

De schapenteek houdt zich bij voorkeur op in een gemengd loofbos met een ondergroei van blauwe bosbes en/of varens. De



**Zo verwijder je een teek met een pincet of speciale tekentang.**

teek wordt ook vaak aangetroffen in dennenbossen met een dichte, hoogopgaande laag van grassen. In deze bostypen worden veel kleine knaagdieren aangetroffen, met name de bosmuis en de rosse woelmuis, maar ook een aantal soorten spitsmuizen. Deze dieren vormen de voornaamste voedselbron voor de larven van de schapenteek. Omdat teken zich niet ver kunnen verplaatsen, zijn ze afhankelijk van een hoge dichtheid van deze knaagdieren, zodat ze gemakkelijk in de buurt van hun voedsel kunnen komen. Op Ons Buiten met zijn vele bomen en bijpassende ondergroei is het dus niet verwonderlijk dat er teken gevonden worden. De larven kunnen zich goed voeden op de vele muizen. En de nimf en de volwassen teken kunnen zich tegoed doen aan het bloed van konijnen, vogels en egels, maar ook van ratten, honden, katten en mensen.

## Bloedmaaltijden om de levenscyclus te doorlopen

Harde teken, zoals de schapenteek, voeden zich één keer per levensstadium. Hongerige teken klimmen omhoog langs de stengels van grassen, planten en struiken, totdat ze op een hoogte zitten waarbij ze makkelijk op een passerende gastheer kunnen overstappen. Teken zitten maar in zeer beperkte mate in bomen. Larvale teken blijven veel lager zitten dan nimfen, die op hun beurt lager zitten dan volwassen teken. Als een gastheer (bijvoorbeeld muis, vos, fazant, wild zwijn of ree) deze planten aanraakt, weet de teek dat er een gastheer in de buurt is en zal ze proberen via huidcontact een overstap te maken. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, kunnen teken niet springen. Eenmaal op de gastheer, loopt de teek naar specifieke plaatsen op het lichaam van de gastheer. Bij larven zijn vooral de oren en neus geliefd, nimfen voeden zich ook vaak op het oor, maar worden ook wel bij de staart of in de hals gevonden. Volwassen teken kunnen zich overal op het lichaam bevinden, maar hechten zich vaak in de hals en onder de staart. Volwassen teken zitten bijna nooit op kleine knaagdieren, vermoedelijk vanwege een sterke afweerreactie op deze dieren of omdat ze niet voldoende bloed kunnen opnemen uit een relatief klein lichaam.

De levenscyclus van een teek omvat minimaal twee jaar: van ei naar larve, gevolgd door een bloedmaaltijd naar nimf, gevolgd door een bloedmaaltijd naar volwassen exemplaar, gevolgd door bevruchting en een bloedmaaltijd naar gelegde eitjes. Het risico om gebeten te worden is het grootst in het late voorjaar en de zomer.

## Wat te doen na een tekenbeet?

•Haal een teek zo snel mogelijk weg. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat ze ziekteverwekkers overdraagt.
•Gebruik geen alcohol, jodium, zeep, olie of andere middelen voordat je de teek verwijdert.
•Neem een puntig pincet waarmee je de teek goed bij de kop kunt vastpakken. Er zijn ook andere tekenverwijderaars te koop, bijvoorbeeld bij de drogist of apotheek. Gebruik het product volgens de gebruiksaanwijzing. Eventueel kun je een vergrootglas gebruiken.
•Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop beet en trek deze er langzaam uit. Als er een stukje van de kop van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter. Ontsmet het beetwondje (nadat je de teek hebt verwijderd) met 70% alcohol of jodium.
•Schrijf de datum en de plaats op het lichaam waar je gebeten bent op.
•Zit de teek waarschijnlijk al meer dan 24 uur in de huid vast? Overleg dan met de huisarts of behandeling gewenst is.
•Heb je de teek binnen 24 uur verwijderd? Houd de huid rondom de beet drie maanden in de

**Rode vlek of cirkel rondom een tekenbeet. Bron: huidziekten.nl.**
**Een volwassen teek en een uitvergroting van de kop.**

gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of vlek of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme.
•Als er een rode ring of vlek ontstaat, of als je vage klachten krijgt, ga dan naar de huisarts en vermeld dat je door een teek gebeten bent.

## Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die door de Borelia- bacterie wordt veroorzaakt. De Borreliabacterie kan worden overgedragen door teken. Het meestvoorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode ring, of vlekvormige huiduitslag (erythema migrans) op de plaats waar de teek heeft gebeten. Soms is er sprake van een blauwachtige of roze vlek. De ring of vlek verschijnt meestal enkele dagen tot twee weken na de tekenbeet, maar soms ook pas na drie maanden.
Het is dus belangrijk de plek van de tekenbeet een aantal maanden goed in de gaten te houden. De ring of vlek wordt steeds groter, wat typerend is voor de ziekte van Lyme. Uiteindelijk verdwijnt de ring of vlek vanzelf. Dit hoeft niet te betekenen dat de bacterie weg is. De bacterie kan in het lichaam aanwezig blijven en later schade aanrichten. Soms kunnen mensen besmet raken met de bacterie zonder dat ze een rode ring of vlek hebben gezien.
Eenmaal in het lichaam, richt de bacterie zich vooral op zenuwweefsel, gewrichten, de huid en het hart. De klachten die daaruit voort kunnen komen zijn in eerste instantie griepachtige klachten of soms opzwelling van oorlel of tepel. Deze klachten ontstaan meestal binnen drie maanden. Als de ziekte niet opgemerkt wordt, kan deze overgaan naar een volgende fase. Dan kunnen er neurologische, gewrichts-, huid- of hartklachten ontstaan. Er wordt dan gesproken over ‘late Lymeziekte’. Welke klachten iemand krijgt, verschilt per persoon. Aandoeningen aan de zenuwen komen het meest voor. Dit kan zenuwpijn of zenuwuitval op verschillende plaatsen in het lijf tot gevolg hebben. Voorbeelden hiervan zijn verlamming van de gezichtsspieren of pijn en krachtsvermindering aan een arm of been. Ook kunnen mensen gewrichtsklachten, huidaandoeningen of hartritmestoornissen krijgen.
De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica. Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, hoe beter de behandeling aanslaat. In een laat stadium kunnen mensen klachten houden na behandeling. Dit kan ook het geval zijn als de Borreliabacterie niet meer in het lichaam aanwezig is. Dit noemt men ook wel het ‘post-Lymeziektesyndroom’.

## Wetenschappelijk onderzoek

Recent wetenschappelijk onderzoek, gepubliceerd in het ge-renommeerde tijdschrift ***the New England Journal of Medicine***, heeft aangetoond dat langdurig gebruik van antibiotica bij patiënten met aanhoudende symptomen niet beter is voor de kwaliteit van leven dan kortdurende behandeling met antibiotica. Mocht je door een teek zijn gebeten en medicijnen voorgeschreven krijgen, dan kun je je aanmelden op tekenradar.nl om meer wetenschappelijk onderzoek mogelijk te maken.
Voor meer informatie over teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme, zie **rivm.nl**, **tekenradar.nl** en **huidziekten.nl.**

**DE RING OF VLEK WORDT STEEDS GROTER, WAT TYPEREND IS VOOR LYME**

**groen@ons-buiten.nl**

# Tuinkunst 2016

FOTO'S: **RUUD VAN BUUREN**

# BOB

## Bekende Ons Buitenaars

**Naam:** Annemarie van de Bert
**Functie:** Vrijwilligster Ons Buiten
**Woont in de:** Berthalaan

**Toen haar buren haar hadden uitgenodigd op hun tuintje op Ons Buiten waren Annemarie en haar man Wim verkocht! Ons Buiten was dichtbij, er waren mooie tuinen en er hing een goede sfeer. Het tuinpark had dus alles wat ze wensten. 'Elke keer als ik het park in kom fietsen, maakt mijn hart een sprongetje. Zo blij ben ik ermee.' Sinds twee jaar hebben Annemarie en Wim een huisje aan de Berthalaan. De tuin was zwaar verwaarloosd. Ze hebben hard gewerkt om alles op orde te krijgen. Een filmpje hiervan is te zien op de website van Ons Buiten. Annemarie was geïnteresseerd in het doen van overdrachten. Het procesmatige werken leek haar leuk. Maar ook trok het om degenen die het tuinpark gingen verlaten te spreken, hun verhalen te horen en nieuwe tuinders te verwelkomen. Toen hun huisje klaar was, zei ze dit tegen Jan Pot. Loes Blauw doet natuurlijk de overdrachten, maar zij kon best een paar extra handen gebruiken. Dus sinds februari van dit jaar loopt Annemarie met Loes mee. Het is een enorme klus, die overdrachten, want er zijn allerlei stappen die je moet nemen in het proces. Zo zijn er verschillende commissies die moeten worden aangestuurd, er moeten taxaties worden gedaan en deze moeten vervolgens worden verstuurd aan de verkoper. Gaat die akkoord, dan moet het te koop aangeboden huisje op het bord komen. Daarna wordt bekeken wie er op hebben ingetekend en wie het eerst aan de beurt is. Deze mensen moeten ook bericht krijgen. 'Als ik al die vrijwilligers zie die, eigenlijk onzichtbaar, zo veel uren besteden aan het werk, dan ben ik danig onder de indruk.' Tip van Annemarie: Meld je als vrijwilliger aan, als iets je aanspreekt en vraag iemand als vrijwilliger erbij als je denkt dat het werk bij hem of haar past. Gewoon vragen!**

Sandd
Port betaald
Port payé

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C017135

Indien onbestelbaar retour: Tuinpark Ons Buiten, Riekerweg 15, 1066 BT Amsterdam

# Aanbod

## Abonnement op ONS BUITEN

Geniet je (als niet-tuinder) ook zo van ons kwartaalblad ONS BUITEN? Neem dan nu een abonnement! Je ontvangt vier nummers per jaar voor €17,-. Stuur een e-mail naar redactie@ons-buiten.nl met daarin duidelijk je naam, adres en postcode. Dan ontvang je spoedig onze betaalgegevens. Zodra je hebt betaald, ontvang je het eerstvolgende nummer en gaat je abonnement in.