

ONS MAGAZINE VOOR TUINDERS

ONS BUITEN

jaargang 15 | nummer 54 | zomer 2026



DE KAS

Een plek vol groei, plezier
en groene plannen

BRANDNETEL

Prikkend, maar onmisbaar

TUINTIPS

Zomerklussen

VIJF RECEPTEN

Soepen, salade en Eton mess

Inhoud

Ons Buiten Magazine

Jaargang 15 | nummer 54 | zomer 2026



4 DE KAS

Een plek vol groei, plezier en groene plannen

8 GASTUROWW SIPPY

Even voorstellen

10 JACHTLUST

Weg met die klimop

16 VERTROUWENSPERSONEN

Maak kennis met Caroline en Ivonne

18 TUINTIPS

Zomerklussen en meer

23 ZOMER

Illustratie door Sarah van Dongen



36

24 BIKKESEMENT

Peulvruchten deel 1

26 GROENTJES

Zomer op Ons Buiten

30 RECEPT

Eton mess

34 DE JOC OP ONS BUITEN

Jeugd- en Ontspanningscommissie

36 BRANDNETEL

Prikkend maar onmisbaar

38 BLINKEND MIDDELPUNT

De schoonmaakploeg van de kantine



26



34

Tuinpark Ons Buiten
Riekerweg 15
1066 BT Amsterdam
(020) 6174707
www.ons-buiten.nl
tuinpark@ons-buiten.nl

Bestuur

Hanneke Weber (voorzitter)
voorzitter@ons-buiten.nl
Erik Hooijberg (vicevoorzitter)

Secretariaat/Communicatie

Saskia Boerma
secretariaat@ons-buiten.nl

Penningmeester

Danny de Jong
penningmeester@ons-buiten.nl

Verzekeringen

Reno Vegting
verzekeringen@ons-buiten.nl

Tuinoverdrachten

Jannie Dillen
overdrachten@ons-buiten.nl

Vertrouwenspersonen

Caroline Grandia, Ivonne Diekema
vertrouwenspersoon@ons-buiten.nl

Algemene zaken

Ruud van Buren
(020) 616 43 72

Groen

Erik Hooijberg
groen@ons-buiten.nl

Technische zaken

Henk van der Raaij
btc@ons-buiten.nl

Dagelijks beheer

Martin Nees
(020) 617 47 07

Redactie Magazine

Sonja Bijenhof (eindredactie)
Astrid Mol, Margriet Verhagen,
Anouk Vlamings, Rian Knop en
Egbert Luijs (opmaak)

Wil je een bijdrage leveren aan
Ons Buiten Magazine? Graag!
Mail dan naar Sonja Bijenhof:
sbijenhof@gmail.com

Nieuwsbrief

Met de nieuwsbrief van Ons Buiten blijf
je op de hoogte van alle nieuwtjes.
Meld je aan door een email te sturen
naar nieuwsbrief@ons-buiten.nl

Tuinpark Ons Buiten is opgericht in 1922

VAN DE VOORZITTER

Beste tuinders,

Het jaar 2026 verloopt tot nu toe nogal onrustig. Het jaar begon met zeer slecht weer, sneeuw en ijzel. Zo erg dat de nieuwjaarsreceptie moest worden afgelast. De bouwput die ons omringt, geeft ook met enige regelmaat overlast. De invoering van betaald parkeren was voor sommige tuinders ook een domper. Echt: we begrijpen dat het niet-inloten voor een vergunning vervelend is en zeer teleurstellend – de gemeente heeft nu eenmaal besloten dat de tuinparken per drie tuinen één vergunning krijgen. Dus er is niet voor iedereen een vergunning.

Er gebeuren gelukkig ook mooie en leuke dingen: in de kas wordt door een aantal tuinders volop gezaaid, verspeend, verpot en geplant om de algemene ruimten op Ons Buiten te voorzien van fleurige en nodige aanplant. Wat er zelf wordt opgekweekt, is vele malen goedkoper dan bij een tuincentrum of kwekerij. Bovendien weten we dan zeker dat het op een verantwoorde manier wordt gedaan. En het is gewoon leuk! Ook de groenten voor de kindermoestuin vinden hun start in de kas. Je leest erover op de volgende pagina's.

Verderop, bij de dam van de Cornelialaan, wordt hard gewerkt aan een andere leuke plek. Daar verrijst de kinderfruitpluktuin. Als straks de boompjes vrucht gaan dragen en de kinderen deze kunnen plukken, denk ik dat dat veel blijde gezichtjes op gaat leveren.

Zo timmeren we op Ons Buiten aan ons bestaansrecht: we hebben ons park immers gepresenteerd als een mooi attractief stuk groen in de stad, waar passerende wandelaars prettig kunnen wandelen, genietend van wat ze zien tijdens het lopen langs zo'n 445 tuinen. Zodat we kunnen zeggen dat we het waard zijn om te behouden en te beschermen.

Ik wens iedereen een fijne zomer,

Hanneke Weber

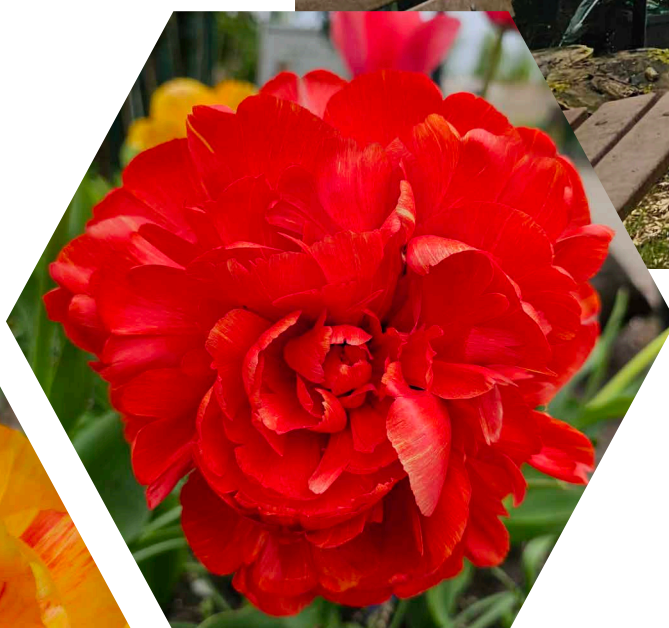


De kas in tuin 110
een plek vol groei, plezier
en groene plannen

DE KAS

Tekst en beeld: **Margriet Verhagen**

Soms vallen de mooiste dingen zomaar op hun plek. Al langere tijd stond er op het wensenlijstje van Ons Buiten een kas. En ineens was daar die kans: een kas van het Delflandplein zocht een nieuwe bestemming. Via een loterij kwam hij bij ons terecht. Of we nu de enige deelnemers waren of niet... Het voelde als een klein wonder.





Nog mooier werd het toen de ontwerper helemaal vanuit België naar Ons Buiten kwam om de kas eigenhandig en liefdevol af te breken, te vervoeren en hier weer op te bouwen. Zo kreeg deze bijzondere kas een tweede leven, aan het begin van ons park, in tuin 110.

Halverwege 2025 stond hij er ineens. Klaar voor een nieuw hoofdstuk. Misschien wat laat in het seizoen voor grootse plannen, maar precies op tijd om gewoon te beginnen. Met sla. Met tomaten. Met proberen, ontdekken en kijken wat werkt. En zoals dat gaat met goede ideeën: al snel groeide er veel meer dan alleen plantjes.

Toen de kas eenmaal stond, pakten Erik Hooiberg en Ed Vink de inrichting voortvarend aan. Zij bouwden stevige werktafels, dachten mee over de indeling en zorgden ervoor dat de ruimte praktisch én prettig werd om in te werken. Een kas moet immers niet alleen mooi zijn, maar ook fijn om in bezig te zijn.

Een plek waar van alles gebeurt

Wie langsloopt, ziet meteen: hier leeft het. Rond de kas gebeurt er van alles. Er zijn moederbedden aangelegd, afgebakend met wilgentakken, en achter de kas staat een afhardtafel waar jonge plantjes rustig kunnen wennen aan wind, zon en buitenlucht voordat ze hun avontuur in de volle grond aangaan.

Er is plek voor stekjes, zaailingen en planten die nog niet precies weten waar op ons complex ze later terechtkomen. De kas is daarmee geen eindstation, maar juist een tussenstation. Een warme, veilige plek waar iets kleins de kans krijgt om groot te worden.

Een aantal enthousiaste kasvrijwilligers trok eropuit om inspiratie op te doen bij andere tuincomplexen en een biologische kweker. Met frisse ideeën kwamen ze terug. Want ook in een kas kun je blijven leren.



op gang. Tulpenbollen die nu nog staan te stralen in bakken en borders, worden straks bewaard om volgend jaar ergens anders opnieuw kleur te geven. Zaden worden geoogst, plantjes opgekweekt en later weer uitgeplant. Een prachtig circulair systeem – de tuin helpt zichzelf vooruit.

Voor nu en voor later

In de lente wordt er volop gewerkt aan plantjes voor de zomer. Bloemen, groen en jonge aanwas die je nu overal op het park terug kunt zien. Zo draagt de kas bij aan een nog mooier Ons Buiten. En wie weet komt daar binnenkort nog iets leuks bij. Er zijn plannen om in de toekomst plantjes te verkopen aan tuinders. Voorgekweekte plantjes uit eigen kas, onbespoten en met liefde grootgebracht. Handig voor tuinders én goed voor de vereniging. Zo kan de kas zichzelf een beetje spekken – en dat blijft toch een heerlijk woord in deze context.

Kom gerust eens kijken!

De kas is ruim opgezet en goed toegankelijk, ook als je niet zo goed ter been bent. Je kunt er altijd even omheen lopen en naar binnen gluren. Als er iemand aan het werk is, mag je gerust binnenstappen om een vraag te stellen of een praatje te maken. Wel vragen we om er zorgvuldig mee om te gaan. Alles wat er groeit, wordt met aandacht verzorgd. Dus kijken en genieten: graag. Mee-nemen mag alleen als er iets duidelijk te koop wordt aangeboden.

Groene handen, groot plezier

Inmiddels is er een groepje tuinders dat met veel plezier betrokken is bij de kas: Pjer Vriens kweekt voor de siertuin, Mimo Argam voor de kindermoestuin en Carla Kristel zorgt voor aanwas voor het algemeen groen. Claudie de Cleen heeft volop ideeën voor stekjes en nieuwe aanwas voor de Wolkentuin.

Samen proberen zij zo veel mogelijk te werken met zaden, stekken en bollen uit onze eigen tuin. Dat is niet alleen voordelig, maar ook slim en duurzaam. Wat hier groeit, helpt straks weer nieuwe groei





Slimme ramen en zoemende helpers

Binnen ontdek je steeds weer iets nieuws. Freyke, een van de vaste verzorgers, zet regelmatig de deur open, zodat de bijtjes naar binnen kunnen vliegen om plantjes te bestuiven. Ook dat hoort bij het leven in de kas. En kijk vooral eens omhoog: de ramen hebben een slim systeem waardoor ze vanzelf opengaan als het warm wordt. Door uitzettende olie in de scharnieren opent de kas zichzelf als het ware. Een beetje magie, maar dan technisch.

Echt even langsgaan

Misschien wel het leukste aan de kas is hoe nieuwsgierig mensen ervan worden. Wandelaars blijven staan, turen naar binnen en stappen soms aarzelend over de drempel. Daarna volgt vaak dezelfde reactie: 'Wat een fijne plek. En van binnen veel groter dan je denkt!'

En dat klopt. De kas moet je eigenlijk ervaren. De geur van aarde, het frisse groen, de kleine plantjes met grote plannen. Dus loop gerust eens langs tuin 110, direct rechts naast de hoofdingang. Kijk even naar binnen. Stel een vraag. Maak een praatje. Laat je verrassen.

En pas op: grote kans dat je daarna zelf ook zin krijgt om iets te laten groeien.

De gastvrouw van Ons Buiten

Tekst: Anouk Vlamings Beeld: Henk Heuvelman

Op een zonnige ochtend in april komt **Sippy ten Brink** mijn tuin opgelopen. Lekker op haar klompen, want ze gaat haar grasveld nog verticuteren. Maar het is nu te vochtig, dus ze spreekt graag af voor dit interview. Haar oranje trui met het embleem van KiKa [Stichting Kinderen Kankervrij, red.] doet vermoeden dat Sippy betrokken is bij haar medemens. Dat klopt; Sippy vindt saamhorigheid belangrijk en wil graag iets betekenen voor de tuinders van Ons Buiten.



Sinds augustus 2017 heeft Sippy het gastvrouwschap overgenomen van erelid Ali Hafkamp-Rog. Er kwam een vraag tijdens de algemene ledenvergadering: wie wilde deze functie van Ali overnemen? Sippy voelde zich meteen geroepen. Met medisch maatschappelijk werk als achtergrond is gastvrouw van Ons Buiten vrijwilligerswerk waarin ze zich thuis voelt en dat past bij haar interesse in mensen.

Wat doet een gastvrouw allemaal?

‘Dat varieert. Meestal breng ik een bloemetje namens het bestuur van Ons Buiten bij tuinders die (langdurig) ziek zijn of een ongeluk hebben gehad. Wanneer ouders een geboortekaartje van hun kind naar het secretariaat sturen, kom ik ook bij ze langs. Niet iedereen wil of kan bezoek ontvangen. Dan stuur ik een kaartje met een attentie.’ Meteen vult ze aan: ‘Dat

bevordert het gemeenschapsgevoel op de tuin. Een aanmelding gaat via mijn e-mailadres. Je kunt me ook direct aanspreken als je me ziet. Niet veel tuinders weten dit. Natuurlijk houd ik het bestuur van Ons Buiten op de hoogte. Het zou gek zijn als ik met bossen bloemen heel Amsterdam rondfiets en het bestuur niet weet wat er allemaal speelt bij de tuinders.’

Wat is er zo leuk aan gastvrouw zijn?

‘Ik merk aan de tuinders bij wie ik op bezoek kom dat ze het fijn vinden dat er binnen de vereniging aan hen gedacht wordt en dat ze zich onderdeel voelen van de gemeenschap van Ons Buiten. Zelf vind ik het persoonlijke contact ook prettig. Een uurtje bezoek is gezellig voor beide kanten. Het bezoek is eenmalig; ik blijf geen contact onderhouden.

De bezoeken zijn ook leerzaam, omdat ik in gesprekken met tuinders veel hoor over hoe het vroeger was op Ons Buiten en ik vind het leuk om naar die verhalen te luisteren.

Ik ga altijd op de fiets en fiets heel Amsterdam door. Zo heb ik in de afgelopen tien jaar bijna honderd tuinders bezocht of op een andere manier verrast.’

Het gastvrouwschap bevordert het saamhorigheidsgevoel binnen de vereniging. Dat kan alleen als Sippy op de hoogte is van verschillende gebeurtenissen. Weet u van medetuinders dat ze ziek zijn, een ongelukje hebben gehad of iets te vieren hebben, mail dit dan naar sippytenbrink@gmail.com. Vraag wel altijd aan de betrokken tuinder of Sippy welkom is voor een bezoekje. Geboortekaartjes mogen ook naar Sippy. Of (ook) naar de nieuwsbrief, als je dat leuk vindt: nieuwsbrief@ons-buiten.nl.

Belangrijk hierbij is dat tuinders ervoor zorgen dat hun adres- en contactgegevens in het bestand van Ons Buiten up-to-date zijn. Geef wijzigingen door aan: ledenadministratie@ons-buiten.nl.

Zo belt Sippy altijd bij de juiste deur aan.

Kortom, wil je een verzoek doen aan de gastvrouw, mail dan naar: sippytenbrink@gmail.com.

Adreswijzigingen en veranderende contactgegevens geef je door aan de ledenadministratie: ledenadministratie@ons-buiten.nl.





JACHTLUST

Tekst: **Saskia Boerma** Beeld: **Freepik, internet**

Dit voorjaar richtte de jachtlust zich in eerste instantie niet op een plant, zomerbol of struik en dat zit zo. Ten gevolge van een verkeersongelukje bevonden de twee hekjes van mijn tuinpoort zich ruim een jaar in mijn tuinhuis. De rozenboog waaraan ze hingen, was verbogen en aan een scheef, ietwat wankel geworden boog lukte terughangen niet meer.

Als het je ontbreekt aan de kennis hoe zo iets te repareren, moet je – zeker na een jaar – jachtlustig op zoek naar een handige klusser. Dit was urgent geworden, omdat alle tuinen een poortje moeten hebben. Vorig jaar kreeg ik van de tuincontroleurs nog enig uitstel, maar dit jaar zou er zeker een briefje op mijn tuinhuis komen als dat poortje er nog niet zou zijn.

Ze zijn er nog

Als afgetreden, maar nog steeds waarnemend secretaris, ontmoet je met regelmaat de mannen van de 65+-ploeg en met de voorzitter van de Bouwcommissie is er af en toe contact over bouwzaken die op Ons Buiten spelen. Aan de laatste legde ik daarom het probleem van het poortje voor en hij bedacht een slimme oplossing. Vervolgens vroeg hij aan twee handige vrijwilligers om de reparatie uit te voeren. Ja, ze zijn er nog, en zo kwamen twee mannen met vier rechterhanden de rozenboog uit de grond halen om deze op de werf met het juiste gereedschap in zijn oorspronkelijk vorm terug te brengen, terwijl wat extra bouten voor vergrote stevigheid zorgden. Bij terugplaatsing belandde de boog veel vaster in de grond dan ooit tevoren, waarna de hekjes moeiteloos konden worden opgehangen.

Hoera voor Hammerite

Dit geheel vroeg er nu om dat roestplekjes weggewerkt zouden worden en dan is een potje Hammerite dé oplossing. Een paar diepzwarte plekken op een rozenboog bleek minder fraai, zodat de hele boog niet aan de verfkwast kon ontsnappen, met als resultaat: een rozenboog met poortje die gezien mag worden. Een briefje op het tuinhuis kon bovendien achterwege blijven.



Weg met die klimop

Iets anders wat dit voorjaar aangepakt moest worden, was de zich ontembaar uitbreidende klimop in een stuk zijtuin, die alles was gaan overwoekeren. Nu had er twee jaar geleden een oude trellis met klimop het loodje gelegd, waardoor al iets van de klimop was verdwenen. Maar alles wat was achtergebleven, was flink zijn best gaan doen om de vrijgekomen ruimte weer in te nemen. Toen een van de mannen van de zaagploeg naar de scheefgroeïende taxus in de tuin van mijn buurvrouw kwam kijken, zei hij: 'Als je die lijsterbes met klimop weghaalt, krijg je ook meer licht.' 'Kunnen jullie dat doen?', vroeg ik, want ook dit leek me iets wat ik zelf niet een, twee, drie zou aanpakken. Gelukkig was het antwoord ja.

Klimop omhoog, opzij en de grond in

Bij het weghalen van de lijsterbes waren er nog twee bomen gekapt die niet eens zichtbaar waren, omdat ze van onder tot boven begroeïd waren met klimop. Behalve drie bomen verdween er ook een karrenvracht klimop, maar dat was nog lang niet alles. Ooit kwam er in mijn tuin voor een klimgraag mannetje een klimrek, dat al jarenlang een andere functie had gekregen. Eronder stonden bessenstruiken en om deze tegen vogels te beschermen, was er een net overheen gespannen. Ook hier had de klimop zijn weg naartoe gevonden, waardoor rek en bessenstruiken aan het zicht waren onttrokken. Nog eens een hele groenbak kon gevuld worden met klimop die van het rek afkwam, maar ook van de horizontaal groeiende 'klimopzij', want dat vindt klimop ook leuk: je bodem gaan bedekken. Na al dit opruimwerk was er een lapje tuin van zo'n 40 vierkante meter vrijgekomen. Dat bood de mogelijkheid om een plan te maken voor nieuwe aanplant. Toen evenwel de eerste plant de grond in kon, bleek het hele lapje ondoordringbaar: overal zaten taaie en soms ook dikke wortels. Hierdoor ontstond een moordlustig plan, waarvoor de jacht op een wortelkiller, ook wel rootslater genoemd, ingezet kon worden.



Goed tuingereedschap

Bij Ons Buitens werf kun je een schep met langs de randen scherpe zaagtanden lenen. Dat had ik al eens gedaan om herfasters en andere stugge wortelplanten uit te graven. Met lenen zou het werk aan het barre land niet opschieten, zodat online een wortelkiller werd besteld. Na drie keer het bericht ontvangen te hebben ‘niemand thuis, levering op ander tijdstip’, arriveerde na een kleine week mijn eigen wortelmoordenaar en ik kon aan de slag. Sommige mensen vinden het leuk om op de kermis met een bal blikjes om te gooien, of – nog stoerder – met een buks op een schietschijf te schieten. Ik bleek het heel bevredigend te vinden om met mijn ‘wortelmoordenaar’ driest wortels aan te pakken, waardoor er beplantbare grond zou ontstaan. Gedurende een week of drie kon ik me fanatiek uitleven, rugpijn in de avond op de koop toenemend.

Zelf klimplanten kweken

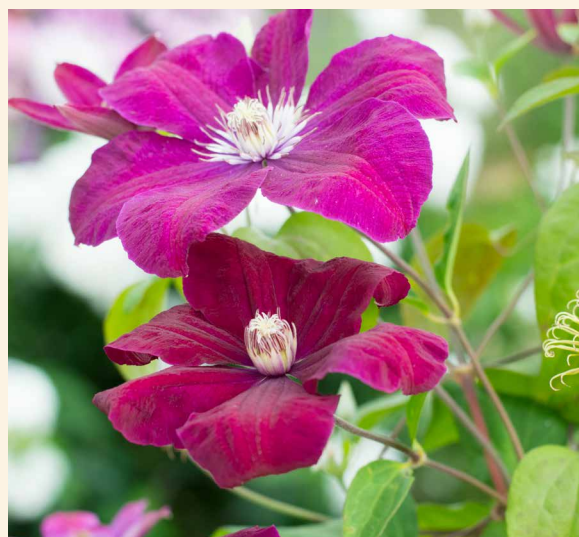
Door de verdwenen taxus bij mijn buurvrouw en de bergen weggehaalde klimop, waren tussen de tuinen van mijn buurvrouw en mij grote kijkgaten ontstaan, die we beiden wel weer graag opgevuld wilden zien. Je hoeft helemaal geen hekel aan je tuinbuurtjes te hebben om aan groene afscheidingen te hechten. Hiervoor kon de voor deze rubriek bedoelde jachtlust ingezet worden. Door een succesvolle start met eenjarige siertabak, zinnia's, zonnebloemen en witte malva's in de vensterbank thuis, zouden zelf te kweken klimplanten deze zomer het klimrek kunnen bedekken. Aldus werd daarom de tuinplantencyclopedia geraadpleegd. Daarin stonden voor mij totaal onbekende eenjarige klimplanten, die er op foto's meer dan aantrekkelijk uitzagen. Tot nog toe voorzagen klimrozen en clematissen in de behoefte aan bloeiende klimmers, maar nu konden er opeens het Chinees purperklokje (Rhodichiton) en het leeuwenmuiltje als heel welkome aanvullingen aan worden toegevoegd.

Bloemenmarkt op het Singel

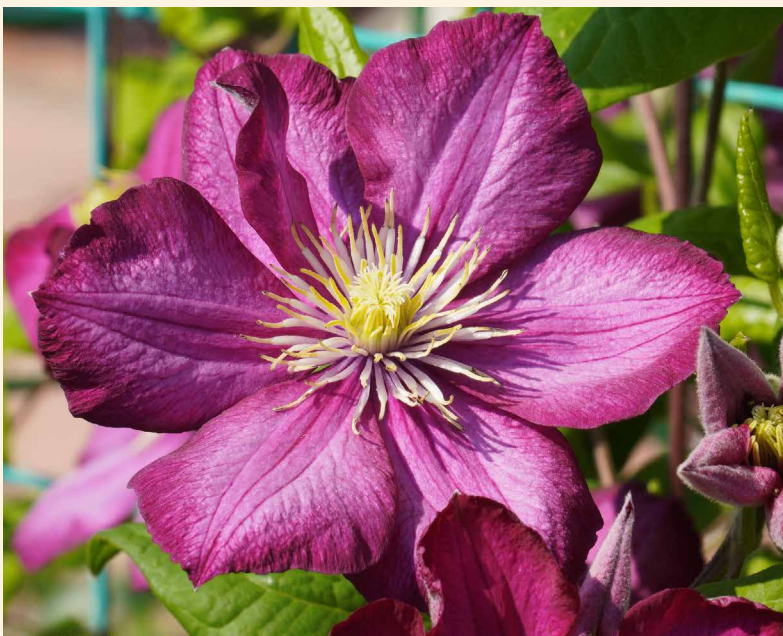
Op de Singelbloemenmarkt is geen levende plant meer te koop; de stallen zijn voorzien van bloembollen en verder allerlei souvenirs waar toeristen kennelijk enthousiast van worden. Merkwaardig genoeg verkopen ze er wel heel veel zaden van bloemen, groenten en kruiden – hun assortiment is zelfs beter dan dat van een gemiddeld tuincentrum. Na even zoeken vond ik er – zelfs biologisch – zaad van het leeuwenmuiltje en het Chinese purperklokje. Per zakje telde ik met plezier 3,99 euro neer, want dat zou geen geld zijn voor een rek vol met deze bijzondere klimmers. Nu zaten er in deze zakjes heel weinig zaadjes, maar nog steeds genoeg, als ze net zo goed zouden opkomen als de andere plantjes. Vaak duurt het even voordat je de eerste groene puntjes van zaailingen ziet verschijnen, maar nu werd het geduld wel ernstig op de proef gesteld: na één week niets, na twee weken niets en na drie weken nog niets. We zijn inmiddels twee maanden verder en nog steeds is er niet één zaadje opgekomen.



Leeuwenmuiltje.



Clematis Ville de Lyon.



Clematis.

Leve de lathyrus

Nu had ik ook lathyrus gezaaid en die had er weldra zin in gekregen. Omdat het eind april en begin mei zulk mooi weer was, waren die kleintjes toen snel tegen het klimrek aan gezet. Of ze dit jaar de wel erg koude ijsheiligen overleven, is de vraag, maar de Clematis Ville de Lyon, die donkerrode bloemen moet krijgen, had het daar onmiddellijk naar zijn zin. Rondom het klimrek moet de grond nog flink ontworteld worden alvorens daar deze of gene struik geplant kan worden. Daarover kan dan nog even gepeinsd worden en een bezoek aan een bijzondere plantenmarkt of kwekerij levert misschien wel een mooie vondst op.

Dromen

Tuinieren blijft aanmodderen, of positiever: in toenemende mate tevreden zijn over alles wat tot nu toe je eigen tuin heeft verfraaid. Nu vond ik dit jaar voor het eerst in mijn tuindersbestaan een briefje van de tuincontroleurs op mijn raam, waarop stond: heg te hoog en zegge weg. Klopt allebei, maar uit deze Jachtlust zal duidelijk zijn dat je als tuinder altijd een te-doen-lijst hebt, waarop sommige dingen hoger staan dan andere. Tuinieren is zwoegen en zweten en soms vanuit een tuinstoel in volle tevredenheid genieten van je eigen lapje groen. Het blijft allemaal *work in progress* zoals de Engelsen zeggen, maar dat maakt het ook zo leuk: altijd wel iets te doen en dromen van de ideale tuin.

Lathyrus.



Vertrouwenspersonen?

Ja, die hebben we op Ons Buiten

Tekst: Anouk Vlamings Beeld: Eigen beeld geïnterviewden

Per april 2026 is Ons Buiten twee nieuwe vertrouwenspersonen rijker. Graag stellen we Caroline Grandia en Ivonne Diekema aan jullie voor.

Na het trieste bericht dat Wendy Jansen plotseling overleed op 21 augustus 2025, stond het bestuur van Ons Buiten voor de uitdagende taak om de functie van vertrouwenspersoon opnieuw in te vullen. De reden hiervoor is dat Ons Buiten een veilige haven mag zijn waar iedere tuinder tot rust kan komen.

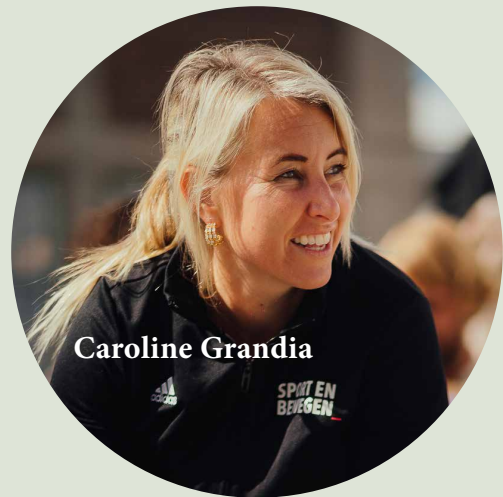
Misschien heb je dit zelf wel eens ervaren: als je door een poort naar binnen komt, valt de buitenwereld weg. Je hoort de vogeltjes fluiten, ruikt de bloemen en ziet veel groen om je heen. Je hart maakt een sprongetje, want je bent weer op Ons Buiten waar iedereen elkaar vriendelijk groet.

Maar soms kunnen er ook wel eens spanningen zijn tussen tuinders. Het onkruid van je burens groeit jouw border in en slakken worden jouw tuin in gegooit, je wordt begluurd tussen de struiken of er worden roddels over je verspreid. Sommige tuinders kunnen elkaar makkelijk aanspreken, maar soms is dat ook best wel spannend. Of je hebt dat al een aantal keren gedaan en er komt geen verandering in het gedrag van je burens, wat dan?

Omdat het bestuur van Ons Buiten neutraal dient te blijven, zijn hiervoor nu de vertrouwenspersonen. Zij werken dus onafhankelijk van het bestuur en luisteren neutraal en zonder oordeel naar een melding van tuinders.

Het bestuur had de keuze tussen vier aanmeldingen, en denkt met Caroline en Ivonne een mooie combinatie gevonden te hebben tussen enthousiast, ervaren en goed onderlegd.

Caroline vliegt als stewardess bij de KLM. Ze heeft een achtergrond in de psychologie. Ze heeft deze basis verder uitgebreid met een opleiding mediation en ze is jongerencoach bij de Hogeschool in Den Haag. Caroline hoort van collega's dat ze makkelijk



Caroline Grandia



Ivonne Diekema

benaderbaar is en ze vindt het belangrijk dat iedereen zich veilig en gehoord voelt. 'Goed luisteren zonder oordeel is als een tweede natuur voor mij,' vertelt Caroline.

Ivonne is werkzaam in haar eigen schoonheidssalon. Haar achtergrond is financieel management. Ze was werkzaam bij een groot bouwbedrijf tijdens de periode waarin de bouwfraude speelde. Op dit moment zet ze zich in als luisterend schrijver voor de ouders die betrokken zijn bij de toeslagenaffaire. Inmiddels heeft Ivonne de certificering voor vertrouwenspersoon behaald. 'Mensen die mij kennen, zeggen dat ik betrouwbaar, doortastend en efficiënt ben. Nu wil ik me graag inzetten voor Ons Buiten.'

Wat is een vertrouwenspersoon?

‘Een vertrouwenspersoon is een aanspreekpunt binnen de vereniging bij wie tuinders terecht kunnen met vertrouwelijke informatie over ongewenst gedrag, zoals pesterijen, roddelen, discriminatie, intimidatie en agressie, grensoverschrijdend gedrag, conflicten tussen tuinders of wanneer je je onveilig voelt,’ vertelt Ivonne.

‘De vertrouwenspersoon vangt degene met een klacht op, en biedt een luisterend oor, emotionele steun. Verder adviseert zij over mogelijk te nemen stappen. Hierbij speelt strikte geheimhoudingsplicht een grote rol: informatie wordt nooit gedeeld zonder uitdrukkelijke toestemming van de melder.’

Wat is de werkwijze van een vertrouwenspersoon?

‘Allereerst luisteren we naar op een neutrale en onafhankelijke manier naar de klacht. Wij kiezen geen kant en we staan los van het bestuur van Ons Buiten. We luisteren zonder oordeel en maken puur op feiten een analyse.

Daarbij gebruiken we de ‘escalatieladder’. Dit is een gestructureerde aanpak om meldingen van ongewenst gedrag te behandelen. Hiermee kunnen we de melder beter informeren over de stappen die de melder kan nemen. Dat varieert van voorlichting geven aan de melder over hoe je beter met elkaar om kunt gaan en zaken bespreekbaar kunt maken, tot hoe iemand juridische stappen kan nemen. De ladder helpt de melder bij het maken van keuzes, waarbij de ernst van de situatie bepaalt welke trede wordt bewandeld. Het is en blijft een traject van de melder zelf - de vertrouwenspersoon voert geen gesprek namens de melder.

De melder bepaalt hoe ver de ladder wordt opgegaan en we helpen bij het in kaart brengen van de voor- en nadelen van elke stap van de ladder. Het doel is uiteindelijk de-escalatie en het vinden van een passende oplossing,’ legt Ivonne uit.

Nu kunnen sommige tuinders elkaar prima aanspreken met humor, of een kopje koffie, maar sommige mensen kunnen dat best wel moeilijk vinden. Begeleiden jullie dat gesprek?

Caroline: ‘In principe niet: we geven voorlichting over hoe je een gesprek kunt voeren, en dat gesprek zal de melder zelf voeren. Maar als iemand dit spannend vindt, kunnen we een gesprek op aanvraag best begeleiden. Wat we niet doen, is het gesprek namens de melder voeren of zaken voor de melder oplossen. Ook de beklaagde kan een gesprek met een vertrouwenspersoon aanvragen, want een melding kan ook niet

terecht zijn. Deze kan alleen niet met dezelfde vertrouwenspersoon een vertrouwelijk gesprek voeren. Daarom is het wel fijn dat er nu twee vertrouwenspersonen zijn.

Dus Ivonne kan de vertrouwenspersoon zijn van een melder, en Caroline van een beklaagde. Dan zou er met jullie vieren een gesprek plaats kunnen vinden?

‘In een uiterst geval klopt dit, waarbij we dus niet het gesprek voor de melder en beklaagde voeren of besluiten voor hen nemen. Dat gesprek voeren ze zelf en ze zoeken zelf een oplossing die voor iedereen acceptabel is. Een vertrouwenspersoon kan er eventueel bij zitten, puur om het gesprek veilig te laten verlopen. Daarvoor moeten beide partijen wel de wens hebben om er samen uit te komen.

Niet ‘gelijk krijgen’ staat centraal, maar de behoeftes van beide tuinders. Soms is er niet direct een oplossing, maar kan het een doel zijn om begrip te krijgen voor elkaars situatie en het contact te herstellen.

Een gesprek samen is wel vrijwillig, maar niet geheel vrijblijvend. Als er afspraken gemaakt worden, dan verwacht iedereen wel dat beide partijen zich hier vervolgens aan kunnen houden.

Dus jullie nemen geen besluiten of doen een uitspraak, zoals een rechter?

‘Nee dat klopt,’ vertelt Ivonne, ‘Er zijn zaken die een vertrouwenspersoon niet doet’:

- Zonder toestemming ondernemen we geen actie.
- We leggen geen sancties op en beslechten geen conflicten in de rol van rechter.
- We kiezen geen partij: de vertrouwenspersoon is er voor de melder, maar bemiddelt onafhankelijk.
- We voeren geen gesprek voor de melder, maar bekijken met de melder welke stappen er mogelijk zijn.

Ik begrijp nu dat vertrouwenspersonen cruciaal zijn voor een veilig Ons Buiten. Enorm veel dank dat jullie deze taak vrijwillig op jullie willen nemen, maar ik hoop stiekem dat jullie heel weinig te doen krijgen...

Heb je behoefte aan een vertrouwelijk gesprek met een vertrouwenspersoon, neem dan contact op met Caroline of Ivonne via: vertrouwenspersoon@ons-buiten.nl.

Tuintips

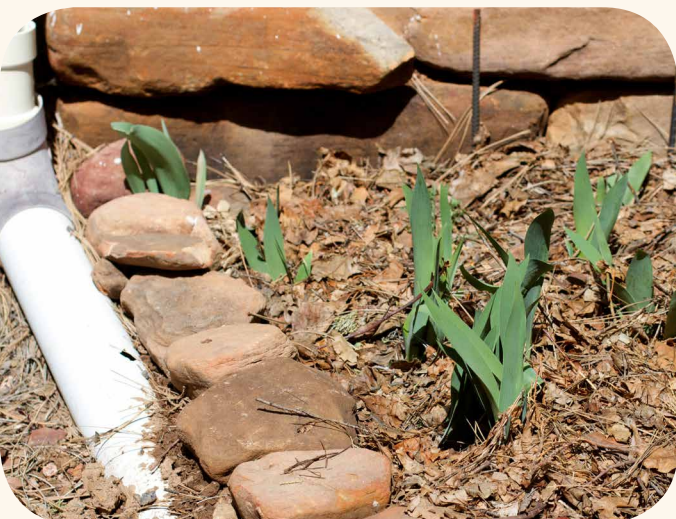
door Astrid Mol



Op uw plaatsen

- Tijd om bloembollen te rooien. Gebruik een rooischop of bollenschop om ze schadevrij te verwijderen.
- Vul borders aan met zomerbloeiers die tot in het najaar bloeien.
- Verwijder onkruid met de hand of met de schoffel.
- Vaste planten kun je nu scheuren en opnieuw planten. Heb je genoeg van één soort? Leg dan wat plantdelen op de plantenruiltafel in de Wolkentuin.
- Leg een compostlaag aan. Lees verderop hoe je zelf compost maakt.
- Knip zomerbloeiers zodat ze nieuwe bloemen blijven vormen. Dit werkt prima bij tuingeranium, ridderspoor, vrouwenmantel, korenbloem en eenjarige bloemen.
- Snoei de klimroos terug voor een tweede bloei. Knip tot tien centimeter van de hoofdstam als een tros of tak volledig is uitgebloeid. Snoei niet op extreem warme dagen.
- Knip kattenkruid en salvia tot net boven de grond af om ze door te laten bloeien tot het eind van de zomer.
- Snoei de eenjarige scheuten van de druif terug, zodat er meer energie gaat naar de druiventrossen. Vijf trossen per meter is genoeg. Hoe eerder je de overige trossen wegknijpt, hoe beter.
- Snoei de aardbeienplant voor meer vruchten. De tomatenplant kun je toppen, zodat de plant stopt met het aanmaken van nieuwe trossen. Verwijder ook de zijscheuten uit de bladoksels (dieven): deze kosten de plant anders onnodig veel energie.
- Geef rozenstruiken, zomerbloeiers en kuipplanten bemesting. Snoei de rozenstruik voordat je hem voedt.
- Lichte snoei voor fruitbomen om de vruchtproductie te bevorderen. Verwijder takken die aangetast zijn door ongedierte of die beschadigde plekken hebben.





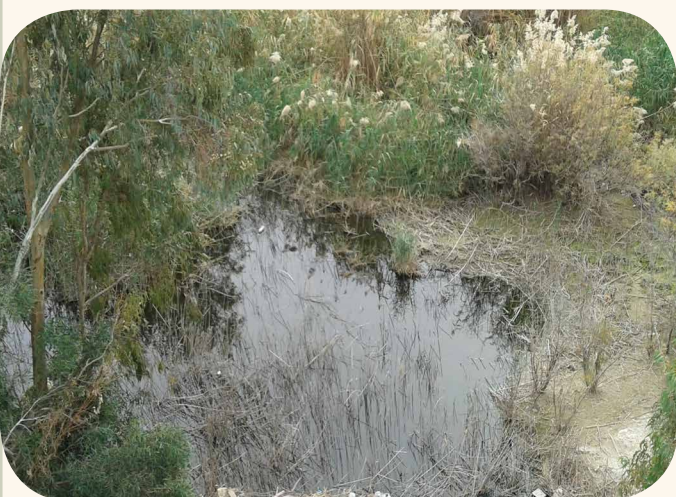
Zomertips voor zure, natte grond

Op Ons Buiten is de grond zuur en nat. Daar kun je een gezonde zomertuin van maken als je kiest voor plantensoorten die daarvan houden. Belangrijk is ook goede zorg voor de bodem. Zure, natte grond verbeteren met kalk en drainage tegelijk werkt vaak tijdelijk. Beter is om het water vast te houden waar nodig, maar plasvorming te verminderen door de bodem op te hogen. Een mulchlaag is een goede bodemverbeteraar. Deze voorkomt uitdrogen bij hitte, beschermt het bodemleven en verbetert de structuur van de kleverige, natte grond. Voeg organisch materiaal toe als bladaarde, compost, boomschors en dennennaalden: die houden de zuurgraad licht zuur. Vermijd grote hoeveelheden kalk, tenzij je echt specifieke planten wilt die neutrale grond eisen.



Zuurminnende planten

Heesters die gedijen in zure, vochtige grond zijn de roodendron en azalea, hortensia, schijnhazelaar, tulpenboom en rotsheide (*Pieris japonica*). Vaste planten als camelia, astilbe, rodgersia (schaduwplant), lobelia, spirea, kattenstaart en iris voelen zich helemaal thuis op Ons Buiten, evenals diverse soorten varens en hosta's, en siergrassen als pijpenstrootje. In de moestuin doen blauwe bessen, veenbessen, rabarber, munt en waterkers het goed. Ook de meeste coniferen houden van zure grond. Van de Japanse esdoorn wordt gezegd dat deze op zure grond een mooiere herfstverkleuring geeft. Planten die zich op ons tuinpark op hun gemak voelen, vragen minder onderhoud, water en meststoffen. Ze zijn goed bestand tegen ziektes en ze zijn aantrekkelijk voor bestuivers. Bijen, vlinders en andere insecten profiteren van de nectar en het stuifmeel.



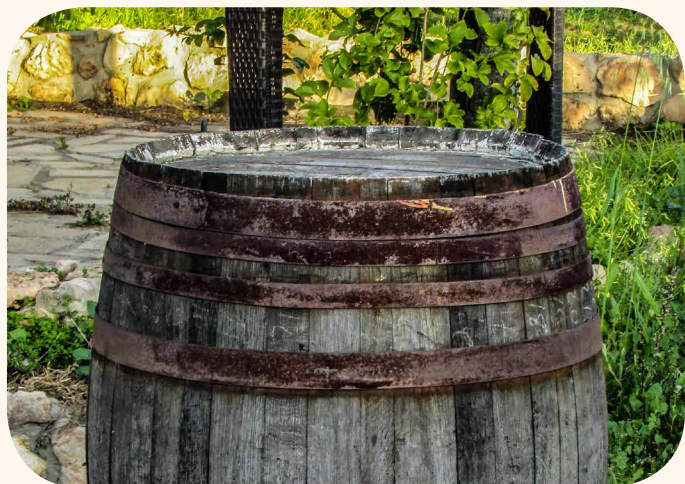
Als de tuin lang nat blijft

Ons Buiten is het afvoerputje van de afwatering in de Riekerpolder naar De Nieuwe Meer. Daardoor stijgt de waterstand in onze sloten met een hoge waterstand in de tuinen als gevolg. Een natte tuin kan flink wat problemen veroorzaken. Plassen blijven staan na regen, planten rotten weg, en het gazon wordt zompig en onbespeelbaar. Er zijn wel trucs om je tuin in topconditie te krijgen en te houden, zoals verhoogde borders maken, een wadi of regenborder

aanleggen en paden van houtsnippers of grind gebruiken. Ook kun je regenwater geleidelijk afvoeren met simpel te maken drainagebuizen: boor met een grondboor gaten in de bodem – hoe dieper, hoe beter. Vul deze met een pvc-buis met schelpen of grind. Zo zakt regenwater sneller naar diepere bodemlagen.

Water geven

Tijdens warme en droge periodes is het verleidelijk om elke dag de borders en potten te bewateren. Bij planten in potten en kuipen is dat geen probleem, maar doe dat niet bij de vaste planten. Als je water geeft, geef dan in één keer een grote plas, in plaats van steeds kleine beetjes. Zo groeien de plantenwortels naar beneden, zoekend naar water. Voor de moestuin werkt het net iets anders; daar staan planten vaak maar één jaar in de grond, dus hun wortels zijn minder diep. Geef dan in de ochtend of de avond water, zodat de zon het niet kan verdampen. Ook het gras hoeft je niet elke dag te besproeien bij heet weer. Het gazon wordt door de hitte geel en droog, maar onder de grond leeft het gras door. Het zal weer groen opkomen zodra er regelmatig een regenbui valt. We krijgen in Nederland steeds meer te maken met hevige regenbuien. Die overvloed aan water kun je opsparen in een regenton.



Compost maken

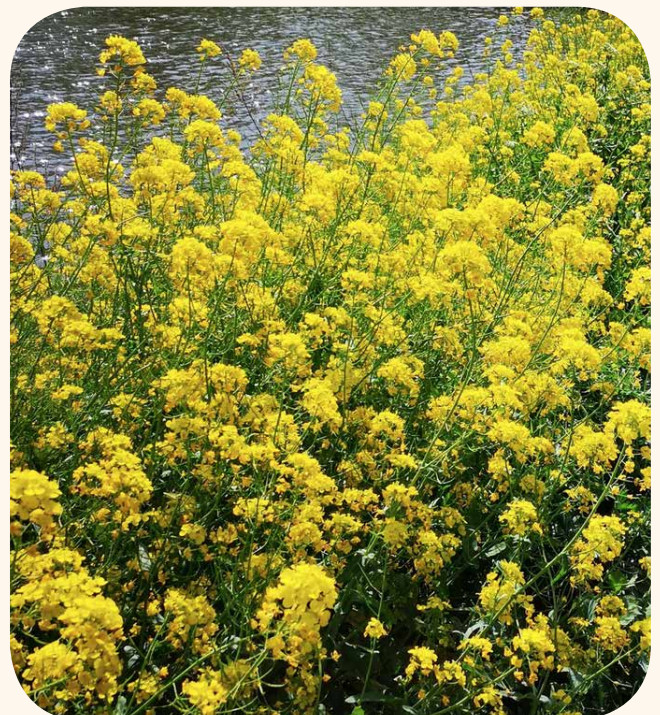
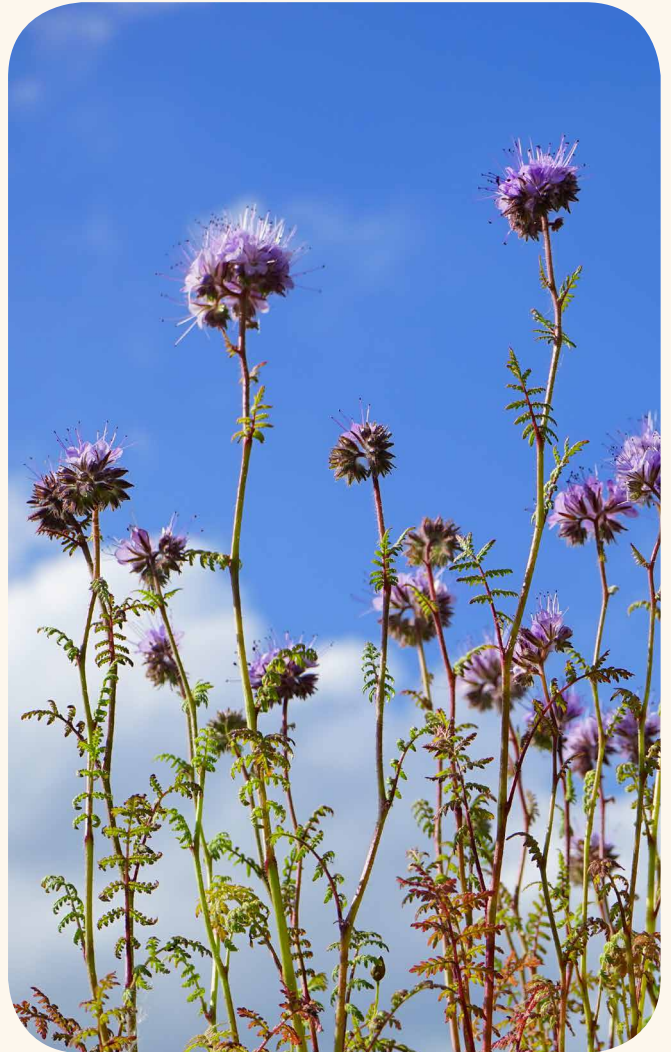
Compost maak je zelf met organische materialen zoals keukenafval, tuinafval en bladeren. Zo doe je het: zoek een plek in de schaduw voor de composthoop. Daar droogt de hoop niet snel uit. Zorg dat de hoop niet in het zicht ligt. Gebruik een houten composter of een compostvat. Bedek de bodem met takken. Dan leg je lagen afval erop, liefst gevarieerd: een laagje keukenafval afwisselen met een laagje tuinafval. Voeg een emmertje compost uit een goed werkende, bestaande hoop toe om het omzettingsproces goed op gang te krijgen. Dure compoststarters zijn dan overbodig. Zorg voor een balans tussen groen (vers materiaal zoals fruit- en groenteafval) en bruin materiaal (gedroogde bladeren, stro), en draai de compost regelmatig om, zodat er lucht bij komt. Het compostvat heeft een deksel met beluchtingsmogelijkheid. Bij vorst en regen doe je de deksel dicht. Als de hoop te nat is, doe je de deksel bij droog weer open. Merk



je fruitvliegjes of geurtjes, gooi er dan een schep tuingrond over. Houd deze factoren in de gaten, dan gaat het proces vanzelf: gevarieerde samenstelling afval, voldoende lucht, niet te nat of te droog, geen grote stukken. Als de hoop goed functioneert, is de compost na een jaar goed voor gebruik. Problemen die kunnen ontstaan, zijn vertraging van het verteringsproces door te eenzijdig afval en door te nat organisch materiaal. Dan is luchten het devies. Als het materiaal te droog is, doet een gieter water wonderen. Bij te grote stukken duurt het lang voordat ze verteerd zijn. Verklein grote stukken daarom eerst.

Groenbemesters

Een gezonde tuin begint bij de bodem. Groenbemesters zijn de meest natuurlijke manier om de bodem te voeden zonder kunstmest. Dat zijn planten die je teelt als bodemverbeteraars op schrale grond. Na een periode van groei werk je de groenbemesters onder de grond of je laat ze als mulch op het oppervlak liggen. Er zijn diverse soorten groenbemesters met ieder zijn eigen eigenschappen. Voor de veengrond op Ons Buiten kun je diepwortelende soorten zoals luzerne of gele mosterd gebruiken. Deze planten werken als biologische graafmachines en drukken met hun sterke wortels de grond open, waardoor de waterhuishouding en beluchting verbeteren. Zai tussen juli en september direct in de volle grond. Strooi de zaden uit, hark ze licht in, en binnen enkele dagen zie je al de eerste kiemplanten. Na zes tot acht weken schep je de planten licht om. Ga niet spitten – dan beschadig je het ondergrondse schimmelnetswerk. Niet-winterharde soorten zoals phacelia vriezen in de winter kapot en vormen een voedzame mulchlaag. Na twee weken kun je door de mulchlaag heen je groenten planten of zaaïen. Win-win: geniet van de insecten. Kijk in het najaar hoeveel zweefvliegen en bijen je groenbemester bezoeken.





Groene signalen

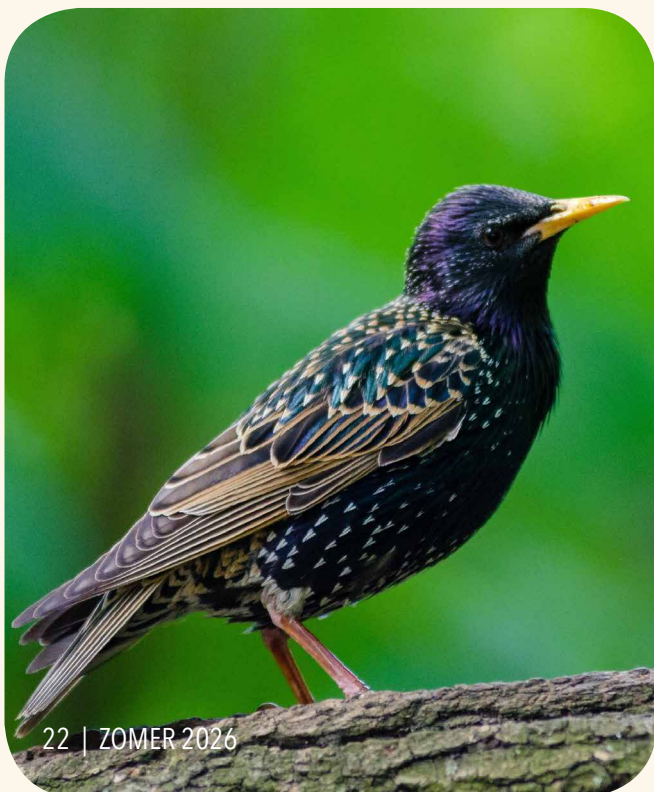
Heermoes groeit niet zomaar. Het is een indicatorplant die groeit op schrale grond. Heermoes is niet de enige plant die iets vertelt over de bodemkwaliteit. Madeliefjes geven aan dat de grond uitgeput is. Zie je veel paardenbloemen? Dan is er een tekort aan calcium. Klaver in het gras wijst op een stikstoftekort. Door goed naar deze signalen te kijken, kun je gericht aan de slag om je tuin gezond te maken. Heermoes kun je inzetten als natuurlijke helper. Hij gebruikt zijn lange wortels om mineralen uit diepere lagen omhoog te halen. Trek de planten zo veel mogelijk met wortel en al uit de grond, en laat ze een paar dagen liggen voordat je ze in de restbak gooit. De plant bevat mineralen die, als hij afsterft, worden opgenomen door de bodem. Zo profiteert je tuin toch nog een beetje van deze ongewenste gast. Maar let op: laat ze niet te lang liggen: heermoes is giftig voor dieren.



Top in de Kop opentuinweekend

Wil je eens inspiratie opdoen bij andere tuinders, dan is Top in de Kop 2026 hét evenement. Tijdens vijf open weken worden de mooiste privétuinen, beeldentuinen, ateliers en natuurvriendelijke kwekerijen opengesteld voor publiek. Je kunt een kijkje nemen in weelderige bloementuinen, verrassende stadstuinen, pluktuinen en architectonische kasteeltuinen.

Kijk voor je op pad gaat op topindekop.nl/agenda.



Rare jongens

Spreeuwen leven samen in grote groepen. Ze zijn bekend om de prachtige bewegingen en salto's die ze als groep in de lucht kunnen maken. Het lijkt dan wel alsof ze aan het dansen zijn: de spreeuwendans. Heel handig om roofvogels af te leiden... Ze hebben een mooi verenkleed dat 's zomers donkerzwart is met een paarsgroene glans en witte stippen, dat in de winter kan overgaan naar bruinzwart met geelwitte spikkels. Met hun lange spitse snavel gaan ze op zoek naar larven en andere insecten in het gras. Wist je dat de spreeuw een geboren imitator is? De vogel kan geluiden van zijn omgeving feilloos nabootsen, van het gezang van andere vogels tot het gekwaak van kikkers. Zelfs fluitjes, sirenes, autoalarmen en het piepen van een fietsrem doen ze na. Nog zoiets leuks: de mannetjes versieren hun nesten met bloemen en blaadjes om de vrouwtjes te lokken.



BIKKESEMENT

Peulvruchten deel 1: Je eigen boontjes doppen

Tekst: Elisabeth van Stekelenburg

Beeld: Internet en Freepik



De voedingstrend gaat langzaam de plantaardige kant op: naar minder zuivel en minder vlees. Om die reden heeft Het Voedingscentrum de schijf van vijf aangepast: peulvruchten moeten we eten, en wel veel. Het doet sommige mensen gruwelen. Want bonen? Die blieven wij niet!

Dat het goed is voor je gezondheid, beter voor het milieu en het beste wat we kunnen doen voor die miljoenen dieren die in erbarmelijke omstandigheden leven, het kan ons niet overtuigen. We zijn toch geen heilige boontjes? Wij willen geen boontjes uit water eten, zo armoedig en niets aan! Hooguit die bruine uit blik willen we, als chili con carne - best lekker trouwens ...

Daarom vertel ik – om wellicht wat tuinders te overtuigen - de komende vier seizoenen van alles over de boon en de erwt: hoe ze groeien, wat je ermee kunt doen, waar ze vandaan komen en voor welke gebruiken en tradities ze van betekenis zijn.

Zelf ben ik een echte peulvruchtenliefhebber, alleen al omdat ze een lust zijn voor het oog. Ze geven ranke lange planten en besparen ruimte door verticaal te groeien. Die tengere steeltjes die zich sierlijk om hun stok wikkelen, die krullerige steunblaadjes en vlinderachtige bloemen; ze zijn een feest voor het oog. Dan liggen die kleine boontjes in hun peul, als ongeboren vruchtjes in een fluwelig glanzend bedje... Dat wordt smullen.

Denk eens aan een crème van witte bonen, zacht en romig, met gepofte knoflook. Of rode niervormige boontjes door de tomatensaus. Zwarte bonen geprakt voor in je wrap. Kikkererwten: wat goede olijfolie, knoflook, pureren, klaar - en smeren maar. Linzen, ja linzen! Die zijn thuis in alle landen. Je kunt er echt alles mee: groene, rode of Le Puy, het staat zó op tafel. Heerlijk ook die gekiemde bonen (taugé!). Wat denk je verder van jonge velderwtjes met gebakken ui en piccalilly? Of die parmantige zachtgroene flageolets, met een stukje lam...

Kortom, ik heb echt een boontje voor.

Er zijn zo veel meer bonen dan die witte of die bruine: sojabonen, prinsessenbonen, kievitsbonen, cannellini, borlotti en limabonen, zo boterzacht. De ogenboon, de orcaboon, of de soldatenboon - daarmee zul je zelfs je meest ongelovige kleuter kunnen verleiden.

En ja, ook spliterwten voor de snert. Dat gerecht doet sowieso nooit voor spek en bonen mee.

Peulvruchten bevatten álles wat je nodig hebt: ze zijn gezond en zitten vol eiwitten, vitamines en ijzer. Door hun hoge vezelgehalte geven ze je een langdurig verzadigd gevoel en een stabiele bloedsuikerspiegel. Doordat ze het slechte LDL-cholesterol verlagen, houden ze ook nog je bloedvaten gezond. En het zijn goede smaakdragers, omdat ze van zichzelf vrij neutraal zijn. Zo houden bonen erg van knoflook. Ook andere leden van de lookfamilie doen het trouwens goed bij peulvruchten. Prei, bieslook, bosui, sjalot, daslook: bonen zijn er dol op.

Peulvruchten zijn dol op kruiden en specerijen. In de westerse keuken gebruiken we vooral bonenkruid, dille, dragon, peterselie en rozemarijn. In de oosterse keuken onder andere komijn, garam masala en koriander.





Ook nu nog zijn peulvruchten een belangrijk onderdeel van de mediterrane keuken.

Volgend voorjaar ga ik in op het planten van bonen in de tuin. Voor nu kun je ze kopen bij een goede (mediterrane) groenteboer. Verse doperwtjes, kapucijners in hun roodbruine jasje en natuurlijk die prachtige lange tuinbonen: mijn moeder noemde ze vroeger 'ouwe wijventenen', maar zij kookte ze dan ook grijs en plat.

Verder vinden peulvruchten vet erg lekker. Doordat bonen veel zetmeel bevatten, kunnen ze wat droog zijn. Maar voeg er een vettige bouillon aan toe, roomboter of een grote scheut olijfolie, en wat droog was, wordt nu heerlijk smeug en zelfs romig.

De Romeinen wisten wél raad met peulvruchten. Sommige vooraanstaande families in de oudheid werden er zelfs naar vernoemd. De gens Cornelia was een van de belangrijkste patricische families in Rome. Hun derde naam – die vaak iets persoonlijks over deze tak aanduidde of een beroep weergaf – was *lentulus* (lenten), oftewel linzen.

De politicus en redenaar Cicero bedacht het woord *Lentulitas* - 'Lentulisme' - om de bevoorrechte positie van adellijke families aan de kaak te stellen.

Zijn eigen familienaam is afgeleid van het Latijnse woord *cicer*, wat keker of kikkererwten betekent. Het is mogelijk een verwijzing naar zijn voorouders die deze peulvruchten verbouwden of verkochten. Zo duidt de naam niet alleen de oorsprong aan, maar ook de connectie met de agrarische samenleving van het oude Rome.

De Romeinse familie *Fabius* dankte haar naam aan de tuinboon - *vicia faba*. Tuinbonen waren erg populair in de Romeinse keuken. Het wordt wel het meest 'heilige' boontje genoemd, vanwege de overeenkomsten met niet alleen het vrouwelijke, maar ook mannelijke geslachtsdeel - pel maar af ...



Samen jullie boontjes doppen, in een zonnetje in je tuin, en ze dan opeten, met een peperige, fisse Grüner Veldliner, enchanté!

Tuinbonensalade met bonenkruid (vier personen)

- 1,5 kilo verse tuinbonen voor 500 gram gedopte – 2,5 kilo voor 500 gram dubbelgedopte
- 2 sjalotten
- 1 halve theelepel Dijonmosterd
- Peper/ zout naar smaak – als het gerecht klaar is, kun je wat grof zout of fleur de sel extra over het gerecht sprenkelen, dit verhoogt de smaak.
- 1/2 biologische citroen
- 1 dl olijfolie extra vergine
- Bosje bonenkruid of dragon
- Eetbare bloemen zoals Oost-Indische kers of kaasjeskruid
- Optioneel: gepocheerd ei per persoon of eiermimosa
- Optioneel: zest van de citroen

Haal de tuinboontjes uit hun jasje, bewaar een deel van de schillen.

Eventueel kun je het grijze vlies ook verwijderen door ze met een klein mesje bij de ‘navel’ te pellen: dubbelgedopt. Dit is wel een klusje ...

Breng een pan met 2 liter water en een eetlepel zout aan de kook, zet dan op half vuur en blancheer de tuinbonen beetgaar. Voor de gedopte is dit 2 minuten, voor de dubbelgedopte maar 1 minuut. Laat ze afgegoten direct afkoelen in een bak met ijswater. Dit zorgt ervoor dat de garing stopt, de groene kleur behouden blijft en de bittere smaak verwijderd. Nu kun je ze ook prima invriezen.

Maak een dressing van een halve uitgeperste citroen, mosterd, peper en zout.

Klop met een garde of staafmixer terwijl je druppel voor druppel de olie toevoegt tot je een mooie gebonden saus krijgt (hanteer hierbij twee delen citroen op zes delen olie).

Snipper de uitjes heel fijn.

Ris de blaadjes van het bonenkruid – tien takjes.

Schep alles rustig met de tuinbonen en werk af met eetbare bloemen.

Heel lekker als voorgerechtje of bijgerecht met een gepocheerd ei of eiermimosa en crostini gemaakt van met olijfolie bestreken, met knoflook ingesmeerde en met zout besprenkelde geroosterde sneetjes zuurdesembrood.

De bewaarde jasjes kun je heel dun in schuine stukjes snijden en door een goede boterige aardappelpuree mengen, als knapperig stampotje. Of je frituurt ze, en besprenkelt ze met zout.



Verse kapucijners met piccalilly en dragon (vier personen)

- 1,5 kilo verse kapucijners of 2 blikken van 400 gram jonge velderwten
- Dijonmosterd
- Piccalilly
- Crème fraîche
- Zilveruitjes of Amsterdamse uien
- Augurkjes
- Optioneel: (vegetarische) spekjes of partjes gekookte eieren

Haal de verse kapucijners uit hun jasjes en kook ze in korte tijd beetgaar, zo'n 5-7 minuten.

Ze moeten nog knapperig zijn.

Meng er de gebakken uitjes en verse dragon doorheen.

Dien op met schaaltes rauwe fijngesnipperde ui, fijngesneden augurkjes, zilveruitjes of Amsterdamse uitjes, piccalilly: mengen met ½ deel crème fraîche per deel.

Optioneel: partjes ei of (vegetarische) spekjes.

Eet makkelijk! En vergeet niet: honger maakt ook rauwe bonen zoet!

Soep van verse doperwten met munt

- 1,5 kilo verse doperwten, gedopt (of 500 gram diepvries) – paar schillen bewaren
- 2 kleine of 1 grote kruimige aardappel(en)
- 2 sjalotjes
- 0,5 dl witte wijn
- 0,75 liter water
- Witte peper, zout
- Eetlepel roomboter
- Kruidenbultje van foelie/ rozemarijn/ salie/ tijm/ laurierblad in theerekje of koffiefilter
- Bosje munt
- Groentebouillonblok of biologisch kippenbouillonblok
- 50 ml room, crème fraîche of dot Griekse yoghurt

Fruit de gesnipperde sjalotjes in boter, doe de aardappelen in stukjes erbij, gaar kort en blus af met de wijn. Water erbij en het kruidenbultje erin leggen (later meer bijvoegen op smaak). Op halfzacht vuur. Als de aardappelen nog niet helemaal gaar zijn, doe je de erwten erbij tot ze beetgaar zijn (niet stukkoken). Verwijder het kruidenbultje (foelie ook!) en pureer het geheel tot een fluweelzachte soep - voeg eventueel nog wat vocht toe als deze te dik naar je smaak is. Maak af met room of crème fraîche, of een eetlepel Griekse yoghurt in een dot erop. Sprenkel nog wat druppels olijfolie en paar druppels citroensap over de soep.

Deze soep is ook heerlijk als hij koud is.

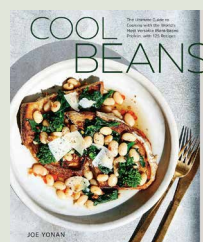
Eet makkelijk!

Kookboeken over bonen:

Cool Beans van Joe Yonan: een grote verzameling recepten met de boon in de hoofdrol, allemaal vegetarisch.

Briljante Bonen van Bloeme Burema: een handleiding voor hoe je het beste om kunt gaan met peulvruchten.

De kookboeken van **Yotam Ottolenghi** zijn rijk aan recepten met peulvruchten, allemaal even heerlijk.





GROENTJES



Door Rian Knop

ZOMER OP ONS BUITEN

In de zomer zijn er allerlei leuke activiteiten te doen op Ons Buiten. Natuurlijk heb je je eigen leuke dingen. Ga je wel eens picknicken in je eigen tuin? Of heb jij andere dingen die je graag in je tuin doet? Maar er wordt ook van alles georganiseerd door heel enthousiaste volwassenen (de Jeugd- en Ontspanningscommissie, JOC) op het park.

Deze activiteiten worden al heel lang georganiseerd. Ze zijn bedoeld om het voor de kinderen extra leuk te maken op de tuin. Want ja, als je ouders de hele dag aan het tuinieren zijn, is het natuurlijk wel mooi meegenomen als jij eens iets heel anders kunt doen dan kijken hoe de heg wordt geknipt, toch?

Ons Buiten is in 1922 opgericht. Misschien kun je je het feestjaar wel herinneren, het honderdjarige jubileum van vier jaar geleden.

Wist je dat Ons Buiten is begonnen aan de Admiraal de Ruijterweg in Amsterdam-West? Na een paar jaar kwam daar de Markthal en toen kreeg Ons Buiten een ander stuk grond toegewezen: het stuk waar we nu allemaal onze tuin hebben.

In die tijd kregen arbeiders een stukje land aangeboden zodat ze frisse lucht en groen om zich heen konden hebben. Werklozen kregen een stukje zodat ze zelf voedsel konden verbouwen. Toen al werden er veel activiteiten georganiseerd, voor de volwassenen en ook voor de kinderen. Er waren zangwedstrijden, bloemententoonstellingen (er was zelfs een fietsoptocht waarbij de fietsen met prachtige bloemen waren versierd!) en spelletjesdagen.

Zodra het lente werd, verhuisden de bewoners uit voornamelijk Amsterdam-West naar de tuin en bleven daar tot de herfst kwam. Alle spullen gingen in een grote bakfiets en als laatsten verhuisden de kinderen mee. Er was zelfs een zomerschooltje voor deze kinderen!



Wat zijn dat nu eigenlijk voor spelletjes die ze vroeger deden?

Een groot spel staat hierboven al genoemd, de **zeskamp**. Dat zijn een aantal spellen, zes natuurlijk, die je in teams tegen elkaar speelt. Je hebt er een groot veld voor nodig (en dat hebben wij!) en er worden verschillende wedstrijden gespeeld. Bijvoorbeeld **touwtrekken**, **spijkerbroekhangen** en **estafettes**.

Als je nog iets verder terug gaat in de tijd, dan waren de spelletjes iets eenvoudiger. En veel van die spelletjes kun je ook zelf doen, op het veld, of gewoon in jullie eigen tuin! Soms zie je op Koningsdag nog wel varianten van deze spelletjes.

Zaklopen bijvoorbeeld. Je hebt er niet veel voor nodig: grote jute zakken en iemand tegen wie je wilt strijden. Hup, in de zak en wie is het snelste aan de overkant? Je kunt ook **hoepelen**. Niet met de hoepel om je heupen, nee, het is de bedoeling dat je met een stok de hoepel zo ver mogelijk over je laantje krijgt. Rennen maar! Misschien lukt het je wel om het grote veld te bereiken.

PROFITEER

Toen



Nu gaan veel mensen op vakantie in de zomer, maar dat was vroeger helemaal niet gebruikelijk. En zo is het ontstaan dat de JOC allerlei leuke voor de kinderen ging organiseren. Het begin van het seizoen is altijd een feest, omdat dan het pinksterkamp is. Dan ga je dus zonder je ouders op vakantie, spannend! Gedurende het jaar kun je tuinieren in de kindermoestuin. De zomervakantie wordt afgesloten met een zeskamp en een familiedag. Nog niet zo lang geleden was er aan het eind van die dag een lampionnenoptocht langs prachtig verlichte tuinen. En zo is er nog heel veel meer: kijk maar eens op de kalender van de JOC of vraag je ouders wat er te beleven valt!



Ook leuk, **spijkerpoepen**. Bind een spijker aan een touwtje om je middel, zet een lege fles op het terras en nu maar proberen de spijker in de fles te krijgen. Best lastig nog hoor!

Flessenvoetbal, dat kun je met veel kinderen tegelijk doen. Iedereen zet een flesje neer en dat is je eigen doel. Nu is het de bedoeling dat jouw flesje blijft staan en je de andere flesjes omver schiet.

Genoeg te doen dus deze zomer, ga lekker zelf aan de slag of sluit je aan bij alles wat er voor je georganiseerd wordt.

En als je even van de tuin af wilt: in de stad is ook van alles leuks: bij Jeugdland kun je zwemmen en klussen. Ze hebben ook leuke workshops. Als het regent, is PlayhooD leuk voor de kleintjes. In het Amsterdamse Bos is van alles te doen en daar zijn ook te gekke voorstellingen in het Bostheater. De Hortus heeft vaak gratis kinderactiviteiten (en daar kunnen je ouders lekker planten kijken).



FIJNE ZOMER! Je komt vast tijd te kort ...



ETON MESS

heerlijk recept met aardbeien

Tekst en beeld: **Margriet Verhagen**

Joehoe... De buurvrouw zwaait over je tuinhekje, je kletst gezellig de zwoele zomeravond in en besluit samen alles uit beide koelkasten om te toveren tot een maaltijd, die je wilt besluiten met 'aardbeien anders'.

Eton Mess

Ingrediënten voor twee personen (en gemakkelijk te verdubbelen!)

- 60 g meringues
- 125 ml verse slagroom (voor een vegan variant neem je Blueband finesse)
- 1 tl fijne kristalsuiker
- 125 g aardbeien uit je eigen tuin
- 7,5 g verse munt uit je eigen tuin
- 50 g kristalsuiker

Dit heb je nodig

- staafmixer of keukenmachine (of geduld, een scherp mesje en een handmixer)

Aan de slag!

1. Breek de meringues in grove stukken.
2. Klop de slagroom met de fijne suiker tot deze vrij dik is. Schep de stukken meringue, het fruit en de slagroom voorzichtig door elkaar. Het mag er lekker grof uitzien!
3. Maal voor de muntsuiker de blaadjes munt met de suiker in een keukenmachine (of in het bakje van de staafmixer) tot groen poeder. Strooi het op een schotel. Bevochtig de randen van wijde glazen of mooie schaaltes met wat water en doop ze in de groene muntsuiker.
4. Schep de mousse voorzichtig in de glazen, en zorg ervoor dat de mooie randjes schoon blijven. Serveer direct.



De JOC (en nog meer) op Ons Buiten

Kloppend hart van gezelligheid en vrijwilligerswerk

Vrijwilligers vormen het fundament van ieder tuinpark. Ze onderhouden het park en de opstallen en organiseren activiteiten. Het draaiende houden van het verenigingsleven kost tijd en energie. Helaas blijkt in de praktijk dat vaak dezelfde kleine groep mensen steeds weer de kar trekt. Dat zorgt voor vermoeidheid en soms zelfs frustratie. Daarom is het belangrijk om nieuwe vrijwilligers aan te trekken én te behouden. Doe je met ons mee?

Tekst: **Astrid Mol** Beeld: **PXhere** en **Ons Buiten**

Een tuinpark is veel meer dan een verzameling volkstuinen. Het is een plek waar mensen samenkomen, ervaringen delen, planten kweken, ontspannen en elkaar ontmoeten. Juist die sociale verbinding maakt een park zo bijzonder. Dat geldt zeker voor Ons Buiten, waar het hele jaar door veel (kinder)activiteiten worden georganiseerd. Achter die gezelligheid staan actieve commissies die door vrijwilligers worden gerund. Zonder deze vrijwilligers zouden al die feesten, bingoavonden, barbecues, evenementen en muziekoptredens niet mogelijk zijn. Toch staat iedere evenementencommissie voor dezelfde uitdaging: hoe krijg je voldoende vrijwilligers enthousiast om mee te helpen?



Danny en Martin de Jong

Danny en Martin de Jong zijn de drijvende krachten achter de JOC, de jeugd- en ontspanningscommissie. Zij steken veel energie in het organiseren van evenementen voor jong en oud, en in het werven van vrijwilligers om alles in goede banen te leiden. Als je het festiviteitenprogramma bekijkt, snap je dat ze het met twintig helpers niet redden. Fancy fair, familie-dag, herfstfair, voor de kinderen het pinksterkamp, tentje slapen, kindervissen, de zeskamp en het sinterklaasfeest. Verder hebben we de bingo's, het sjoe-len, de pubquiz, het tekenen en het klaverjassen, en tussendoor TuinKunst. Dan nog is de lijst niet compleet. Dat vergt heel veel helpende handen en mensen met organisatietalent die willen meedenken. Het werven van vrijwilligers gaat verder dan een

oproepje in de nieuwsbrief. Een goed georganiseerde activiteit trekt niet alleen bezoekers aan, het zou ook nieuwe vrijwilligers moeten inspireren. Maar de praktijk is weerbarstig: het wordt elk jaar moeilijker om genoeg mensen te verzamelen. De vergrijzing speelt een rol: oudere leden die jarenlang actief zijn geweest, trekken zich langzaam maar zeker terug. Daarnaast zijn jongere leden druk met werk en gezin, en velen zitten niet te wachten op een klusje in hun vrije tijd. Dat is jammer, want daardoor zijn er op Ons Buiten flink wat evenementen geschrapt, samengevoegd of in afgeslankte vorm voortgezet. Dat is iets waar iedere tuinder (en zijn of haar kinderen) bij stil zou kunnen staan: zonder vrijwilligers minder of geen (kinder)evenementen. Dat zou het einde betekenen van een erg waardevolle traditie op Ons Buiten.

Werkbeurten

Vrijwilligerswerk moet aantrekkelijk voelen en meer betekenen dan voor-wat-hoort-wat. Eerlijk is eerlijk: meer dan een bedankje, een drankje en blije gezichten staat er niet tegenover bij een enkele vrijwilligersbijdrage. De handen af en toe uit de mouwen steken in ruil voor een of meer werkbeurten is er dan ook niet bij. Dat is weggelegd voor tuinders die zich dagelijks of op z'n minst wekelijks inzetten voor het park, de evenementen en alles wat er verder nog aan werk te verzetten is. Denk bijvoorbeeld aan het organiseren van de jaarlijkse festiviteiten, het opzetten en onderhouden van pluktuin, Wolkentuin en kas. Of denk aan contact met tuinders over het tuinonderhoud, het regelen en controleren van de werkbeurten, aan contact met de gemeente over het parkeerbeleid en, om maar wat te noemen, over het behoud van het park. De lol van broodjes smeren, lootjes verkopen of bier tappen tijdens een evenement zit hem dan ook niet in

een beloning in geld of diensten, maar in waardering en betrokkenheid, in samenwerken, medetuiniers leren kennen en plezier hebben met elkaar. In, kortom: de sociale cohesie op het park.

Stap over de drempel

Veel mensen willen best helpen, maar voelen een drempel. Ze denken dat er te veel tijd van hen wordt gevraagd of dat ze ergens direct volledig verantwoordelijk voor worden gemaakt. Niet iedereen wil in een commissie zitten of wekenlang vergaderen. Maar mensen zijn vaak wel bereid om incidenteel te helpen. Denk aan meehelpen bij de opbouw van kraampjes en tenten, het draaien van een bardienst, het bemannen van een stand of patatkar, kokkerellen voor de high tea of het verzorgen van muziek. De ervaring leert dat 'nieuwe' vrijwilligers enthousiast raken wanneer ze



zien hoe gezellig en waardevol een evenement is. Wil je af en toe een bijdrage leveren aan een of meer evenementen? Stap dan over die drempel naar Danny of Martin of naar een van de andere 'Bekende Tuinders' bij de kantine. Stel vragen en maak vooraf afspraken: wie doet wat? Hoeveel tijd kost het? Wanneer begint en eindigt een taak? Weet dat hulp zeer gewaardeerd wordt, ook als dat niet altijd hardop wordt uitgesproken.

Wil je meer dan incidenteel iets toevoegen aan het tuinverenigingsleven, loop dan even bij Hanneke Weber (voorzitter) langs. We zijn bijvoorbeeld op zoek naar een man/vrouw met horecapapieren (en spieren om kratten te tillen) die kan helpen de kantine draaiende te houden.

Kom je niet gauw bij het verenigingsgebouw om iemand aan te spreken, maar wil je wel je steentje bijdragen? Vul dan onderstaand formulier in en geef aan waar jouw kracht ligt: ben je een organisatietalent? Wil je de kantine helpen runnen? Wil je als mentor nieuwe tuinders verwelkomen? Of wil je liever een keer een taak uitproberen tijdens een evenement? Schrijf op wat je wilt en we nemen contact met je op. En bedenk: het is op basis van vrijwilligheid. Je zit er nooit aan vast. Plus: hoe meer mensen, hoe groter de vreugd. Door vrijwilligerswerk op te splitsen in kleine klussen ontstaat er een grotere groep betrokken mensen. Dat verlaagt niet alleen de druk op de vaste kern, maar verhoogt ook het plezier van het tuinleven. Wanneer iedereen een klein beetje bijdraagt, ontstaat er iets groots: een levendig, gezellig en betrokken Ons Buiten, waar mensen zich thuis en gewaardeerd voelen.





Inschrijfformulier vrijwilligers

Ja! Ik wil ook mijn steentje bijdragen aan die leuke evenementen op Ons Buiten!

Naam:

Tuinnummer:

Tel. en/of e-mailadres:

Welk evenement:

(kijk voor voorbeelden op onze website ons-buiten.nl/activiteiten.)

Waarmee wil je helpen? Geef hieronder aan waar je goed in bent (of wordt):
bijvoorbeeld stands opbouwen, patat bakken, broodjes verkopen, loterij draaien,
kinderevenementen regelen, kantine runnen, bier tappen, glazen ophalen.

.....

.....

Schrijf het op, en stuur een digitale foto van de bon naar secretariaat@ons-buiten.nl.
Of knip de bon uit en gooi hem in de brievenbus bij de kantine.
We nemen contact met je op.
Wij kijken naar je uit!

Brandnetel

prikkend maar onmisbaar

Urtica dioica en haar
kleine nichtje *Urtica urens*

Tekst: Margriet Verhagen

In vrijwel iedere tuin van Ons Buiten staat ze. Soms bescheiden langs het pad, vaker uitbundig in een hoek waar de grond rijk en vochtig is. De brandnetel. Voor de één een hardnekkig onkruid, voor de ander een veelzijdig geneeskruid en voedzame voorjaarsgroente. Wie haar beter leert kennen, ziet dat onder het prikkelende oppervlak een indrukwekkende plant schuilgaat.

Naam en familie

De naam *Urtica* komt van het Latijnse *urere*: branden. De brandharen van de plant bevatten onder andere histamine en mierenzuur, die bij aanraking een prikkelende huidreactie veroorzaken. Het woord 'netel' is verwant aan het Angelsaksische *noeld* – naald. Aan de stengel zie je duizend kleine naaldjes, die bij aanraking de branderige reactie veroorzaken



De grote brandnetel (*Urtica dioica*) is tweehuizig: mannelijke en vrouwelijke bloemen groeien op aparte planten. Ze is winterhard, overblijvend en wordt 50 tot 150 cm hoog. Met haar stevige, vierkante stengel, donkergroene, gezaagde, hartvormige bladeren en lange gele wortelstokken is ze een taaie tante. Ze groeit bij voorkeur in halfschaduw op vochtige, stikstofrijke grond.

De kleine brandnetel (*Urtica urens*) is eenjarig, kleiner van formaat, lichter van kleur en éénhuizig: mannelijke en vrouwelijke bloemen bevinden zich op dezelfde plant. Ze komt vaak voor op wat armere, verstoorde grond.

Een plant met geschiedenis

Brandnetel kent een lange gebruiksgeschiedenis. Hippocrates (400 v. Chr.) beschreef haar al als urine-uitdrijvend middel. Romeinse soldaten sloegen hun stijve gewrichten ermee om de doorbloeding te stimuleren (ja, echt): een toepassing die de doorbloeding bevordert. Dit helpt ook bij jicht. Mijn oudtante rolde zichzelf bij een zware jichtaanval door de brandnetels – het neveneffect van de branderige jeuk was voor haar veel minder erg dan de aanval van jicht.

In de Middeleeuwen werd brandnetel ingezet als bloedzuiverend kruid bij reumatische klachten en ze dook op in minnedrankjes. Hildegard van Bingen schreef over haar 'netelvuur', afrodiserende en versterkende werking. In de moderne kruidengeneeskunde wordt de wortel toegepast bij prostaatklachten.

Daarnaast was brandnetel eeuwenlang een nuttige vezelplant: van de stengels werd neteldoek geweven en touw geslagen.

Wat maakt brandnetel zo bijzonder?

Brandnetel is rijk aan inhoudsstoffen. Ze bevat:

- Vitaminen A, C en D
- Mineralen zoals kalium, calcium, magnesium, ijzer en opvallend veel silicium (ongeveer 7%)
- Chlorofyl (ondersteunt ontgifting)
- Bitterstoffen (bevorderen de spijsvertering)
- Organische zuren zoals mierenzuur en oxaalzuur
- Looistoffen en saponinen
- Aminen zoals acetylcholine en choline

Door deze samenstelling werkt brandnetel reinigend én opbouwend voor je bloed. Ze ondersteunt bij vermoeidheid en zwakte, helpt bij bloedarmoede en wordt traditioneel ingezet bij reumatische klachten en ontkalking.

Op de huid werkt ze zuiverend en herstellend, onder meer bij acne, eczeem en jeuk. Inwendig stimuleert ze de spijsvertering en de urinewegen, helpt bij het afvoeren van nier- en blaasgruis en wordt ingezet bij reuma en ontkalking.

Voor zwangere vrouwen kan ze ondersteunend werken (onder andere bij bekkeninstabiliteit), en in het voorjaar is ze een klassieke 'voorjaarsreiniger': een zachte ondersteuning bij het 'opschonen' van het lichaam na de winter.

Let op: brandnetel wordt afgeraden bij overgevoeligheid voor histamine, bij koorts, (darm)ontstekingen of bij zeer nerveuze constituties.

Praktisch gebruik van brandnetels uit je tuin:

Oogsten

Pluk in het voorjaar de jonge toppen, vóór de bloei. Gebruik handschoenen en spoel de bladeren goed af.

Thee

Een eetlepel gedroogde brandnetel op een kop heet water, 10 minuten laten trekken. Drink als kuur in het voorjaar.

Door het eten

Gedroogde brandnetel kan verkruid worden over soepen, stoofschotels of door brooddeeg.

Haarspoeling

Een sterk aftreksel kan gebruikt worden als haarlotion ter ondersteuning van haargroei en tegen roos.

Brandnetelgier voor de tuin

Laat verse brandnetels enkele dagen fermenteren in water. Verdun en gebruik als meststof voor verzwakte planten. De geur is krachtig, het effect ook. Een wondermiddel!

En voor de dapperen: het oude 'paardenmiddel' tegen spit en reuma – jezelf slaan met verse brandnetels – stimuleert de doorbloeding. Wij adviseren: begin met soep.

Recept: brandnetelsoep

Zacht voor de tong, sterk voor je lijf.



- 2 flinke handen jonge brandneteltoppen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 aardappel (om te binden, anders blijft 't waterig)
- 1 liter groentebouillon
- scheut olijfolie
- peper en zout
- 1 eetlepel crème fraîche of kokosyoghurt

Bereiding:

1. Was de brandneteltoppen zorgvuldig. Houd je (huishoud)handschoenen hierbij aan!
2. Fruit ui en knoflook in olijfolie.
3. Voeg de aardappel in blokjes toe en schenk de bouillon erbij.
4. Laat 10 minuten zacht koken.
5. Voeg de brandnetel toe en kook nog 10 minuten mee. Zo komt het silicium vrij in het kookvocht.
6. Pureer tot een fluweelzachte soep.
7. Breng op smaak met peper, zout en roer er een lepel crème fraîche of kokosyoghurt door.

Door het koken verliezen de brandharen hun werking en blijven de voedingsstoffen behouden. De smaak is zacht, licht aards en verrassend verfijnd. Je kunt de soep serveren met een stuk zuurdesembrood, en een knipoog naar de plant die je eerder nog vervloekte in je tuin.

Wie brandnetel alleen ziet als lastpost, mist een bondgenoot. Het is een plant die prikkelt, maar ook versterkt. In de tuin, in de keuken en – met mate en kennis – in de huisapotheek. Misschien verdient ze niet alleen onze handschoenen, maar ook een beetje waardering.

En mocht ze toch te veel worden in de border – hak haar dan in de pan.

Blinkend middelpunt: de schoonmaakploeg van de kantine

Tekst en beeld: Margriet Verhagen

Wie op de tweede zaterdag van de maand nietsvermoedend de kantine binnenloopt, treft geen rustig hoekje voor koffie, maar een goed geoliede schoonmaakmachine in volle vaart. Lara, Paulien, Jeannette, Stella en Amanda staan dan paraat voor wat gerust de grote beurt van het tuinpark genoemd mag worden.



Vlnr: Stella, Jeannette, Pauline en Lara. (Amanda, ook deel van de ploeg staat niet op de foto).



Waar tijdens de wekelijkse tuinbeurten een tuinbeurttuinder de keuken schoonmaakt, gaat deze ploeg een stap verder. Stoelen verdwijnen naar buiten, vloeren worden gestofzuigd en grondig gedweild, vensterbanken en plafondranden krijgen aandacht, en zelfs de meest hardnekkige stofnesten moeten eraan geloven. De toiletten, keuken en bijkeuken worden geschrobd tot ze weer blinken, en ook buiten blijven de tafels niet achter. Alles moet fris, schoon en uitnodigend zijn voordat de eerste tuinders zich weer komen melden voor een drankje of een broodje.

Het tempo ligt hoog, want de tijd is beperkt. Pas als de tuinbeurten zijn begonnen, kan de ploeg aan de slag – en voor die weer eindigen, moet de klus geklaard zijn. Het resultaat: vijf vrouwen die met zichtbaar plezier en een flinke dosis energie door de kantine bewegen.

Opvallend genoeg stond aanvankelijk niemand te springen om deze maandelijkse schoonmaakklus op te pakken. De meeste tuinders werken liever buiten. Maar Stella ziet dat anders: 'Ik klus al genoeg in de tuin. Als het slecht weer is, vind ik het juist heerlijk om binnen bezig te zijn.' En zo ontstond langzaam maar zeker een hechte ploeg.

Die saamhorigheid is misschien wel het grootste geheim van hun succes. 'Je werkt steeds met dezelfde mensen,' vertelt een van hen. 'Dat maakt het gezellig.' Zodra de stofzuiger uitgaat – een imposant exemplaar dat volgens de dames "zuigt als een malle" en inmiddels een soort running gag is geworden – wordt er tijdens het werk voldoende gekletst en gelachen.

Voor Paulien heeft deze vorm van een tuinbeurt nog een praktisch voordeel: 'Ik schoof mijn tuinbeurten nog wel eens voor me uit. Dit staat gewoon vast in de agenda, maanden vooruit. Dat geeft rust.'

Jeannette vult aan: 'Ik stond vaak te schoffelen op een plek waar een week eerder ook al was geschoffeld. Dan miste ik het gevoel dat ik echt iets bijdroeg. Nu leveren we de kantine blinkend schoon op – dat geeft zoveel voldoening.'

Na afloop nemen ze steevast nog even de tijd voor een kop koffie of thee. Even bijpraten, lachen, en dan weer ieder hun eigen weg – tot de volgende maand.

Ondertussen speelt zich tijdens het schoonmaken een klein sociaal schouwspel af. Tuinders die even snel gebruik willen maken van het toilet, treffen soms een net gedweilde vloer en vijf veelbetekenende blikken. Begrijpelijk: moddersporen zijn de vijand van vers schoon werk. Toch hoort het erbij, net als de vele vragen die ze krijgen van voorbijgangers – vragen waarop ze het antwoord vaak helemaal niet weten. 'Dat maakt het juist zo grappig,' zeggen ze.

En hoewel ze zelf binnen werken, blijven ze verbonden met de rest van het park. Er is altijd wel iemand van de wekelijkse tuinbeurt in de keuken bezig, waardoor ze steeds nieuwe gezichten leren kennen. Zo groeit hun netwerk, gewoon tijdens het poetsen.

De schoonmaakkploeg is daarmee een van de minst zichtbare, maar onmisbare schakels van het tuinpark. Dankzij hun inzet is de kantine een frisse, gastvrije plek waar iedereen graag samenkomt. En zoals dat gaat in elke goede club, is er ook ruimte voor verandering. Bard, een van de eerdere krachten, heeft inmiddels zijn "tuinbeurtpensioen" bereikt. Zijn bijdrage wordt met een glimlach en veel waardering herinnerd.

Wie dus de volgende keer de kantine binnenstapt en denkt: wat ziet het er hier toch schoon en gezellig uit – weet dat daar een toegewijde ploeg achter zit. Vijf vrouwen, één ochtend per maand, en een heleboel glans.



