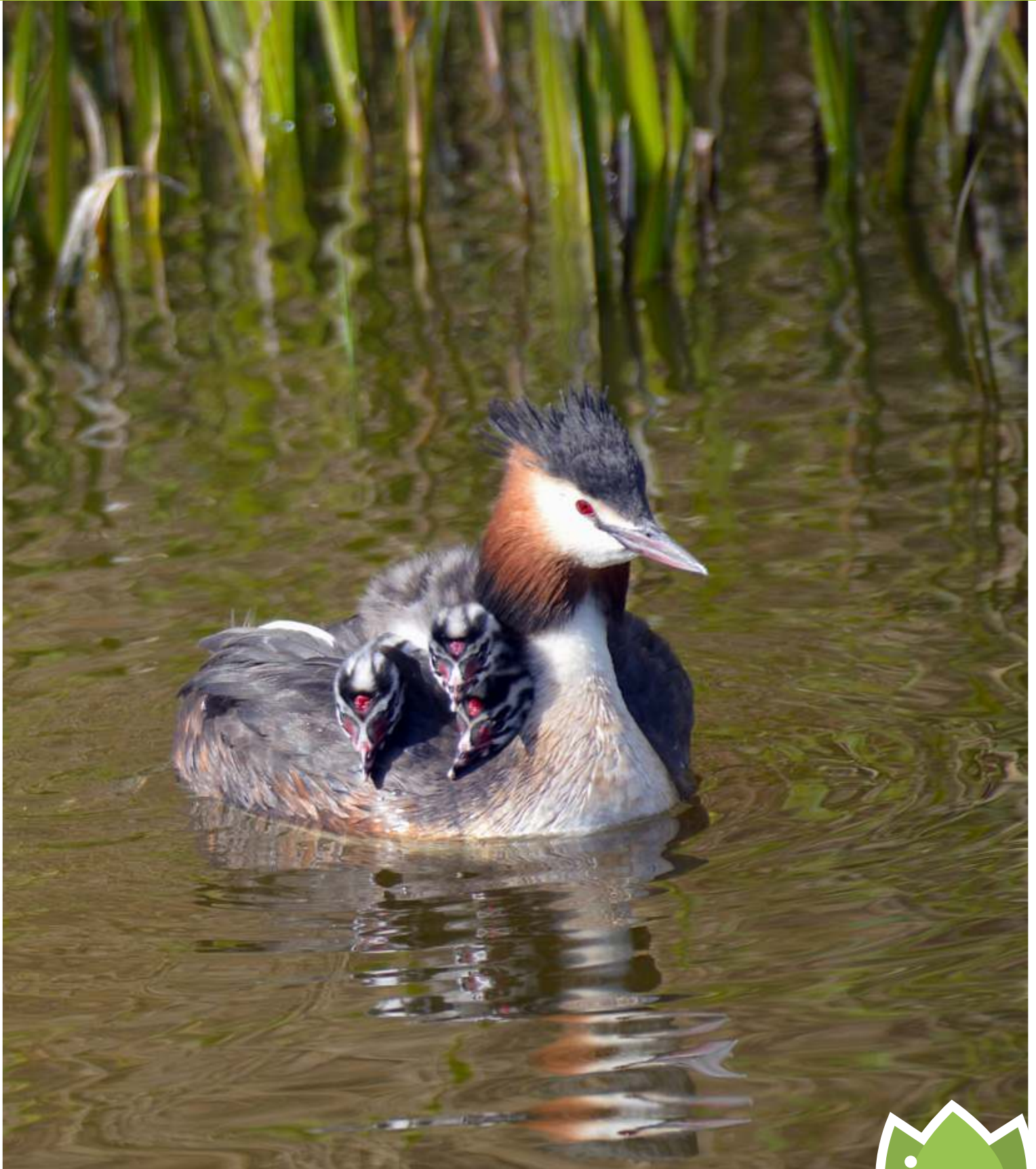


Voorjaar 2020

Het Lelieblad

Halfjaarlijkse uitgave IVN afdeling Zoetermeer e.o.



BELEEF DE NATUUR!



Van de redactie

Door Fred Baerveldt

Er is veel kopij binnen gekomen en natuurlijk waren we daar erg blij mee. Zodoende heeft dit nummer 4 pagina's meer dan gebruikelijk is. Inzenders: Bedankt !

Het thema van dit nummer is 'Natuur en Gezondheid'. Toen we kozen voor dit thema was de situatie heel anders dan nu. Wij hebben toen zelfs de deadline naar een later tijdstip verschoven om de Annet de Jonglezing er bij te kunnen betrekken. In die lezing zou ook gezondheid en natuur een grote rol spelen. Maar de dingen lopen weleens anders. Het coronavirus heeft de wereld in haar greep en heeft alles lam gelegd. Ook binnen onze vereniging ligt alles stil. Geen excursies, geen vergaderingen, geen bezoeken aan instellingen met de Natuurkoffer. Maar wel een Lelieblad. Juist nu, omdat er geen activiteiten zijn, om elkaar niet uit het oog te verliezen. Gezondheid is het gesprek van de dag. In dit nummer gaat het toevallig ook over gezondheid. Maar het is niet alleen gezondheid waar het in dit nummer over gaat. Zo vertelt Elja Akker onder meer wat hij het mooiste plekje van Zoetermeer vindt. En ontbreekt natuurlijk de column niet. Dit alles en nog veel meer valt te lezen in het voorjaarsnummer van ons verenigingsblad. Tot slot nog een wijze spreuk die ik tegenkwam in Trouw: "Als niets meer vanzelfsprekend is, dan is alles weer bijzonder".

Op het voorblad een door Karin Meijers gemaakte foto van een fuut met jongen.

- 3 Bericht van het bestuur
- 4 Geneeskrachtige bomen en struiken
- 6 Het allermooiste van... Elja Akker
- 8 Natuur en Gezondheid
- 9 Column: Schaamte
- 10 Voorjaar in de Natuurtuin
- 14 Natuur is overal
- 16 Wijngaardslakken in de Natuurtuin
- 18 Het Westpunt afgebrand
- 19 Bijeenkomst voor nieuwe leden

Colofon

IVN ZOETERMEER e.o.

www.ivnzoetermeer.nl

info@ivnzoetermeer.nl

VOORZITTER:

Vacature

SECRETARIS/PENNINGMEESTER:

Rob Schouten

Zuringvaart 21, 2724 VX Zoetermeer

079-3411828

SECRETARIS:

Vacature

REDACTIE:

Fred Baerveldt, Bert van der Burg,

Els van Venetië

REDACTIEADRES:

Koerberg 1, 2716 GC Zoetermeer

079-3210383 fred.baerveldt@gmail.com.

LEDENADMINISTRATIE

Taco Slagter

079-3213659 info@ivnzoetermeer.nl

NIEUWSFLITS:

nieuwsflits@ivnzoetermeer.nl

WEBSITE:

webmaster@ivnzoetermeer.nl

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

Ledenadministratie

Door Taco Slagter

We verwelkomen:

Mevr. L. (Laya) Dohle

Dhr. R. (Reinier) Laman Trip

Mevr. A. (Anneke) Plat

Dhr. J.A.R.J. (Jan) Reijbergen

We namen afscheid van:

Mevr. H.M. (Helma) van Dijke

Dhr. A. (Arian) van der Torre

Op 7 april 2020 hadden we 89 leden

Bericht van het bestuur

Door Elvira Koolstra

Deze editie van het Lelieblad heeft het prachtige thema 'Natuur en Gezondheid'. Dit hadden we al besloten lang voordat we konden weten dat dit nu zo actueel zou zijn. We maken nu in zeer hevige vorm mee hoe belangrijk gezondheid is voor ons als mensen, en juist ook dat het niet vanzelfsprekend is. Al lange tijd is binnen wetenschap en natuurorganisaties bekend dat fysieke en mentale gezondheid (gunstig) kunnen worden beïnvloed door het zien van of het zijn in de natuur. Als afdeling is dat onze kernbezigheid in feite: de inwoners van Zoetermeer meenemen de natuur in, zodat ze deze anders leren kennen en zich hopelijk beter voelen na een wandeling die de zintuigen positief prikkelt.

De lente, bij uitstek het seizoen waarin we als natuuractievoelingen extra actief worden, is dit jaar dus heel anders dan anders. Nu wij, ogenschijnlijk door diezelfde natuur, worden geconfronteerd met een gemeen virus zijn wij genoodzaakt zoveel mogelijk binnen te blijven en niet in gezellige groepen er op uit te trekken. Daarom zijn onze activiteiten helaas, ook nog voor de komende tijd afgelast. Ook de Annet de Jonglezing moesten we annuleren: dr Jolanda Maas zou ons 2 april meenemen in haar jarenlange onderzoek naar het verband tussen natuur en de gezondheid van de mens (wij hopen ten eerste dat zij de eerstvolgende gelegenheid alsnog naar Zoetermeer komt!). En voor onze ledenvergadering moeten we op een andere manier te werk gaan dan we gewend zijn. Op onze site, in de Nieuwsflits en per mail houden we iedereen daarvan op de hoogte.

IVN-landelijk heeft een speciaal corona-team opgericht dat de afdelingen in deze periode ondersteunt. Ook geven zij onder het thema #groe-nomtedoen tips hoe je in deze tijden toch nog zoveel mogelijk van de natuur kunt genieten: hier staan ideeën om in onze beperkte ruimte toch nog zoveel mogelijk de lentekriebels te beleven. Goed voor lijf en leden en het zoveel mogelijk overeind houden van je stemming.

Wie mij nog maar een half jaar geleden had gezegd dat onze regering in deze lente zou oproepen binnen te blijven en niet de natuurgebieden in te trekken, zou ik voor gek hebben verklaard. En ik zou daartegen al die argumenten hebben gebruikt, die u ook in dit blad in de bijdragen teugvindt: natuur doet de moderne stadsmens zo ontzettend goed, dat mag je toch niet ontmoedigen... de waarheid blijkt nu weer-

VAN DORP  **HOUT**



**STEL ONLINE
JE EIGEN
SCHUTTING
SAMEN**

BEKIJK ONZE WEBSITE [VANDORPHOUT.NL](https://www.vandorphout.nl) VOOR VELE ACTIES

Van Dorp Hout is een regionale houthandel.
Wij verkopen hout en aanverwante producten
met een buitentoepassing.

OPENINGSTIJDEN
maandag t/m vrijdag van 07:30 tot 17:00 uur
zaterdag van 07:30 tot 16:00 uur

VOORWEG 153 | ZOETERMEER
079 - 3512578 | [INFO@VANDORPHOUT.NL](mailto:info@vandorphout.nl)
[WWW.VANDORPHOUT.NL](https://www.vandorphout.nl)



barstiger dan dat. We doen met z'n allen wat nodig is om deze uitbraak terug te dringen, we leren de natuur 'meer van dichtbij' kennen en ik hoop van harte iedereen weer gezond terug te zien zodra we weer frank en vrij kunnen genieten van buiten zijn in het groen.



Geneeskrachtige bomen en struiken

Door Marian Wesdijk

“Vitamine G is goed!”

Dat schreef Jolanda Maas al in 2009 in een bijlage van het tijdschrift Grasduinen.

Dit jaar zou zij de Annet de Jonglezing verzorgen, maar 't coronavirus strooide roet in het eten.

Jolanda deed een promotie onderzoek naar de invloed van GROEN op de leefomgeving van mensen.

Het bleek dat mensen in een groene omgeving gezonder, stabiel en minder agressief zijn.

Wat zien we nu gebeuren in deze stressvolle coronatijd?

Mensen trekken massaal naar parken en natuurgebieden! Is dat een soort instinctieve handeling?

Het zou zo maar kunnen. In een bos of park frisse lucht happen en je hoofd leeg maken..... bomen zorgen daarvoor en ze doen dat helemaal gratis. Het werd op sommige plekken drukker dan op de Haagse markt. De geadviseerde 1 ½ meter afstand tussen personen, om besmetting tegen te gaan, kon niet worden aangehouden. Handhavers moesten soms gebieden afsluiten.

Heel veel bomen en struiken bezitten daadwerkelijk geneeskracht. De moderne mens is daar alleen wat van vervreemd. Je haalt een pilletje bij de dokter en de kwaal verdwijnt.

Vaak bestaan die geneesmiddelen uit een chemische nabootsing van een natuurlijk middel. Natuurgeneeskunde maakt wel gebruik van de oorspronkelijke stoffen.

Enkele bomen en struiken met geneeskrachtige werking:



Schietwilg, *Salix alba*. Volksnaam: koortswilg. Geneeskrachtig deel: schors van twijgen, geoogst in het voorjaar, droog en donker bewaren. Bevat looistoffen en salicoside, het werkzame deel van aspirine.

Toepassing: thee, bij alle ziekten waarbij koorts optreedt, ontstekingen, hoofdpijn, verkoudheid, kiespijn. Het gezegde "Je moet op een houtje bijten"... misschien deden de mensen dat vroeger wel als ze kies- of hoofdpijn hadden. Probeer het maar eens bij een tandvleesontsteking, het helpt.



Meidoorn, eenstijlige, *Crataegus monogyna*. Volksnaam, haagdoorn, witte doorn.

Geneeskrachtige delen: bloemen en vruchten, bevatten hartversterkend glycoside.

Toepassing: thee en moes, reguleert bloeddruk, versterkt het hart, betere werking kransslagaders.

Gekookte vruchten helpen bij diarree, meidoornbloementhee verzacht hoestprikkels.

Bij de apotheek is op dokters voorschrift een extract op alcoholbasis, tegen hartklachten te verkrijgen,

Men zegt: 5 vruchtjes eten per dag (zo van de boom) helpen de bloeddruk te reguleren.



Vlier, *Sambucus nigra*. Volksnaam: wilde vlier, zevenblad.

Geneeskrachtige delen: bloemen en bessen.

De bloemen bevatten vluchtige oliën, flavonoïde en looistoffen. Thee hiervan werkt zweetafdrijvend bij verkoudheid en koorts.

De bessen bevatten looistoffen, zuren en heel veel vitamines en mineralen. Rauw laxeren ze en ze maken je misselijk. Gekookt tot moes of als sap is de werking het zelfde als van de bloemen en het helpt bij buikkrampe.

Vlierwijn (Pleegzusterbloedwijn) werkt bloedzuiverend en eetlustopwekkend.

Bij de Germanen was de Vlier een heilige boom, gewijd aan Vrouw Holle, de beschermgodin van het huis. Als men een vlier passeerde nam men zijn hoed af als eerbetoon.

Omhakken van een vlier was een zwaar misdrijf. Het bracht ongeluk, ziekte en zelfs de dood!

Tijdens opgravingen bij steentijd nederzettingen zijn veel vlierzaden aangetroffen. Ook toen al gebruikte de mens de bessen en waarschijnlijk ook de bloemen.



Paardenkastanje, *Aesculus hippocastaneum*. Volksnaam: jichtboom.

Geneeskrachtige delen: kastanjes, (bloemen), schors.

Toepassing: uit kastanjes wordt het middel Venostasine gemaakt, het helpt bij spataderen, aderontsteking en aambeien. Uit schors wordt aesculine gewonnen, gebruikt in zonnebrandcrème en bij huidtuberculose. Onrijpe vruchten op alcohol gezet geven een middel om te wrijven op gewrichten bij pijn van reuma of jicht.

“Een kastanje in je broekzak”, helpt tegen jicht en reuma, zegt men...



Zomer eik, *Quercus robur*. Volksnaam: eikenboom.

Geneeskrachtige delen: schors, eikels, in de herfst verzamelen. Schors bevat veel looistoffen. Toepassing: thee van schors werkt samentrekkend en licht stoppend, gebruikt bij maag/darmklachten. Uitwendig bij zweetvoeten, zweren, huidziekten. Van geroosterde eikels maakt men koffie, eetlust opwekkend en licht stoppend. Eiken kunnen zeer oud worden, wel meer dan 1000 jaar.

In voorchristelijke tijden waren het heilige bomen waar men magische krachten aan toedichtte. Toen Bonifatius ons land wilde kerstenen, liet hij alle heidense heilige eiken vellen.... zou dat de reden kunnen zijn dat hij bij Dokkum is vermoord??

BOMEN:, de wereld, de mens kan niet zonder. Ze maken onze steden leefbaarder, nemen koolzuur op en geven zuurstof terug, binden fijnstof, reguleren de temperatuur, dempen geluid.

Ze verfraaien onze leefomgeving en bieden onderdak aan vele diersoorten.

Laten we zuinig op ze zijn!



Het allermooiste van ...

Door Rob Schouten

Welk stukje natuur vind je het allermooiste in Zoetermeer? Deze vraag leg ik dit keer voor aan: **Elja Akker**, sinds 2013 lid van IVN Zoetermeer. Elja is ook 'Vriend van de Natuurtuin'; regelmatig leidt hij in deze 'tuin' mensen rond. Niet vreemd dat zijn mooiste natuurplekje van Zoetermeer in deze Natuurtuin te vinden is.

In deze 'coronatijd', waarin heel wat mensen de natuur opzoeken om het thuiszitten even te ontvluchten, wel op gepaste afstand van elkaar, ontmoet ik Elja bij de ingang van de Natuurtuin. Voor een foto. Het interview handelen we voor alle zekerheid maar schriftelijk af.

Welke plek in de Natuurtuin vind je het mooiste natuurplekje in Zoetermeer?

Het mooiste natuurplekje in Zoetermeer is voor mij het meest zuidelijke plekje van de Natuurtuin tussen de 5 knotwilgen aan het water van het Westerpark met zicht op het verder gelegen vogeleiland aan de ene kant en de polder met links en rechts het groen van de bomen en struiken in de Natuurtuin aan de andere kant.



Waarom vind jij dat jouw mooiste natuurplekje? Dit plekje hebben Marina, Raymond en ik in 2015/2016 gekozen als ons adoptiegebiedje in het kader van de natuurgidsencursus die wij toen gevolgd hebben.

Dit hoekje geeft een typisch Hollands beeld. Het herinnert mij aan het landschap aan de rand van de stad tijdens mijn jeugd in Amsterdam, waar ik ben opgegroeid. Je was zo met de fiets in een moerasgebied of in de polder.

Het is ook één van de mooiste plekjes voor de rondleidingen. De knotwilgen op zich zijn

bomen waar heel veel aan te zien is. Van de schimmels en de veelkleurige (korst)mossen op de stam tot alles wat er in de kruin groeit, wanneer de wilg geknot is. Uniek vind ik de wilg waar de wortels van een vlier zichtbaar zijn. (zie foto). Poepende vogels hebben ervoor gezorgd dat zaden van planten en struiken uit de omgeving in de kruin van de wilg terecht zijn gekomen. Het zachte molm boven in de kruin is een ideale bodem waar deze zaden kunnen ontkiemen. De zachte bodem is tevens een ideale plek voor een eend om te gaan broeden. Een paar jaar geleden hebben we tijdens een rondleiding zo een broedende eend kunnen aanschouwen. Een jongen die meeliep in die rondleiding nam als eerste de broedende eend waar. Verwondering alom was het resultaat.



Een rietkraag met in de late zomer enkele flinke 'sigaren' vormt de scheiding tussen de oever van de Natuurtuin en het omringende water van het Westerpark. Op het water tref je dikwijls diverse watervogels aan. Behalve de meerkoeten, zie je vaak futen en andere eendensoorten. Als je geluk hebt, vliegen er ijsvogels voorbij.

De polder is het enige landschap in de Natuurtuin, waar we niet overheen lopen. Het waterniveau wordt extra hoog gehouden om in het voorjaar broedvogels aan te trekken en om de groei van orchideeën te stimuleren.

Een jaar of twee geleden is de inmiddels voormalige verwilderingshoek omgetoverd tot een kleurrijke bloemenweide om meer wilde bijen en insecten aan te trekken. Hiermee is de Natuurtuin aangesloten bij het project 'Nederland zoemt'. De dramatische achteruitgang van de insectenstand wordt hiermee onder de aandacht gebracht. Immers: 'Zonder bloemen geen insecten en zonder insecten geen bloemen'.

In het late najaar bezocht ik eens om een uur of half vijf in de middag deze plek in de Natuurtuin. Het had de hele dag geregend. Plotseling klaarde het op en de lage zon zette vanuit een opening in het wolkendek het hele gebied met een rode gloed als het ware in vuur en vlam.

Ik heb begrepen dat de Natuurtuin je stimuleerde om de natuurgidsencursus van IVN te gaan volgen. Klopt dat, en zo ja, wat stimuleerde je precies?

Ja dat klopt. Toen ik 65 werd, nu 7 jaar geleden heb ik mijn verjaardag gevierd door aan mijn vrienden en kennissen een rondleiding te geven. Dat is voor mij een soort proef excursie geworden, die ik met redelijk succes heb volbracht. Ik had inmiddels een jaartje meegelopen met de ervaren Natuurtuingidsen. Ik had wel ervaring met het geven van presentaties en het staan voor groepen tijdens mijn loopbaan maar mijn kennis van al het groen in de Natuurtuin was nog vrij mager. Ik kon mij nog vaag iets herinneren van de biologies uit mijn middelbare schoolperiode maar dat was het dan. En met internet kon ik natuurlijk veel informatie vergaren. Met name Marjian die vaak met mij is meegelopen in de Natuurtuin om mij het één en ander bij te brengen, stimuleerde mij om de gidsencursus toch maar te gaan volgen. In het begin was ik zelfs bang dat de gidsenopleiding mij te veel tijd zou kosten. Ik stak mijn vrije tijd sinds mijn pensionering liever in lange afstandswandelingen. Ik heb er achteraf gezien zeker geen spijt van gehad en vond vooral het werken in ons adoptieterrein zeer waardevol.

Heb je van kinds af aan al belangstelling voor de natuur? Of is die belangstelling op latere leeftijd gekomen?

Ik ben mij pas na mijn vroege pensionering actief bezig gaan houden met natuur en duurzaamheid. Daarvoor had ik ongetwijfeld belangstelling voor de natuur, maar ik was met heel veel andere zaken bezig tijdens mijn werkzame leven.

Via het wandelen met de wandelgroepen van de atletiekvereniging Ilion en de lange afstandswandelingen, die ik met mijn vrouw Eva ben gaan maken door stad en land, is mijn sluimerende belangstelling naar al hetgeen de natuur ons biedt opnieuw geactiveerd.

Ik wilde opeens meer weten over de bomen en bloeiende planten die wij passeerden.

Ook in deze ongekend moeilijke periode met de dreiging van het coronavirus wandel ik met Eva

gemiddeld een paar uur per dag en besef ik weer hoe goed wandelen en genieten van de natuur samengaan.

Als kind hebben mijn ouders ons, ik heb nog een broer, veel naar buiten meegenomen.

Mijn moeder en niet te vergeten mijn opa hielden veel van wandelen in de natuur met name in de Kennemerduinen, op het strand, maar ook op de heide in het Gooi en in de bossen op de Veluwe. Als kind wilde ik later eigenlijk meteoroloog worden. Ik hield het temperatuurverloop in de diverse Europese steden bij over de seizoenen en maakte daar eenvoudige grafieken bij. Die droom is nooit uitgekomen maar toen is vast de kiem gelegd voor mijn belangstelling voor de natuur op latere leeftijd.

De Mauritiaanse dodaars

Door Dolf Siebert

De dodaars heet zo omdat hij een dotje veren (dod) op zijn achterwerk heeft. Maar de dodaars was niet de eerste die zo heette. De andere (en eerste) vogel die dodaars werd genoemd was de dodo: “Men vint ook sekeren vogel, die van sommige Dodaersen genaemt wort, van andere Dronten, de eerste die hier arriveerden hietense walgh-vogels”.

Hoe zit dat? Hoe kan dat? Je zou denken dat ‘onze’ dodaars – de kleine fuut – toch wel bekend was. En dat ze dus beter een andere naam hadden kunnen bedenken voor de dodo. Of waren het geen vogelkenners, die de dodo op Mauritius beschreven? Maar de dodaars wás niet bekend. In 1764 (dik een eeuw later, zeg ik er bij) schrijft een kenner: “Is zeer zeldzaam in onze Meiren”. Linnaeus kende de vogel überhaupt niet, want hij heeft hem nooit beschreven.

En tegenwoordig kennen we de dodaars – een fuut – heel goed, maar weet niemand meer hoe de dodo eruit zag. De bekende afbeeldingen zijn kopieën van kopieën en verder zijn er slechts twee complete skeletten om uit af te leiden hoe het beest eruit zag. Óóit schijnt er een opgezette dodo ergens in een magazijn van een museum te hebben gestaan. Maar die is weggegooid omdat hij beschimmeld was. Die andere dodaars is gevoeglijk bekend.

De dodo was trouwens niet te vreten. Vandaar de naam walgvogel. Het is ook niet door de jacht dat de dodo is uitgestorven, maar vermoedelijk door de ratten, varkens en makaken die door de menselijke bezoekers op het eiland zijn beland.

Natuur en Gezondheid

Door Fred Baerveldt

Hoewel het, naar ik aanneem, algemeen bekend is dat IVN alle aandacht heeft voor Natuur en Gezondheid, wil ik er toch in dit stukje nader op in gaan. Ik maak daar voor onder meer gebruik van de landelijke website van IVN.

Zo zet zij zich in om alle mensen in Nederland toegang tot natuur en natuurbeleving te bieden en dit doet ze door middel van wetenschappelijk bewezen groene interventies en samenwerking in de zorgbranche.

Uit onderzoeken blijkt dat contact met de natuur zorgt voor meer geluk en minder stress.

Minstens 120 minuten per week in de natuur doorbrengen beïnvloedt volgens recent onderzoek je gezondheid en gevoel van welbevinden. Daarbij zou het niet uitmaken of je die twee uur aaneengesloten of verspreid over de week in de natuur doorbrengt.

Nu hebben Britse onderzoekers gekeken naar hoeveel tijd iemand in de natuur moet doorbrengen om een effect op de gezondheid teweeg te brengen. Ze vroegen aan twintigduizend Britten hoeveel tijd ze de afgelopen week in een natuurlijke omgeving doorbrachten en naar hun welzijn. De tijd die men in eigen tuin doorbracht is niet meegenomen. Wel is er gekeken naar de tijd die is doorgebracht in een bos, park, landelijk gebied of vlakbij het water.

Daaruit blijkt dat mensen die minimaal twee uur per week in de natuur doorbrengen veel vaker aangeven dat ze tevreden zijn met hun leven en in goede gezondheid verkeren. Het maakt niet uit of die twee uur aaneengesloten of verspreid over de week in de natuur wordt doorgebracht. Ook de mate van bewegen blijkt niet belangrijk. Simpelweg stilzitten en de natuur in je opnemen zorgt al voor een positief effect.

Op de Shetlandeilanden (Schotland) mogen artsen natuur voorschrijven als medicijn.

Ze kunnen ook beschikken over folders die de gezondheidsvoordelen van de natuur beschrijven en die tal van lokale ideeën bieden om de artsen te helpen de verbeelding van hun patiënten te stimuleren en ze naar buiten te krijgen.

Zover zijn we in Nederland nog niet. Mijn huisarts zie ik me nog niet als recept geven, dat ik 3 x per dag een uur moet wandelen in het Westerpark!

Het is trouwens wel een idee om huisartsen te voorzien van folders over het natuurschoon en natuurwandelingen in de omgeving. En om hen te vragen dit door te geven aan hun patiënten.

Als je het bij IVN hebt over Natuur en Gezondheid dan komt natuurlijk ook Grijs, Groen en Gelukkig in beeld.

Dit houdt in dat we tienduizend ouderen een gelukkige oude dag bezorgen door hen de positieve effecten van de natuur te laten ervaren.

Dan denken wij zeker aan de Natuurkoffer. Het is verrassend te merken hoeveel welbevinden dit oproept. Het brengen van de natuur naar mensen, meestal ouderen met dementie, die er niet meer op uit kunnen, bevordert zonder meer hun geestelijk welzijn. Het zorgt voor tevredenheid en rust.

De Natuurkoffer is gemaakt om hun zintuigen te prikkelen: de geur van dennennaalden, het zien van mooie natuurbeelden, het voelen van takken en bladeren en het proeven van bijvoorbeeld zelf gemaakte bramenjam.

Dat de presentaties ook bij de verpleeghuizen in de smaak vallen, blijkt wel uit de volgende mail die wij kort geleden kregen:

"Als eerste willen wij u en uw collega's hartelijk bedanken voor een geweldige middag voor onze bewoners. Een groot compliment is werkelijk op zijn plaats. Dat onze bewoners zo enthousiast zijn komt omdat het aanbod zo aantrekt en dat het zo toegankelijk, herkenbaar en interessant is voor ze."

Maar waarom heeft de natuur een positieve invloed op ons welbevinden? Wat kan daar de oorzaak van zijn. In het Lente/Zomer 2020 nummer van het Weleda Magazine las ik daar het een en ander over in het artikel Natuurmonumenten, waar in het gaat over de invloed van bomen.

Daarin wordt beschreven dat bij het horen van natuurlijke geluiden zoals de wind die door de bomen waait of het geritsel van bladeren op de grond we ons rustiger voelen. Dit komt omdat natuurgeluiden het parasympatisch deel van ons zenuwstelsel activeren. Dit deel heeft grote invloed op een aantal van onze organen, zoals het hart. Het zorgt voor een lagere hartslag.

Volgens het magazine activeren bomen ook ons immuunsysteem. Ik citeer: "Naast geluiden blijkt ook de geur van bomen een positieve werking op ons te hebben. Bomen produceren oliën om zichzelf te beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals hitte of insecten. Als wij door het bos wandelen komt deze olie via onze huid en longen het lichaam binnen. Deze oliën, phytoncides, activeren ons immuunsysteem. Zij verlagen onze bloeddruk en ons stressniveau". Aldus de Oostenrijkse bioloog en plantenwetenschapper Clemens G. Arvay.

Column: Schaamte

Door Rob Schouten

Kent u dat ook: vliegschaamte? Dit jaar ga ik na een aantal jaren toch weer vliegen. Een gewetensprobleem. Maar ja, ik wil toch graag de plekken zien waarover ik las in de (prachtige) roman *Tussen drie plagen*, van Jaan Kross. "Maar je kunt er ook met de trein heen!", zei een vriendin die enkele keren per jaar het vliegtuig neemt. Twee dagen heen, twee dagen terug... En we hadden al in de afgelopen jaren twee keer de trein genomen voor zo'n lange rit, met overstap. Een kleine ramp. Twee keer een uitgevallen trein, twee keer een probleem met besproken plaatsen, een keer een trein die een uur eerder vertrok dan alle dienstregelingen aangaven... Botte pech? Toeval? Maar ja, vliegschaamte.

En last van kinderschaamte, of voortplantings-schaamte? "Oh, ik mag vliegen", zei een kennis, "ik heb geen kinderen, en dat scheelt enorm in de CO₂-uitstoot, stikstof, enz, enz." Dus... Tsja, ik heb wel kinderen. En zorg daardoor voor heel wat extra vervuiling. Gelukkig hoef ik geen last te hebben van 'meer dan twee kinderen'--schaamte omdat meer dan twee kinderen de aarde kapot maakt aan te veel mensen.

Vleesschaamte? Ja, en dat terwijl de vleesconsumptie tegen alle verwachting in juist in 2019 gestegen is. Als flexitariër heb ik gelukkig alleen maar last van een gedeeltelijke schaamte.

En natuurlijk die plaatsvervangende schaamte. Hoe ouder ik word des te minder boeken kan ik nog lezen en films nog zien, omdat ik me plaatsvervangend schaam voor wat de hoofdpersonen doen. Het zweet staat in mijn handen als ik zie hoe ze een relatie kapot maken. 'Doe niet zo stom,' schreeuw ik als ze weer ... Dan sla ik het boek maar dicht, zet de tv uit....

Boomerschaamte: ja, ik behoor ook tot die na-oorlogse babyboomers. Net op het randje, maar toch. Zo'n witte, ouwe conservatieve zeikerd. Ooit trendsetter, nu eentje die goed voor zichzelf gezorgd heeft. Denken tenminste de anti-boomers.

Bezorgschaamte, ja dat ook. Vooral vervangende bezorgschaamte. Al die bestelwagens, die voortdurend ons smalle straatje inrijden en ons als een prima parkeerplek voor niet te bezorgen pakjes zien.

Levensschaamte: een hele diepe schaamte, alleen al door mijn bestaan. Want daarmee zorg ik voor extra uitstoot van wat voor klimaatonvriendelijk spul dan ook! Ik had er voor de wereld beter aan gedaan om gewoon niet geboren te zijn.



Ja, er blijft eigenlijk maar één schaamterijk probleem over, en dat ben ik dus zelf.

NB: ik schreef dit vlak voor de coronacrisis. Die zorgde ervoor dat ik mijn vliegschaamte kon doorstrepen. De reis gaat niet door. Zoals door heel veel een streep kan worden getrokken. Wat overblijft is het opbloeien van de natuur, in mijn tuin, in de parken. Blijft er toch wat te genieten over. Want de natuur is schaamteloos.

Foto: 26 maart: zomerklokjes in het Libellenreservaat. Bijzondere naam voor een plant die niet in de zomer bloeit! Misschien een voorbode voor een toch nog mooie zomer?

Boerderij de Vierhuizen
"Natuur voor fijnproevers"

- ❖ Biologische kaasboerderij
- ❖ Natuurboerderij



Theo, Lidia & Freek van Leeuwen
Geerweg 5, Zoeterwoude
www.kaasboerderijdevierhuizen.nl



Winkel open
Ma, wo, vr, za
9.00 – 17.00 u

Activiteiten

De maatregelen die getroffen zijn i.v.m. de corona crisis hebben ook hun invloed op IVN activiteiten, zoals excursies en de presentaties met de Natuurkoffer.

Zie voor informatie over het al dan niet door gaan van activiteiten de website van onze vereniging: www.ivnzoetermeer.nl

Voorjaar in de Natuurtuin Zoetermeer



Door Anneke Wagner

Het is voorjaar en wat zouden we er graag volop op uit willen, maar helaas is dat door de huidige omstandigheden op dit moment niet op grote schaal mogelijk.

In de Natuurtuin Zoetermeer zijn de rondleidingen natuurlijk ook gestopt, wel zie je her en der keurig afstand houdende wandelaars toch even een frisse neus halen. En hoewel de oekaze 'binnenblijven' er natuurlijk op gericht is om ons allemaal zo gezond mogelijk te houden, is het toch ook goed voor de weerstand om even wat beweging te hebben en bovendien is 15-30 min buitenzijn volgens de website van het Voedingscentrum al genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. En wat is er beter dan even de zorgen te vergeten en heerlijk te genieten van al het moois dat er nu in het voorjaar in de Natuurtuin te zien is.



Omdat er nog niet overal volop blad aan de bomen zit en het riet is gemaaid, is de structuur van de Natuurtuin met zijn verschillende landschappen en waterniveaus heel goed te zien. Gedurende de afgelopen winter zijn diver-

se werkzaamheden uitgevoerd door de vrijwilligers van Knotgroep Meer en Woud en de Vrienden van Natuur- en Landschappentuin. Als onderdeel van het noodzakelijke onderhoud zijn zieke bomen en struiken gerooid, de vruchtbomen zijn gesnoeid en is groot deel van de griend 'afgezet'. Dat ziet er dan volgens sommigen nu wel wat erg 'aangeharkt' uit, maar vergeet niet dat de tuin formeel de 'Natuur- én Landschappentuin' heet en ook echt bedoeld is om de (historische) landschapjes in en om Zoetermeer met hun flora en fauna in beeld te brengen. En de grienden waren bij uitstek cultuurlandschapjes: hakhoutplantages, waarin in cycli van 1-4 jaar wilgentakken voor diverse gebruik werden 'geoogst'.

De voorjaarsbloeiers zoals lente- en zomerklokje, narcissen en slanke sleutelbloemen zijn bijna uitgebloeid, maar dotterbloemen staan volop in bloei, net als het speenkruid, fluitenkruid en look zonder look.



Een wel heel bijzondere plant die je op dit moment in de Natuurtuin kunt zien is de paarse schubwortel (ook wel prachtschubwortel genoemd), je ziet ze al vanaf het pad langs het bosrand gebiedje achter de bijenhôtels. De Latijnse naam daarvan is *Lathraea clandestina*. *Lathraea* komt van het Griekse *lathraios*, dat iets als 'stiekem' betekent en *clandestina* betekent 'verborgen'. Een stiekemer dus, verborgen tussen de afgevallen bladeren rond de bomen, die je het grootste deel van het jaar ook niet ziet. De paarse schubwortel is namelijk een ondergronds levende halfparasiet op wilgen en populieren. Vooral in het voorjaar maken ze gebruik van de koolhydraatrijke sapstroom in de aangeboorde houtvaten van de gastheer en dan bloeien ze ook, waarbij dan de bloemen, als enige onderdeel van de plant, wel boven de grond komen. De druk van de aangeboorde sapstroom is vaak zo groot dat het sap naar buiten lekt: voel maar eens hoe nat de grond onder en vlak naast de bloemen is. Met de zacht verlopen winter is er ook kans dat we in Nederland al vroeg te maken gaan krijgen met de rupsen van de eikenprocessievlinder. In de natuurtuin hebben we vorig jaar welgeteld 1 nestje rupsen gevonden. Maar om de tuin en liefst ook de omgeving zoveel mogelijk te beschermen zijn er 13 nestkastjes opgehangen, vervaardigd door ambachtenwerkplaats Piezo. Twee types: eentje voor koolmezen en eentje voor pimpelmezen. Dat zijn nl. de natuurlijke vijanden van de eikenprocessierups. Ze voeren hun jongen grote aantallen rupsen. Dus hoe meer nestgelegenheid er dit voorjaar is, hoe meer mezenjongen er komen en hoe meer rupsen er worden opgegeten.



Ook de meerkoeten en waterhoentjes zitten op hun nesten en bij mooi weer ziet u insecten zoals bijen, koninginnenhommels en vlinders vliegen. Het speciaal aangelegde insectenveldje was vorige zomer ondanks de droogte spectaculair

mooi, dus we zijn erg benieuwd of dat blijvend is. Kortom meer dan genoeg te zien voor uw ommetje dezer dagen. Geniet ervan.

(Het verhaal is eind maart geschreven. De Natuurtuin ziet er op het ogenblik van publicatie wellicht anders uit, maar niet minder mooi!)



Sperwer in de tuin

Door Dolf Siebert

Oh jee, een sperwer in de tuin. Waar zijn onze koolmezen? Ik weet wel dat dat niet hoort als je een 'echte' vogelaar of natuurliefhebber bent, want 'dat is nu eenmaal de natuur'. Maar ik ben zo niet. Ik zou als natuurfilmer in Afrika naar de antilop schreeuwen dat de leeuw eraan komt. De natuur komt later wel weer.

Zo moet de reiger die op de kikkers in onze vijver jaagt, weg. Ik doe veel moeite voor de kikkers, en zij eten veel mieren en vermaken ons de zomer lang. Die reiger jagen we dus weg. Maar de sperwer toch maar niet. Maar waarom eigenlijk niet? Misschien omdat ik over de reigers struikel in de polder. Ik weet het niet.

Eerder verschenen op www.dolfsiebert.nl

Jacobskruiskruid

Door Sinie de Jonge

Jacobskruiskruid doet zich zelf de das om. Bij de plant hopen namelijk, rond en in de wortels, bacteriën en schimmels zich op, zodat de plant er zelf voor zorgt dat de bodem ongeschikt raakt voor zijn nageslacht.

Verder is uit onderzoek gebleken dat bepaaldel planten, witte klaver, duizendblad, reukgras of ringelwikke de groei van jacobskruiskruid ook nog eens belemmeren.



Eitjes van de jacobsvlinder

Belangrijk voor insectensoorten

Hoewel jacobskruiskruid giftig is voor veel dieren, is het belangrijk voor bestuivende insectensoorten. Bijen, vlinders en zweefvliegen komen op het jacobskruiskruid af vanwege de nectar en het stuifmeel.



Jacobsvlinder

Bovendien is het jacobskruiskruid de belangrijkste voeding voor de zebrarups, die niet gevoelig is voor het gif. De zebrarups is de larve van de jacobsvlinder. De zebrarups geeft het gif door aan de vlinder, die daardoor oneetbaar is geworden.



Zebrarupsen

Vleermuizen worden wakker!

Door Zoë Langezaal

Vooruit kijken is op dit moment lastig. Alles om ons heen ligt stil, de winkels zijn gesloten en van het zonnetje kunnen we maar sporadisch genieten. Maar er bestaat een prima alternatief: kijk eens naar boven! Want een ding van niet stilstaan is de natuur. En 'as we speak' neemt de activiteit onder de vleermuizen toe. Zij verwelkomen de warme, steeds lichter wordende avonden met open vleugels en zijn begonnen met het aanvullen van energiereserves. Wie een balletvoorstelling heeft moeten missen, kan nu genieten van een waar spektakel in de lucht. De mannetjes gaan op dit moment nog alleen op pad, maar de vrouwen gaan zich gereed maken voor de kraamperiode. Zij gaan op zoek naar een geschikte kraamverblijf, want zij volgen het spreekwoord: "Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden". De vleermuisvrouwtjes voeden samen de kinderen op. Kraamkolonies kunnen bestaan uit 20 tot 120 vleermuismoeders plus kids, maar soms zitten ze zelfs met 300 tegelijk.

De zwangerschap van de vleermuis is iets bijzonders. Vleermuizen paren in september, maar de vrouwtjes bepalen zelf wanneer ze zwanger worden. Helemaal afhankelijk van het insectenaanbod. Vleermuizen eten namelijk een kwart tot een derde van het lichaamsgewicht, maar tijdens de kraamperiode wordt er gegeten voor twee!

Het Vleermuisplatform Zoetermeer roept iedereen op om eens stil te staan bij deze natuurpracht. Neem eens de moeite om 's avonds een kijkje naar boven te nemen, vanuit een veilige plek natuurlijk zoals je tuin of balkon. Neem

waar wat je ziet, vleermuizen zijn goed te herkennen aan hun silhouet. Klein of groot? Op www.zoogdiervereniging.nl kun je een zoekkaart vinden met de verschillende silhouetten van vleermuizen. Maar ook op onze eigen website, www.vleermuisplatform.nl, kun je veel informatie vinden over veelvoorkomende vleermuissoorten.

Wil je meer over vleermuizen te weten komen? Of vind je het leuk ze eens van dichtbij te zien? Neem dan contact op met het Vleermuisplatform Zoetermeer. Ook dit jaar organiseren wij (voor zover dat mogelijk is) excursies en gaan we al fietsend vleren.

Of weet je al het een en ander van vleermuizen en wil je graag praktijkervaring opdoen? Wij zijn op zoek naar leden! Zoek ons op via www.vleermuisplatformzoetermeer.nl, of stuur een e-mail naar info@vleermuisplatformzoetermeer.nl.

Wij zetten ons in voor de vleermuizen in Zoetermeer en omstreken en willen via onze stichting kennis en bewustwording verspreiden. Om dit te kunnen blijven doen vragen wij u om een kleine donatie. Bezoek onze website voor meer info!

Boekrecensie: Groene genade

Door Joke de Ridder

Jan Graafland is tuinman bij Weleda in Zoetermeer. Jan is ook dichter, hij was stadsdichter van Gouda. Hij kan prachtige verhalen vertellen, en nu heeft hij een vijftigtal verhalen opgeschreven in dit boek. Het is een heel mooi boek geworden met prachtige tekeningen van zijn dochter Nina Graafland. Sommige verhalen zijn kort, andere wat langer. Er zijn ook gedichten opgenomen.

De verhalen zijn heel persoonlijk, je krijgt een aardig inkijkje in Jans gedachtewereld. Hij kan heel goed waarnemen en let vaak op de kleinste details. Hij filosofeert over wat het nut of de betekenis is van planten en dieren en komt daarbij tot interessante gedachten. Bijvoorbeeld over de brandnetel: "Wie heeft er niet van kinds af aan ontzag voor de brandnetel? Het is een plant met uitstraling". Klopt als een bus.

Behalve over geneesplanten en onkruiden (bijkruiden volgens Jan) schrijft hij ook over dieren, de regenworm, de slak en de poes die jarenlang in de tuin woonde. Amusante verhalen met een diepe bodem. Ik ben door dit boek zelf nog weer beter in mijn tuin gaan kijken!

Groene Genade, door Jan Graafland. Uitgeverij Christofoor. € 24,95

Wandelen begint bij Van Herwijnen



Groot assortiment kleding en
schoenen voor dames en heren

van
Herwijnen
walking & outdoor

Dorpsstraat 66 - Zoetermeer - (079) 3163551
herwijnenzoetermeer.nl



Natuur is overal

Door Winny Koelé

Of je nu vanuit je flat naar buiten kijkt, bij je voordeur de stoeptegels ziet, in je tuin bezig bent of een ommetje maakt, nu het lente is zie je allerlei kleuren aan de bomen en planten in het wild. Zo kun je een witte krans om de sleedoorn, een oranje waas rond de populieren zien of een treurwilg die langzaam van felgeel naar zachtgroen verandert. Kleuren die teer afsteken tegen de vaak statige en nog donkere silhouetten van de bomen. Al zijn wij in deze tijd veel binnen, buiten ontspringt de lente. In je tuin of in het park kun je wilde planten ontdekken, maar ook tussen de stoeptegels of in een verwilderde balkonbak. Veel wilde planten beginnen in het voorjaar met het maken van een rozet. Je ziet een krans blaadjes die zich over de bodem uitspreidt. Best kans dat daar harig knopkruid, een paardenbloem, een smalle of grote weegbree, een gekroesde melkdistel, een herderstasje of een kleine veldkers staat. Weet je dat het hier om allemaal geneeskrachtige én eetbare planten gaat! Nog geen idee wat daar bij jou groeit? Laat ze staan, of in ieder geval een deel daarvan. Natuur is overal! Volg ze de komende tijd en laat je verrassen!



Die kleine veldkers wekt mijn belangstelling. Soms zie ik een minuscule klein plantje tussen de stoeptegels en soms vind ik een stevige grote plant in het veld. De rozetjes staan prachtig uitgewaaierd in een kransje op de grond. De plant maakt ritmische tweetallen van kleine blaadjes met een groot eindblad. Dit plantje is familie van de pinksterbloem en ook bijv. van de wilde rucola en de mosterdplant. In deze tijd heeft de kleine veldkers al vaak een stengel met witte bloemetjes. Als ik er één op een schone



Kleine veldkers salade met frambozen dressing

plek vind dan proef ik een blaadje. De smaak is pittig en lijkt sterk op de tuinkers die je zelf op een schoteltje kunt laten kiemen of waarvan je een bakje in de winkel koopt. De wortels, de blaadjes, de bloemstengels en de bloemen van de kleine veldkers zijn allemaal eetbaar en een heerlijk pittige toevoeging aan je salade of pesto. De kleine veldkers bevat een grote hoeveelheid Vitamine C en mosterdglycosiden. Deze stimuleren de lever- en galwerking en zijn ondersteunend op de spijsvertering. De plant werkt krampverminderend bij maagkramp. Ook wordt de plant in de kruidengeneeskunde ingezet bij reumatische klachten en bij klachten aan de luchtwegen.

(Bronnen: S. Fleischhauer e.a.: Eetbare wilde planten, H. Eggelte: Veldgids Nederlandse flora) Let op als je planten in het wild plukt dat dit op een schone plek is: dus niet vlak bij een autoweg of waar veel honden lopen.

Zie je nu toevallig een leuk plantje bij jou op je balkon, tussen de stoeptegels of in je tuin? Maak een foto en deel deze met mij; lijkt me leuk om samen te kijken of we eetbare of geneeskrachtige eigenschappen kunnen ontdekken. Lekker doen hoor!

Mail naar Wildekruidentwandeling@gmail.com

Gezondheid, natuur en literatuur

Door Marion Koolstra

Na een aantal jaren mijzelf te hebben verloren in de combinatie van werken en mantelzorgen heb ik mijn gezondheid voor een groot deel terug gehaald uit de natuur vlak bij huis. Ik heb het geluk vlakbij twee van de grotere Zoetermeerse parken te wonen. Op de rand van De Balij en slechts één brug verwijderd van het Westerpark. Ik heb er een wereld van verrukking gevonden. Maar ook de wereld van het ingrijpen van ons als mens. Dit laatste is onvermijdelijk in de Randstad waar ik ook onderdeel van ben. Toen ik onlangs mijn dagelijkse ochtendwandeling maakte met mijn hond zag ik dat er zojuist twee grote bomen waren omgehaald. In een rij van hoge wilgen zijn er ineens vreemde openingen ontstaan. Ik word wel vaker wat weemoedig van omgehaalde bomen. Mijn redelijkheid zegt me dat ze waarschijnlijk ziek waren en dat dit omhalen een redding voor de andere bomen is. En dat zo dicht bij de stad en, gezien de relatieve grootte van het park, het zelfherstellend vermogen zijn gang laten gaan niet meer zal werken. Gevaar van vallende takken op hoofden en honden loop ook ik liever niet.

Nu had ik recent een boekje te leen gekregen van een vriendin waarin heel mooi werd verteld over de kracht van bomen. De schrijfster van dit boekje, de befaamde Clarissa Pinkola Estés, dicht de boom een ziel én een taak in de gemeenschap toe. Het verhaal had mij zo geraakt dat ik door die twee omgehaalde bomen een verdriet voelde zoals deze schrijfster dat zo mooi had over gebracht in haar verhaal. Deze bomen waren wellicht ziek maar hadden ook een taak in een grotere gemeenschap. Die niet alleen bestond uit simpelweg in een rij 'voor boom' staan. Er zijn in de overtuiging van Estés twee familieleden weggevallen.

Nu is het verhaal van mevrouw Estés er helder over dat uit iedere omgehaalde boom er 12 nieuwe kunnen groeien. Dat proces zou ontstaan op de stronk. Vanuit het onzichtbare ondergrondse deel van een boom. Ik bekeek de achtergebleven stronk van wat dichterbij en visualiseerde zo goed mogelijk hoe dit gebeuren, van de 12 nieuwe dochters, zoals Estés ze noemt, daar plaats zou mogen gaan vinden. Ik raapte op dat moment een klein stukje bast van de wilg op en nam dat mee naar huis. Als teken van verbondenheid met en respect voor deze omgehaalde boom. Twee bomen die er al decennia zo ogenschijnlijk belangeloos ook voor mij

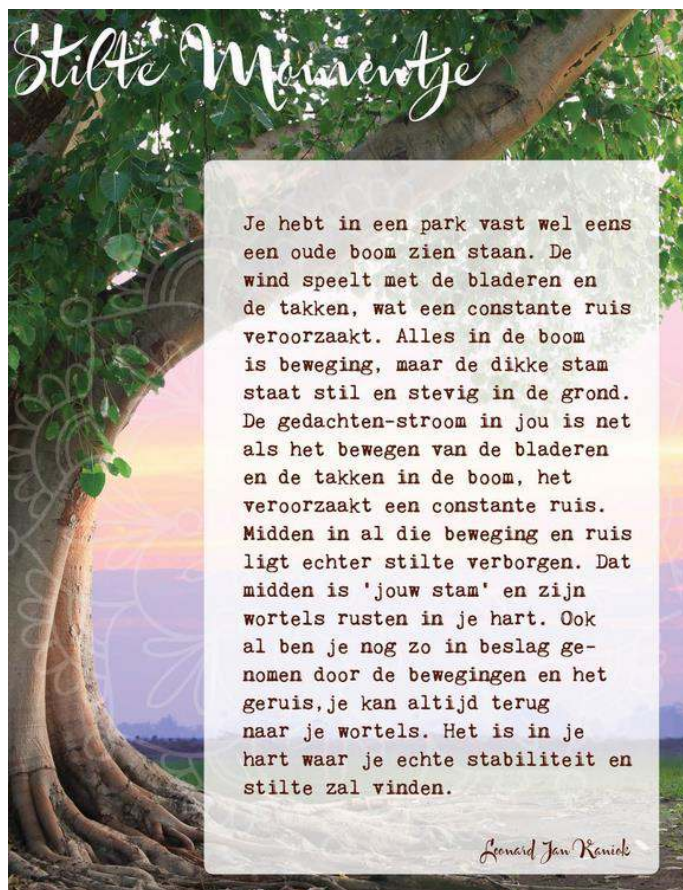
hadden gestaan.

De volgende dag was ik even niet zo verrukt van de mens en zijn ingrijpen in de natuur. De stronk was geheel verdwenen. Die was er volledig uitgeboord. Er gaapte slechts een groot gat.

Ik vraag me nu af wat er van de 12 dochters van deze boom terecht kan komen. Wat er met de ziel, die ondergronds nog verbonden was met bovengronds, nu gebeurd was. Is een stukje wilgenbast in mijn huiskamer, behalve de twee grote zwarte gaten in de aarde, het enige wat nu nog herinnert aan deze wilgen? Deze dames van de natuur? Want het zijn volgens Estés, vrouwen.

Ik zou u als lezer willen zeggen; lees het boekje van Clarisse Pikola Estés. Het heet De Gastvrije Aarde. Het is zeer de moeite waard om door haar visie op leven en het doorgeven ervan opnieuw de natuur in te gaan. En te voelen of die iets toevoegt aan uw wandelingen door onze nabije natuur, en wat dat is. Mijn sterk filosofische natuur heeft mij zoveel meer te bieden dan alleen natuurbeheer en – behoud. Het is een levenshouding die mij in mijn herstelproces dicht bij mijn meest gezonde versie van mijzelf brengt.

De aarde is gastvrij laat Estés horen. Kunnen wij wel gezonde maar vooral ook vriendelijke begrip-pende gasten zijn?



Wijngaardslakken in de Natuurtuin

Door Anthonie van Peursen

Beschermde slakkensoort in Zoetermeer.

In de Natuurtuin Zoetermeer zit een populatie Wijngaardslakken. De grootste landslakken soort die in de vrije natuur van Nederland voorkomt. De Nederlandse naam hebben ze gekregen omdat ze in de warmere delen van Europa veel in wijngaarden worden gevonden.

De wetenschappelijke naam voor deze soort is *Helix pomatia* Linnaeus, 1758.

De betekenis van de wetenschappelijke naam; *Helix* betekent spiraal, draai *pomatia* is afgeleid *poma* wat drinken, drinkbeker betekent.

Linnaeus is de persoon die deze soort als eerste heeft beschreven.

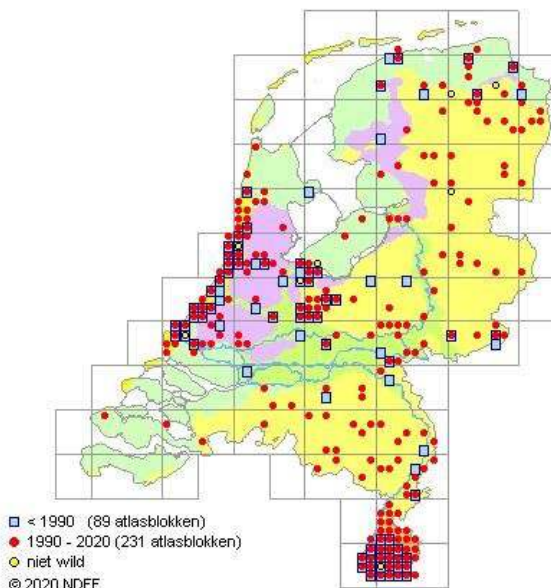


Zoals hiervoor al aangegeven is dit oorspronkelijk een soort van wat warmere streken die alleen in de kalkgebieden in de streek Zuid-Limburg in de provincie Limburg van nature voorkomt.

Ze zijn herbivoor (plantenetters) en wanneer het weer kouder wordt, graven ze zich in en sluiten hun huisje met een tijdelijk afsluitplaatje (epifragma).



Op dit kaartje van de Stichting Anemoon zijn veel meer plekken aangegeven waar ze in Nederland voorkomen (<https://www.anemoon.org/>).



De verklaring voor deze wijdere verspreiding is dat ze vroeger gekweekt werden of per ongeluk met planten ingevoerd, bij de zogenoemde buitenplaatsen c.q. landgoederen (landhuizen voor de rijkeren) in Groningen worden dergelijke buitenplaatsen Borg genoemd.

De heer L.J.M. Butot heeft een reeks publicatie over Wijngaardslakken in Nederland geschreven. Vijf artikelen 'In de Levende Natuur' (tussen 1970 en 1973) en een artikel in Natuurhistorisch Genootschap in Limburg (1975)#

De vraag is nu hoe de Wijngaardslak in de Natuurtuin van Zoetermeer terecht gekomen is.

Het is in ieder geval duidelijk dat er nooit een buitenplaats op deze locatie heeft gestaan. In het artikel van L.J.M. Butot (1972) staan de volgende plaatsen die in de buurt van Zoetermeer:

Leiden, melding van het Leidse Hout uit 1937 (3 exemplaren)

Leidschendam, melding van het Parkherstellingsoord Leeuwenbergh 1970 (een flinke levende populatie)

Voorschoten, melding van Duivenvoorde 1926-1927, bij nader onderzoek in 1970 was geen exemplaar meer terug te vinden.

Voor de meest recente gegevens zie het Rapport van de Stichting Anemoon uit 2009 ("Onderzoek naar de Wijngaardslak *Helix pomatia* op basis van bestaande gegevensbronnen")

De meest voor de hand liggende verklaring is dat de Wijngaardslakken door mensen zijn uitgezet. De Wijngaardslakken vormen daar al sinds 15 jaar een levensvatbare populatie. Mondelinge verklaring van Monique Snoek vanuit de gemeente beheerder van de Natuurtuin Zoetermeer.

Waarom zijn ze beschermd?

De Wijngaardslak werd vroeger veel gekweekt (gebeurde al door de Romeinen) voor consumptie (kan nu nog alleen met specifieke toestemming van de overheid) maar ook in het wild geraapt om te eten. Dat gebeurde op zo'n grote schaal dat ze dreigde uit te sterven. Om die reden is het in Europa breed verboden om Wijngaardslakken te verzamelen. In 1974 is de Wijngaardslak als bedreigde soort opgenomen in de Natuurbeschermingswet
Exemplaar van Zoetermeer; hoogte 6,8 cm. breedte 3,7cm.



Voor diegenen die er belangstelling voor hebben kan ik op verzoek een overzicht van deze artikelen sturen.

Drs. Anthonie D.P. van Peursen (adppeursen1951@kpnmail.nl)

- geregistreerd vrijwilliger van Staatsbosbeheer
- voorzitter van de Nederlandse Malacologische Vereniging (www.spirula.nl)

Het intieme leven van de houtpantserjuffer

Door Sinie de Jonge

De meeste libellen zetten hun eitjes in het water af en een aantal op planten langs de oever. De houtpantserjuffer is een bijzonder juffer, het vrouwtje heeft een legboor met een zaagrand. Het stoere mannetje pakt het vrouwtje achter de kop vast. Parend en al boort het vrouwtje een gaatje in de bast en legt er een eitje in. Dit fenomeen gebeurt altijd op takken en struiken die boven het water hangen. Je zou denken dat het mannetje het vrouwtje helpt met deze zware taak, maar niets is minder waar, het is de jaloe-



Houtpantserjuffers bezig met de voortplanting

zie. De eitjes worden namelijk pas bevrucht op het moment dat het vrouwtje de eitjes afzet. Het mannetje blijft haar dus vast houden in tandem dat wil zeggen dat het mannetje nog aan het vrouwtje vastzit terwijl ze bezig is met het boren van eitjes in het hout. De eitjes zitten onder de bast van de boom, maar aan de 'bobbeltjes' op de takken kun je ze goed herkennen. Daar blijven ze maanden zitten tot in april en dan komen de larven uit de eitjes en deze laten zich gewoon in het water vallen. Daar ontwikkelen de eitjes zich tot volgroeide larven, die vanaf juli weer als juffer uit het water tevoorschijn komen. Verse, jonge houtpantserjuffers zijn prachtig friskgroen metallic van kleur. Als ze wat ouder worden zien ze er bronskleurig uit. Het is een algemene soort



Houtpantserjuffer eitjes

die niet veel eisen stelt aan de kwaliteit van het water. De belangrijkste voorwaarde is de aanwezigheid van houtige gewassen langs water. Ze komen ook voor bij tuinvijvers.

De huismuis

Door Dolf Siebert

Onder de bonte stoet van bewoners van onze tuin vinden we natuurlijk ook de huismuis. Ik zat een beetje om me heen te kijken in de tuin toen ik ze weer zag. Onder het oude egelhuis (er waren hommels in komen wonen dus moesten we een nieuw egelhuis neerzetten), en in de vogelkooi.

Dat moet ik even uitleggen, die vogelkooi. Om te voorkomen dat al het aangeboden vogelvoer in de winter door eksters en kauwen wordt opgegeten, hebben we een grote kooi gemaakt met grof gaas, waar kleine vogels makkelijk in- en uit kunnen. Zelfs merels. Maar eksters en kauwen blijven eruit. Muizen niet.



Als je nou een beetje interessant wil doen, dan spreek je – op mondaine toon – over de *westelijke huismuis* in je tuin. Alle huismuizen in Nederland zijn westelijke huismuizen maar dat zeg je er niet bij.

Soms is de eerste reactie van mensen die je vertelt over de muizen “Pas maar op, straks krijg je een plaag in je tuin, of komen ze in huis!”. Maar wij passen helemaal niet op. In de natuur is hun territorium ongeveer 400m² dus naar ik aanneem is dit de enige familie in de tuin. Hun hol ligt ergens achter het egelhuis, in de ondergroei.



In huis willen we ze niet. Maar bestrijden heeft geen zin; dan komen er gewoon nieuwe muizen. Zorgen dat er geen eten in je huis beschikbaar is helpt wel. En in de tuin, tja. Een natuurtuin met 's winters vogelvoer. Natuurlijk zijn daar muizen. Maar ook natuurlijke vijanden en voedselconcurrenten. Er zijn ook spitsmuizen en tal van vogels. Dus die plaag komt er niet.

Sowieso: bestrijden is meer iets voor prutters.

Eerder verschenen op www.dolfsiebert.nl

Het Westpunt afgebrand

Door Fred Baerveldt

In de nacht van 30 op 31 december 2019 is 't Westpunt in het Westerpark door brandstichting afgebrand. Er kon niets van het gebouwtje en de inventaris gered worden. De verslagenheid was groot. Temeer daar de revonatieklus van 't Westpunt zijn voltooiing naderde. Dankzij bijdragen van gemeente, Oranjefonds en natuurverenigingen kon dit gefinancierd worden. De buitenkant was inmiddels voltooid. Door de inzet van veel vrijwilligers van de Vrienden van de Natuurtuin, waardoor veel geld bespaard kon worden, kon ook het interieur aangepakt worden. Van al deze inspanningen is dus alleen maar as over. Honderden man/vrouw uren voor niets. Vooral bij de genoemde stichting overheerst teleurstelling. Waarom moest dit gebeuren?



Maar we gaan ervan uit dat het mogelijk moet zijn tot een vervanging van 't Westpunt te komen. En dan geen houten gebouw, maar een prachtig van steen opgetrokken bezoekerscentrum. Een gebouw waar we mee voor de dag kunnen komen!

Bijdragen voor de heropbouw zijn welkom op rekeningnummer NL93TRIO0391031457 van Vrienden Nat & Lands. tuin. Erkend als ANBI-instelling.

Bijeenkomst voor nieuwe leden

Door Marion Koolstra

Zondag 12 januari was er een bijeenkomst, georganiseerd voor nieuwe IVN- leden. Deze vond plaats in en rond de kinderboerderij de Balijhoeve, in de wijk Rokkeveen. Daar was eerst ruimte voor een welkom en voorstelrondje.

Er heeft zich een mooi aantal nieuwe leden aangesloten. De aanwas in leden kan en mag zeker nog meer groeien want er is behoefte aan mensen die zich actief willen inzetten voor diverse activiteiten van IVN. Het wordt vaak gezegd dat mensen die een betaalde baan hebben minder tijd beschikbaar hebben om actief lid van IVN te zijn. Leden én gidsen zoeken naar een gezonde balans in hun betaald werk en de behoefte aan een actief buitenleven. IVN Zoetermeer kan en wil geen groep van alleen vitale gepensioneerden zijn die verantwoordelijk zijn voor die bewustwording en leuke jeugdactiviteiten. Er is nog meer vraag naar mensen die de liefde en het enthousiasme voor de natuur overbrengen. Door actief mee te doen en aandacht te vragen voor wat de natuur in deze tijd van ons vraagt en nog steeds biedt.

Na deze inventarisatie en kennismaking was er een wandeling door een deel van de Balij. Tijdens de wandeling werd enthousiast verteld wat er allemaal in een winterbos leeft en te zien is.

Vele soorten paddenstoelen en mossen werden ontdekt en ook door een loop bekeken. Met die loop werd er zoveel meer zichtbaar. Door met de gidsen op stap te zijn komt de diversiteit van de flora echt meer tot leven en wordt het iets waar je voortaan niet zomaar meer aan voorbij loopt. Door een loop of cameralens wordt ook zichtbaar hoe nu struiken en bomen, heel pril, al aan het uitlopen zijn. Waarmee een grijze winterige januarimiddag juist vreugdevol stemt.



En dat er ook al een dotterbloem bloeide in het Libellenreservaat was wel heel verrassend en steden ook een beetje bezorgd. Er is veel te beleven, te doen en bewust te worden bij IVN Zoetermeer. Als afsluiting was er thee/koffie met iets lekkers en kregen de nieuwe leden een setje gratis zoekkaarten mee.

Voedselbuurtbos Geuzegroen

Het voedselbuurtbos dat tot nu toe als werktitel 'Treemanspolder' had en naar verwachting in het voorjaar van 2021 zal worden aangelegd tussen Zoetermeer en Den Haag gaat 'Voedselbuurtbos Geuzegroen' heten. Deze naam werd bedacht door Gabriella van der Linden uit Den Haag naar aanleiding van de namenwedstrijd, die Stichting Voedselbuurtbos i.o. in januari uitschreef. Tijdens de prijsuitreiking op buurttuin De Zoete Aarde, werd de winnende naam door haar zelf onthuld en nam zij daarna een verrassingspakket, aangeboden door buurttuin De Zoete Aarde, in ontvangst. De wedstrijd voor het bedenken van een naam voor het Voedselbuurtbos heeft zo'n 120 inzendingen opgeleverd. De jury had het moeilijk met de keuze. De jury vond het belangrijk dat de gekozen naam aantrekkelijk zou zijn voor kinderen. Zij vormen immers de generatie die de meeste vruchten zal plukken van het nog aan te leggen voedselbuurtbos. Uiteindelijk is gekozen voor deze tot de verbeelding sprekende naam die verwijst naar de Slag bij Zoetermeer. Daarbij stuitte een vloot Geuzen in september 1574 op Spaanse troepen bij de Voorweg. Door een omtrekkende beweging te maken konden ze een aantal dagen later toch Leiden bereiken en de stad op 3 oktober ontzetten. Initiatiefnemers Astrid van Beek en Klaartje Jaspers bedankten alle inzenders voor de moeite die zij hadden genomen om een goede naam te bedenken. Twee van hen kregen een eervolle vermelding en een 'lease a tree' pot met krentenboom, aardbei en goudsbloem erin; IJsbrand Feeke voor 'De Groene Wech' en Yolanda Jenner voor 'Zoeterlei'. Deze suggesties zullen wellicht later nog gebruikt worden voor enkele onderdelen van het voedselbuurtbos.

Voorafgaand aan de prijsuitreiking bood De Zoete Aarde genodigden, onder wie Wouter van Kleef, projectleider Nieuwe Driemanspolder van Gemeente Zoetermeer, een heerlijke verse pompoensoep aan. Bij deze lunch schoven ook de vrijwilligers van het voedselbuurtbos aan, die een cursus fruitbomen enten volgden van Stichting Voedselbuurtbos i.o.



Contactpersonen Thema's IVN Zoetermeer

Vleermuizen
Mossen
Paddenstoelen
Bomen en struiken
Insecten
Natuurkoffer
Natuurfotografie
Geneeskrachtig en eetbaar
Wandelingen met natuurbeleving

Agnes van der Linden
Taco Slagter
Sinie de Jonge
Marian Wesdijk
Rob Schouten
Fred Baerveldt
Wilco Pot
Raymond Kort
Jacqueline van Zoest

Voor informatie: info@ivnzoetermeer.nl

Lidmaatschap

Donateur of lid worden?

Steun je het werk van IVN Zoetermeer? Word dan donateur. Je ontvangt dan twee keer per jaar ons afdelingsblad het Lelieblad en wordt op de hoogte gehouden van onze activiteiten via onze digitale 'Nieuwsflits'. Donateurs krijgen bovendien 10% korting op de prijzen van de eigen publieks-cursussen. De minimum donatie bedraagt € 15,00 per jaar; een hoger bedrag is uiteraard welkom. Wil je zelf aan de slag met natuureducatie en duurzaamheid bij jou in de buurt? Word dan lid. Leden kunnen meedoen met de speciale ledenactiviteiten, ontvangen twee keer per jaar ons afdelingsblad het Lelieblad, de digitale Nieuwsflits en, vanuit de landelijke organisatie, het magazine Mens en Natuur.

De contributie bedraagt € 24,00 per jaar voor leden en € 7,50 voor huisgenootleden.

Op vertoon van de Zoetermeerpas is het lidmaatschap tegen inlevering van coupon 3 of 4 gratis.

IBAN: NL38 INGB 0005 5198 00 t.n.v. Penn IVN Afd Zoetermeer

Donaties zijn welkom!

Beëindiging van je lidmaatschap/donateurschap:

Schriftelijk vóór 1 december aan de ledenadministratie.

De redactie houdt zich het recht voor ingezonden artikelen niet of op een later tijdstip te plaatsen, in te korten of te wijzigen. Voor het volgende nummer kan tot 16 oktober 2020 kopij ingezonden worden.