

Keuterjournaal

Nieuwsbrief van de Keutergroep Westerwolde

Herfst
2025

Nummer 3

Verschijnt 4 x per jaar



Inhoud

<i>Van de redactie</i>	4
<i>Tip van het seizoen</i>	5
<i>Fotorubriek</i>	7
<i>Terugblik activiteiten</i>	8
<i>Komende activiteiten</i>	8
<i>Bericht van Klein Renneborg: de wilde peen</i>	10
<i>Wilderful, bloemen zonder gif</i>	11
<i>Column; Grassen</i>	12
<i>Het heft in eigen hand</i>	14
<i>Mijn favoriete boek</i>	18
<i>In de keuken van Annemiek Nieuwpoort</i>	20
<i>Keuterportret: Marith Kuiper</i>	24

Van de redactie

Na de oproep om kopij in te leveren voor deze editie werd de redactie overspoeld met mooie stukjes, artikelen, foto's en nieuwe rubrieken!

Het is een kunst om het nog zo jonge Keuterjournaal op een evenwichtige wijze te laten groeien, zonder dat het doorschiet. Je zult merken dat het journaal uitgebreid is met een mooie diversiteit aan interessante artikelen en de herfst geeft ons gelukkig de tijd om er eens rustig voor te gaan zitten. Er staat een prachtig 'Keuterportret' in van Marith Kuiper, Rein inspireert ons met zijn bloemenweides op gemeentegrond, nieuwe rubrieken schieten als paddenstoelen uit de grond zoals 'Mijn favoriete boek' en 'In de keuken van ..'. En nog veel meer!

Veel leesplezier en inspiratie gewenst.

Tip van het seizoen

*Aanplanttip: de schermolijfwilg, **eleagnus umbellata***

Door: Henk Kiers

De grootste verrassing van de voedselbosplanten die wij (Henk en Lianne van Voedselbos Klein Renneborg) hebben staan is de olijfwilg.

Dat de besjes eetbaar zijn, dat kom je wel tegen, maar niet dat de struiken zo weelderig dragen en de besjes zo fraai en lekker zijn. De timing is ook goed, eind augustus, dan zijn de blauwe bessen en de bramen zo'n beetje klaar, en dan komt de olijfwilg.

Wij hebben verschillende varianten staan, de Amber, met gele besjes, de Big Red, de Jewel, de Garnet en de Multiflora, allemaal rood. Onder andere te krijgen bij Arborealis (een tip op zich! Kijk op www.arborealis.nl: in deze plantwinkel vind je 800 m2 aan planten die eetbaar zijn of een ondersteunende functie hebben in een voedselbos). Hoe meer soorten je bij elkaar zet, hoe meer kruisbestuiving en hoe meer opbrengst. Dat zie je ook bij andere planten zoals de Akebia, de chocoladerank, ook een aanrader trouwens, maar die is voor een volgend nummer.

Fotorubriek



Terugblik activiteiten

- Naast een paar mooie keuterochtenden deze zomer, vierden we ook een zeer geslaagd **oogstfeest** bij Aan de Rand in Bellingwolde op 20 september. Deze keer maakten we de gerechten met elkaar van alle aangeleverde oogsten van iedereen. Zeker voor herhaling vatbaar!
- We mochten ook een nieuw lid verwelkomen: **Wilco van Varik** uit Stadskanaal.

Komende activiteiten

- (zie **Keuterforum** voor meer info)
- **Keuterochtenden**: zondag 5 oktober bij Jeroen en Yvonne van Veganza in Vlagtwedde, 2 november (staat nog open) en 7 december bij Annemiek in Gasselternijveen.
- **Filmavonden bij Maroesja en Wim** in Bourtange op 3 oktober: The Salt Path vanwege de prachtige beelden van de Engelse kust, en twee klassiekers: 31 oktober Etre et Avoir over hoe mooi onderwijs kan zijn en 28 november As it is in Heaven, over het dorpse leven. Zie ook keuterforum en meld je aan via maroesjaveken@gmail.com



Oogstfeest bij Aan de Rand, sfeerimpressie

Bericht van Klein Renneborg

Door: Henk Kiers

De wilde peen – Daucus Carotus

Op 3 augustus waren de keuters op Klein Renneborg. De **Wilde Peen** was toen in volle glorie en bloei. De wilde peen is de oervariant van onze worteltjes, en een heel decoratieve schermbloem. En een echte insectentrekker. Wat ik waarneem is vooral vliegen, de bijen vliegen op de wilde marjolein. En heel decoratief. Hij is waardplant voor onder andere de koninginpage, maar die heb ik hier nog niet gezien. Je ziet het pas als je het weet. De wilde peen heeft een scharlakenrood hartje. Dat moet (nog meer?) insecten trekken. Dat hartje is het bloeddruppeltje van Queen Anne. In Engeland heet wilde peen Queen Annes kant (lace). Zij heeft zich geprikt bij het spinnen.

Alles aan de wilde peen is eetbaar. De wortel alleen het eerste jaar, hij is tweejarig. Daarna is hij sterk verhout. Als hij zaad gaat vormen maakt hij een karakteristiek nestje.

Wilderful: Bloemen zonder gif

Uit: Krant van de Aarde, nazomer nummer 4 2025

Door Annemiek Nieuwpoort

De bloemenindustrie is natuuronvriendelijk, maar dat kan voorkomen worden.

Er is nu een bloemenbesteldienst: 'Wilderful' die boeketten levert van biologische kwekers in Nederland.

Wilderful is opgericht door 2 veteranen uit de bloemenbranche: Silke en Jennifer. Zij willen uitgroeien tot de Fleurop voor natuurlijke bloemen. En ze willen de hele bloemensector verduurzamen.

www.wilderful.nl

Column Grassen: waarin een klein sprietje groot kan zijn

Door: Els 't Jong

Als wij keuteraars onze borders en moestuinen onkruidvrij willen houden, belanden we al gauw in een strijd met vooral grassen. Kweek of – nog veel erger – struisgras nemen kale grond snel in bezit. Eenjarigen als hanepoot kunnen er ook wat van. Sommige voedselbossen lijken meer op een grasland dan op een bos! Wat maakt grassen zo succesvol?

Grassen zijn in de evolutie 'the new kid on the block'. Mossen waren de eerste landplanten, daarna kwamen de paardenstaarten en varens. Zij plantten zich voort met sporen. Naaldbomen waren de eerste planten die zaden vormden, en vervolgens ontstonden zo'n 130 miljoen jaar geleden de 'bedektzadigen', meestal bloemplanten genoemd. De grassen zijn met 12000 soorten wereldwijd één van de grootste families van bloemplanten. Tot voor kort dachten men dat grassen ongeveer 55 miljoen

jaar geleden zijn geëvolueerd. Maar nu is er bewijs dat grassen al veel eerder zijn ontstaan en ook al wijdverspreid waren toen de dinosaurussen nog op de aarde wandelden.

Een mannetjesolifant weegt bijna 7 ton en eet ongeveer 300 kg plantaardig materiaal per dag. Dat is ongeveer gelijk aan al het blad van een volwassen boom. Maar de grootste dinosaurussen, de titanosaurussen, wogen nog tienmaal zoveel! 70 ton! En werkten dus ook onvoorstelbare hoeveelheden planten weg. Met hun lange nekken konden ze net als giraffen uit de bomen eten. Stel je voor hoe zo'n bos er uit zou zien nadat er een kudde titanosaurussen voorbij was gekomen. Vanaf 100 miljoen jaar geleden waren titanosaurussen de dominante grazers in alle werelddelen. Onder deze omstandigheden is het voor een plant niet zo handig om zijn groeipunt aan de top te

hebben. Een groeipunt is een groepje ongedifferentieerde cellen in de top van de plant die zorgen voor de lengtegroei. Neem je het groeipunt weg, zoals bijvoorbeeld bij een jonge appelboom, dan heeft de plant daaronder ook nog groeipunten die het kunnen overnemen en zijtakken vormen. Maar als er om de haverklap een kudde tirannosaurussen voorbijkomt heb je aan die zijtakken ook niet zo veel.

De grassen hebben de oplossing gevonden: hun groeipunt zit pal op de grond en in plaats van lengtegroei zorgt dit voor snelle hergroei van bladeren en scheuten na afgrazen. Dit doen ze bijzonder efficiënt zoals iedereen weet die bij groeizaam weer net het gras heeft gemaaid. Vergelijk dit eens met die appelboom die je maar één of hooguit tweemaal per jaar hoeft te snoeien. Dat dit lage groeipunt, officieel het intercalaire meristeem, onder invloed van begrazing door herbivoren is ontstaan was al wel bekend. Maar dit werd toegeschreven aan grazende dieren die zo'n 55 miljoen jaar geleden leefden. Het bewijs dat er 100 miljoen jaar geleden al een groot aantal grassoorten was geëvolueerd, en dat dinosaurussen

ze ook aten, werd gevonden in coprolieten ofwel versteende drollen. Planten vormen in hun cellen kleine silicasteentjes ofwel fytolieten, die van soort tot soort verschillen. In coprolieten van titanosaurussen van 100 miljoen jaar oud werden naast vele andere soorten ook fytolieten van grassen gevonden.

Door hun snelle (her)groei zijn grassen dominant geworden op grote delen van onze planeet. Alleen bomen en struiken kunnen uiteindelijk de concurrentie aan met grassen.

De vaste planten en eenjarige bloemplanten verliezen de strijd tenzij er enige vorm van verstoring is, zoals brand of overstroming. In een gevestigd grasland kunnen kruiden zich alleen vestigen als er een 'gap' wordt gevormd, bijvoorbeeld door een molshoop of een wroetend wild zwijn. De volgende keer dat je in je tuin aan het worstelen bent met het gras, bedenk dan dat ze – zijn geëvolueerd om de grootste dieren uit de geschiedenis van de aarde te weerstaan.

Wij zijn geen partij voor ze!

Rubriek Het heft in eigen hand

*In deze nieuwe rubriek vertellen keuteraars over hun inspirerende initiatieven om verandering te brengen in de bestaande, vaak niet ecologische orde. In deze aflevering schrijft **Rein de Goeje** over de prachtige bloemenweides langs de weg in Veelerveen die hij geïnitieerd en gerealiseerd heeft in samenspraak met de gemeente.*

Door: Rein de Goeje

Wat is er nu zo leuk aan een brede strook wilde planten in gemeentegras? Allereerst de lol die ik zelf beleef aan het wonder van planten die zich naar eigen inzicht gedragen en al of niet opkomen, groeien, bloeien en zaad vormen. Je hebt als tuinier weliswaar de rol van verlichte potentiaat die de plantenbevolking indirect laat doen wat jij wil, maar de grote mate van vrijheid die je geeft impliceert dat ze niet altijd doen wat jij voor ogen hebt. Anderzijds hebben planten geen listen om je op het verkeerde been te zetten. Ze doen het of ze doen het niet. Of ze doen het een beetje, maar zulk gedrag wordt vanzelf en genadeloos weg geselecteerd door sterkere soorten. Na deze gewichtige zinnen blijft over: zaai in het begin veel soorten en zie maar wat ervan terechtkomt.

Tips: begin absoluut zonder gras. Helemaal weghalen met wortel en al. Gebruik liefst een stuk met volle zon, schaduw maken planten onderling. Ga niet sproeien of mesten of mulchen of wat dan ook. Hoogstens eenmalig de grond frezen of loswoelen. Je kan in de herfst starten, dat is het natuurlijkst. Dan kiemen er al veel zaden, terwijl andere winterkou nodig hebben en wachten op het voorjaar. Op een ander moment starten kan ook, maar dan heb je meer geduld nodig, zeker als het droog is.

Kleigrond is voedselrijk van nature, en als die ook nog kalkrijk is, is het helemaal mooi voor een grote soortenrijkdom. Zandgrond en ook veen zoals in deze streek is zurig, maar van nature schraal en dat



te wachten. In een gewone tuin lukt het vaak niet: veel te goede grond. Gooi er maar een kuub zand over of put de bodem eerst uit door maïs te zetten en af te voeren. Er zijn veel planten met een brede tolerantie en je moet niet de variatie in bodems onderschatten binnen een klein stuk grond als die onbewerkt is, maar wel begroeid blijft. Zaden zullen altijd het meest ontkiemen in die stukjes die de meeste kans op groei en bloei geven. Dus afwachten wat er gebeurt en steeds inventariseren welke planten je ziet. Massaal dezelfde soort is geen probleem, want altijd tijdelijk.

Tips: als je persé elk jaar klaprozen wil, moet je een paar stukjes kaal halen en de grond open woelen. Als je planten een snelle start wil geven, plant je een paar voorgekweekte exemplaren bij die voor zaad gaan zorgen. Als je kiemplantjes ziet, maar geen flauw idee hebt wat het wordt: zet er een stokje bij, maak een foto en blijf ze volgen en breng op naam met obsidentify. Schermbloemen beginnen altijd met twee lange dunnen kiembladen. De eerste echte bladen zijn vaak genoeg om een plant te herkennen. Kijk ook eens naar miniplantjes zoals vogelpootje, kleine

varkenskervel, zachte ooievaarsbek, kleine ereprijs, kleine klaver, klein kruiskruid, schapenzuring, spurrie en vele anderen. Zij zijn, behalve interessant voor ons, ook in trek bij insecten, omdat ze ook buiten het zomerseizoen bloeien. Wat je kan overwegen om wel weg te trekken is ridderzuring en Jacobskruiskruid als er een paardenwei in de buurt is. De eerste omdat die soms erg onstuimig vermeerderd en het kruiskruid voor de PR.

En dan komt het moment dat je moet gaan maaien en afvoeren. Doe dat in september of oktober, en niet alles tegelijk. Kijk bovendien uit dat je tweejarigen of vaste planten niet allemaal mee maait. Dan heb je bijvoorbeeld ineens geen wilde peen meer of blauwe knoop.

Dus maai hoog, minstens een centimeter of zes. En niet te snel, zodat dieren kunnen ontsnappen. Met de zeis gaat dat heel goed, maar machinaal kan ook. Het maaisel vijf dagen laten liggen, zodat het zaad kan vallen. Hark dan alles weg. Een beetje gras komt er toch wel in, niks aan doen: beetje reukgras, witbol en ander polvormend spul is niet erg. Mooi zelfs.

Tip: overal waar je in de natuur zaden van wilde planten ziet die je aanstaan: neem wat mee en strooi uit. Misschien wordt het niks, maar misschien juist de mooiste plant in je bloemenweide. En om terug te komen op mijn eerste zin: behalve voor mijn eigen lol doe ik dit voor meer biodiversiteit en in de hoop dat steeds meer mensen er het plezier en de waarde van inzien.

Meer info en ‘start’-zadenmengsels op [Cruydt hoeck.nl](https://cruydt hoeck.nl)

Mijn bloemenweides vind je bij de ophaalbruggen in Veelerveen en in de dorpschoolstuin in Vriescheloo naast de molen.



Rubriek Mijn favoriete boek

In deze nieuwe rubriek van **Marith Kuiper** vraagt zij een keuteraar naar zijn of haar favoriete boek met betrekking tot “natuurlijk leven”. Zij bijt hier zelf het spits af.

Naam van het boek: *Encyclopedie van het tuinieren*

Schrijver: Christopher Brickell,

Uitgeverij: Atrium, ISBN nummer: ISBN 9061135745

‘Deskundig advies op elk terrein van het tuinieren, van aanleg en onderhoud van de tuin tot het kweken van planten, fruit en groenten, het bouwen van kassen en het maken van pergola’s en terrassen. Met bijdragen van 50 specialisten onder leiding van de vermaarde Christopher Brickell. Meer dan 3000 fraaie kleurenfoto’s, waaronder 400 instructieve stap-voor-stap fotoreeksen’.

Marith schrijft hierover: ‘Dit boek heeft mij op een begrijpelijke manier veel kennis gebracht die ik nodig had

om me te ontwikkelen tot de tuinier die ik nu ben. Mede daardoor heb ik van het tuinieren mijn beroep kunnen maken. In mijn toenmalige woonplaats Heerhugowaard (Noord-Holland) had ik voor het eerst een huis met tuin en ik was op zoek naar een boek als dit. Het is sinds omstreeks 1998 in mijn bezit. Het boek is een aanrader voor de beginnende en gevorderde tuinier die over allerlei onderwerpen kennis op wil doen. Het wordt op een begrijpelijke, leesbare manier uitgelegd met ondersteuning van kleurenfoto’s en tekeningen’.



In de keuken van: Annemiek Nieuwpoort

Tekst en fotografie: Marcel Konstapel

Voor het Keuterjournaal gaat uw reporter de keutergroep langs, op zoek naar recepten. En die moeten er zeker zijn: een zelfvoorzienaar haalt immers niet vaak een maaltijd uit een plastic bakje van het koelvak. Voor deze eerste aflevering ben ik afgereisd naar Gasselternijveen. Daar woont Annemiek en zij heeft mij gevraagd om haar recept voor sojabonengoulash met ons te delen.

Wanneer ik bij Annemiek aankom staat zij mij al op te wachten en neemt ze me direct mee naar de achtertuin. Daar vult ze een oer-Hollandse Boerenbontschaal met diverse soorten slablaadjes en kruiden. Als ze ontdekt dat de braam rijpe vruchten heeft gaan deze er ook nog bij.

We gaan de keuken in en daar wordt de Ekostoof, een moderne variant op de hooikist, opgeknoot. De sojabonen heeft ze vanochtend al opgekookt en in de stoof te garen

gezet. De sojabonen zijn de ster van het gerecht en in Nederland verbouwd.

Terwijl Annemiek de sojabonen afgiet vertelt ze dat ze vroeger op school al nadacht over sojateelt in Nederland. Niet om veevoer van te maken, maar om zelf te eten. Wat mooi dat het er nu toch eindelijk van gekomen is.

Als basis voor de goulash snijpt ze een uitje en een knoflookje, die ze vervolgens in een scheutje koolzaadolie, wederom van Nederlandse bodem, glazig fruit. Sinds Voedselbos Klein Renneborg de producten van Land van Ons aanbiedt, is ze fan en staat haar kast ermee vol. Het laatste beetje olie is net genoeg voor deze keer, binnenkort moet ze weer een bestelling plaatsen bij de voedselcoöperatie.

Er gaat nog een bouillonblokje, een blikje tomatenpuree en een half blikje kokosmelk in de pan en het geheel

laat ze even doorkoken. Dan gaan de sojabonen erbij en gaat het deksel op de pan. Vijftien minuten moet het nog pruttelen, precies lang genoeg om de salade te bereiden.

De blaadjes worden gewassen, gedroogd en fijngesneden. Het waswater gooit ze niet weg, dat is zonde. Ze giet het over in de bloemengieter, voor later. Ook de afsnijdsels van de slablaadjes krijgen een goede bestemming: deze voeden haar bokashi-emmer. En die bokashi voedt vervolgens weer haar tuin: een prachtige kringloop.

De salade wordt aangemaakt met een dressing gemaakt van walnotenolie, zelfgemaakte appelazijn en eveneens zelfgemaakt kruidenzout. En omdat het oog ook wat wil, besteedt Annemiek extra aandacht aan de opmaak van de salade: deze wordt versierd met eetbare bloemen, de eerste rijpe bramen en twee doorgesneden olijfkomkommertjes.

Het resultaat mag er zijn, een prachtig ogende salade met sojabonengoulash geserveerd met een paar crackers. Eet smakelijk.

Recept Sojabonengoulash

Vorbereitung:

- Sojabonen afwegen en afspoele
- 12 uur wellen
- 3/4 uur koken met wat kombu (zeewier)
- Enkele uren laten garen in de hooikist
- Uitlekken en afkoelen

Ingrediënten:

- Half blikje kokosmelk
- 1 bouillonblokje
- 1 gesnipperde ui
- Paar knoflookteentjes
- Blikje tomatenpuree

Bereiding:

- Ui smoren, knoflook erbij, tomatenpuree erbij, kokosmelk en bouillonblokje erdoor roeren.
- Het geheel 15 minuten zachtjes smoren.
- Groene salade maken
- Serveer met brood of crackers



Keuterportret Marith Kuiper

Tekst: Annelot Lensing-Paauw

Fotografie: Marcel Konstapel

“Je kunt zoveel meer dan je denkt..”

We zijn op bezoek bij energieke keuter, Marith Kuiper in Bellingwolde. Ze woont in een schattig vrijstaand huisje aan de rand van het dorp. Vrij uitzicht over de landerijen aan de voorkant. Aan de achterkant een prachtig onderhouden en weelderige tuin met rechts achterin een afgebakende moestuin en een prachtige pruimenboom middenin het gazon. Wat een heerlijke plek. Het perceel wordt aan de achterkant begrensd door een sloot en kijkt uit over boerenland en een bosrand. Langs het huis staan vijgenbomen en groeien klimmers en bloeiers. Het is opvallend knus en sfeervol bij Marith in de tuin. Ze heeft een kleurrijk zitje voor ons ingericht met kussens. Koffie, thee en zelfgemaakte taart staat klaar op tafel. Een favoriet plekje heeft ze niet: “Ik heb mijn tuin lief als geheel,” zegt ze.

Appeltje eitje

Voordat Marith in 2001 in Bellingwolde neerstreek, woonde ze op een klein flatje in de omgeving van het Noord-Hollandse Alkmaar. Samen met haar kersverse geliefde, droomde ze van het buitenleven en vrijstaand wonen: “Gert-Jan was opgegroeid op een groot erf. We wilden graag samenwonen, maar niet in een nieuwbouwwijk en vrijstaand konden we niet betalen,” zegt Marith. Via een kennis in Onstwedde ontdekten ze de lage huizenprijzen in Groningen. Na een half jaar mijmeren hakten ze de knoop door, gingen zoeken en werden verliefd op Westerwolde. “De verhuizing was echt appeltje eitje,” zegt Marith opgewekt, “ik had vanaf het begin dat ik me hier thuis voelde. Ik vind het hier mooi.”

Niet denken maar doen

Als partner Gert-Jan in 2013 overlijdt, staat Marith er opeens alleen voor. Het is een uitdagende tijd. Haar contract wordt niet verlengd en ze komt bijna in de bijstand terecht. “Ik beunde al zwart bij als tuinhulp en wilde daar een bedrijfje van maken, maar ik zag allemaal beren op de weg. Angst voor het onbekende. Iemand wees me erop dat ik daar al bijna was en dat gaf me het vertrouwen om ervoor te gaan.” Nu wil Marith niet anders meer. “De levensles die ik heb geleerd is dat je als mens zoveel meer kunt dan je denkt. Ga het gewoon doen in plaats van denken of dromen!”

Orde met een vleugje avontuur

Marith houdt van orde. Organiseren en structuur aanbrengen zit in haar dna. In de kelder staat een voorraad potjes jam, geweekte groente en fruit. Ze begint en eindigt elke dag met een kop thee in bed. Onkruid en gras maken geen kans. Ze regelt de locaties voor de keuterdagen. Toch heeft ze ook een creatieve en avontuurlijke kant. Ze kan mooi schilderen en tekenen. Heeft gevoel voor tuinindeling. Gaat graag backpacken: “Op reis met m’n rugzakje. Heerlijk.” Ze rijdt motor en is jarenlang vrachtwagenchauffeur geweest en dan is er nog haar verrassende whiskyverzameling. Toch deelt ze het liefste over planten verzorgen: “Ik vind het leuk om mijn kennis over tuinieren te delen en mensen iets te leren. Zaterdag 6 september geef ik een workshop bramen en frambozen snoeien. Ook ben ik wel eens bij andere keuters op bezoek, in ruil voor koffie en wat lekkers kunnen ze mij vragen stellen en leunen op mijn kennis. Dat vind ik erg leuk om te doen.”



Colofon

- Vormgeving: Michiel Mos
- Fotografie: Marcel Konstapel, Michiel Mos, Maroesja Veken, Rein de Goeje, Annemiek Nieuwpoort, Henk Kiers, Marith Kuiper
- Tekstredactie dit nummer: Annelot Lensing-Paauw, Marcel Konstapel, Annemiek Nieuwpoort, Rein de Goeje, Henk Kiers, Els 't Jong, Marith Kuiper en Maroesja Veken
- Eindredactie: Maroesja Veken

Graag kopij voor de wintereditie aanleveren vóór
1 december via **maroesjaveken@gmail.com**

(De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te redigeren, in te korten of over te plaatsen naar volgende uitgaven).