

Duizendblad

IVN Den Haag en omstreken

Nr. 7, april 2023



Van het bestuur

AUTEUR: JOHN VAN WENSVEEN

“Misschien is starten met een lentewandeling een mooie eerste stap?” Annette Bol van de Parnassia Groep reageerde optimistisch uit haar overleg met collega's om samen met IVN natuur een rol te laten vervullen in de behandeling van hun cliënten. Annette Bol is Coördinator Duurzaamheid /Groene GGZ van de Parnassia Groep.

Groene GGZ pilot bij Youz

De ggz-instelling Parnassia heeft zich aangesloten bij het initiatief De Groene GGZ. 15 ggz-instellingen werken daarin – samen met IVN Natuureducatie en Nature for Health – aan manieren om natuur een vaste plek te geven in de mentale gezondheidszorg. Via de IVN Regio Zuid Holland kwam het contact tot stand met IVN Den Haag en vond met haar een oriënterend gesprek plaats op de locatie van Youz, het onderdeel van Parnassia voor de geestelijke gezondheidszorg voor jeugdigen, aan de Dr. Van Welylaan in de Den Haag. Namens IVN nam deel Ruben Mulder (IVN Zuid-Holland); en Chrit van Ewijk, Linda Thorarinsdottir en ondergetekende vertegenwoordigden onze afdeling.

Blotevoetenpad en knusse hoekjes

Ideeën voor vergroening zijn er bij Parnassia al volop: een blotevoetenpad, verticale tuinen, voedselbosjes en kamperen op eigen terrein. De jongeren willen vooral meer knusse hoekjes om te chillen en meer ruimte voor sport en beweging. Verder kunnen behandelaars binnenkort een training volgen over hoe ze in het groen een therapie sessie kunnen vormgeven.

Meer ontspanning, rust en verwondering

Annette verwacht dat meer groen op het terrein aan de Dr. Van Lelylaan een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid van de kinderen. ‘Ik hoop dat ze meer in verbinding met zichzelf komen door meer in de natuur te zijn. Dat het hen meer ontspanning en rust geeft. En dat ze zich kunnen verwonderen, bijvoorbeeld door met een loepje naar beestjes te kijken. Niet alleen hier op de locatie, maar ook als ze weer thuis zijn. Zo geef je iets permanents mee. Natuur kan zoveel verwondering en blijdschap oproepen. Dit kan heel helend zijn, juist in moeilijke situaties.’

Wensbeelden

Annette zou graag zien dat IVN Den Haag meewerkt wanneer nieuwe onderdelen in de tuin worden aangelegd op het terrein. Maar ook dat IVN'ers wandelingen voor de medewerkers en cliënten in de omgeving verzorgen om hen meer betrokkenheid bij de omgeving te laten krijgen. Het Westduinpark ligt maar op een paar minuten lopen van de instelling. Misschien kunnen geïnteresseerde medewerkers een natuurcursus bij IVN volgen à la de Groene cursus of de Natuurouders cursus. Misschien zijn er ook mogelijkheden om medewerkers en cliënten in te schakelen bij het ecologische beheer van het Westduinpark. De organisatie en verantwoordelijkheid van alle activiteiten ligt altijd bij Youz, natuurlijk.

Zijn er gidsen die zich aangetrokken voelen om Parnassia te helpen bij deze uitdaging? Stuur een mailtje naar bestuurslidjw@ivndenhaag.nl

Foto voorkant: rode kelkzwam en sneeuwkllokjes

Foto achterkant: parende schildwantsen

Beide foto's: Lisette van Pelt

Duizendblad

IVN Den Haag en omstreken

IVN Natuureducatie

IVN Natuureducatie is een landelijke organisatie waarvan de leden zich inzetten voor activiteiten die erop gericht zijn een ieders inzicht met betrekking tot de Natuur en Milieu te verruimen.

Inlichtingen: Rob Meyer,
06 20 56 81 14, info@ivndenhaag.nl
Ledenadministratie: Roy van Hutten,
06 22 70 73 65, ledenadministratie@ivndenhaag.nl
Webmaster: Marjanne Dominicus,
06 34 47 70 44, webmaster@ivndenhaag.nl
Voorzitter: Chrit van Ewijk,
06 15 12 82 95, voorzitter@ivndenhaag.nl

Welkom nieuwe leden!

C. de Brey, S. Carlier, S. Chotoe, J. Dieles, E. de Groote, L. Hooft, G. Jansen, L. Knaap, A. de Raad, R. Secreve, M. Slo-tema, T. Smid, L. van der Swaluw, J. Valk, M. Verdier Hanssen

Duizendblad is er voor leden en wordt gemaakt door leden. Wij vullen het graag met artikelen, verslagjes, anekdotes, illustraties en foto's van Haagse IVN'ers.

Heb je iets leuks te vertellen of te laten zien, stuur je bijdrage dan naar redactie@ivndenhaag.nl. Ook als je niet zo'n goede schrijver bent is je bijdrage welkom. In dat geval redigeert de redactie je tekst zonder de eigenheid eruit te halen. Wij proberen alles te plaatsen mits het niet te lang is (maximaal 300 woorden, minimaal 40), en voor de deadline binnen is!

Deadline voor het volgende nummer: **8 juni 2023**.

Inhoud

- 2 Van het bestuur
- 3 Inhoud en colofon
- 4 De Ginkgo, een boom met verhalen
- 5 Tuinen beschikbaar bij de Groene Schenk
- 6/7 Uit de school geklapt
- 8/9 Publieksexcursies
- 9 De nieuwe folder is uit
- 10 Vroege zomerzwammen
- 11 Burgemeester opent vernieuwde groene schoolplein Segbroek College
- 12 Boek 'Zo kan het ook'
- 13 Moestuinen
- 14 Grauwe vliegenvanger naast de deur
- 15 Tiny Forest en ALV

Colofon

Redactieadres: redactie@ivndenhaag.nl

Redactie: Marjo Hess, Marijke Schutte, Peter Venema, Viola Sütö en Wim Voortman

Eindredactie: Lisette van Pelt
Opmaak: Marjanne Dominicus
Drukker: Editoo B.V. Arnhem

Duizendblad is een van IVN Den Haag en omstreken. Het blad verschijnt 4 keer per jaar. Kopij voor het volgende nummer voor 8 juni 2023.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder uitdrukkelijke toestemming van de redactie.



De ginkgo, een boom met verhalen



AUTEUR: WIM VOORTMAN

De ginkgo, in zijn paspoort *Ginkgo biloba*, is een levend fossiel, dat sterk tot de verbeelding spreekt, een boom met verhalen dus.

Laten we aftrappen door wat misverstanden op te ruimen: de ginkgo wordt in het Nederlands wel Japanse notenboom genoemd, maar het is geen notenboom en hij komt ook niet uit Japan. De boom komt uit China, waar hij kort voor het eind van de 17e eeuw ontdekt is door de Duitse geleerde en reiziger Engelbert Kaempfer (1651-1716). Ginkgoachtige bomen waren over het hele noordelijk halfrond wel bekend als fossiel uit steenkoollagen, maar dat er nog een soort levend voorkwam, was nieuw voor de Europeanen.

De boom werd al snel populair in Europa. Een Londens exemplaar uit 1754 was mogelijk het oudste in Europa, maar misschien komt ook het exemplaar in de Oude Hortus in Utrecht voor die titel in aanmerking. Die boom is naar schatting rond 1755 geplant. In de Leidse Hortus staat een exemplaar uit 1786. Het Utrechtse exemplaar is zeker ouder, maar het Leidse is mooier. Ook met de wetenschappelijke naam lijkt wat misgegaan te zijn. De Japanse naam is gin kyo, 'zilveren abrikoos,'

waarschijnlijk vanwege de grijzige zaden. In het vaak moeilijk leesbare 17e- en 18e-eeuwse handschrift werd de g dikwijls geschreven als een y met een streep erboven. Mogelijk heeft de drukker van de publicatie ginkyo destijds gelezen als ginkgo, en is de naam daardoor in die vorm gepubliceerd. En dan geldt: eens gegeven, blijft gegeven. Die naam lag dus vast, fout of niet.

Lariekoek

Het tweede woord in de wetenschappelijke naam, biloba, betekent 'met twee lobben,' wat aanleiding is geweest om te veronderstellen dat de boom als medicijn bruikbaar zou zijn voor hersenproblemen. Hersenen bestaan tenslotte ook uit twee helften.

Dat is een middeleeuwse manier van redeneren volgens de signatuurleer: aan de vorm of kleur van een plant kun je zien voor welk lichaamsdeel hij nuttig is, want anders was zo'n plant wel anders geschapen. Voor een middeleeuwer was dat misschien een logische redenering, naar huidig inzicht is het regelrechte lariekoek. Wetenschappelijk verantwoord onderzoek heeft geen effect van ginkgo als medicijn kunnen aantonen. Wel is gevonden dat opgaven van fabrikanten over de hoeveelheid 'werkzame' stoffen in hun producten vaak niet klopt.

Meer over de ginkgo in het volgende nummer van Duizendblad.

Tuinen beschikbaar bij de Groene Schenk!

AUTEUR: DITTE ZWIEP

De Vereniging Natuurtuinen de Groene Schenk bestaat bijna 10 jaar, en is met 4 tuinen waarschijnlijk de kleinste tuinvereniging van Nederland.

De tuinen hebben een bijzonder karakter: ze lopen harmonieus in elkaar over, zonder scherpe afscheiding. Dat vereist natuurlijk samenwerking en tolerantie van de leden. Ook naar bezoekers toe geldt dit: een ieder is welkom. Jaarlijks wordt er ook het 'Kunst-ter-plekke'-evenement georganiseerd tijdens welke de tuinen zijn opengesteld voor bezichtiging van kunst. Uiteraard streven we ernaar het terrein zo milieu- en natuurvriendelijk mogelijk, energieneutraal en duurzaam te beheren met als doel een zo groot mogelijke biodiversiteit. Daar geloven we hartstochtelijk in, al hebben we ook oog voor praktische beperkingen.

Twee tuinen beschikbaar

Nu dit jaar 2 tuinen vrijkomen omdat de leden naar een ander deel van Nederland verhuizen, willen we graag in gesprek komen met aspirant leden, die zich kunnen vinden in bovengeschetst beeld. Op onze site www.degroeneschenk.nl is meer informatie te vinden.



Kosten

Aan overname van een tuin zijn kosten verbonden. Ten eerste zijn dat eenmalige grondkosten (de vereniging is eigenaar). Daar staat tegenover dat de jaarlijkse kosten laag zijn in vergelijking met andere verenigingen. Bij het verlaten van de tuin worden deze eenmalige grondkosten teruggestort. Ten tweede zijn er overnamekosten van de inventaris.

Belangstellenden kunnen telefonisch contact opnemen met de secretaris van de Groene Schenk, Ditte Zwiep, 06-49628672.

Complimenten

Altijd leuk om complimenten te krijgen over onze gidsen. Deze medewandelaar wijdde er een mailtje aan! Wat een overweldigende opkomst zondag jl. bij de IVN wandeling.

Het was zeer aangenaam, verrassend nog 'weetjes' gehoord die ik niet wist, terwijl ik al vele jaren op die prachtige begraafplaats kom.

Chapeau voor de gidsen, met hun luchtige humor en gezellige benadering van zo'n grote groep. De gidsen waren goed te verstaan.

Met groene groet,

Cia Schraven

IVN-lid

Den Haag

Uit de school geklapt

AUTEUR: ANNEMARIE VAN DER REST

Elk kwartaal berichten we hier over de Natuurgidsen-cursus. We hebben nog maar een paar lessen en excursies te gaan. Het einde van de opleiding komt in zicht. En nog steeds hebben de cursisten het druk. Druk met het afronden van de verslagen en opdrachten. De laatste en grootste opdracht is de vrije opdracht. Onze gidsen-opleiding van IVN den Haag is de enige opleiding die zo'n vrije opdracht in het curriculum heeft.

Onderwerpen en werkvormen

Tijdens de opleiding hebben de cursisten kennism gemaakt met vele onderwerpen en werkvormen. Niet elk onderwerp is aan bod gekomen en over de onderwerpen die wél behandeld zijn tijdens een les of een excursie valt vaak nog veel meer te vertellen en te ontdekken. Bij onze vrije opdracht gaan de cursisten een onderwerp naar keuze verder onderzoeken. Wij zoeken dan experts uit de vereniging of van buiten, om de cursisten te begeleiden mocht dat nodig zijn.

De meeste cursisten hebben soms moeite met het vinden van een onderwerp, niet omdat er geen onderwerp is dat hen interesseert, maar eerder het omgekeerde. Tijdens de bezoeken aan hun adoptiegebieden lopen ze tegen tal van vragen op. Over onderwerpen waar ze wel meer over willen weten. Het probleem is dat er te veel interessante en leuke onderwerpen zijn om over te schrijven. Het punt is dus hoe een goede onderzoeksvraag te formuleren. Het is onze taak om hen op weg te helpen.

Gallen

Een greep uit de onderwerpen. Een van de cursisten merkte tijdens een inventarisatieronde in het adoptiegebied een gal op aan een eikenblad.



Foto: Marjanne Dominicus



Foto: Marjanne Dominicus



Foto: Amerikaanse riviervrees (bron Wikipedia)

Ze wist niet wat het was en ging er op letten of ze er nog meer zou tegenkomen. Nu staan er in hun adoptiegebied een aantal eiken. Er leven rondom een eik wel 425 verschillende soorten insecten, dus de kans is groot dat er in en gebied met wat meer eiken ook meer verschillende soorten gallen voorkomen. Zij gaat voor haar vrije opdracht onderzoek doen naar de gallen in haar gebied.

Amerikaanse riviervrees

Een andere cursist kwam bij zijn rondzwervingen in de polders bij Zoetermeer en Pijnacker de Amerikaanse riviervrees tegen. Hij vroeg zich af hoe die exoot hier is gekomen en welke exoten er nog meer zoal in onze polders leven. En wat noemen we eigenlijk een exoot? Zo zijn er nog wel meer vragen te verzinnen rondom exoten. Dit zijn maar twee voorbeelden. Als ik zie met hoeveel enthousiasme de cursisten aan de opdracht werken, zit er waarschijnlijk voor de komende jaren nog veel kopij in voor het Duizendblad.

Publieksexcursies

Let op:

De meest actuele informatie is te vinden op de website.
De wandelingen duren 1,5 à 2 uur en zijn gratis.
Vragen over publieksexcursies: Rob Meyer,
info@ivndenhaag.nl of bel 06-2056 8114
Wandelingen op aanvraag: wandelingen@ivndenhaag.nl



Zaterdag 1-4 13.00 Westduinpark

Verschillende duinzones. De Savornin Lohmanlaan hoek Laan van Poot, Den Haag

Zaterdag 22-4 10.00 Scheveningen Haven getijdengebied

We gaan bekijken bij laagwater wat er allemaal vastzit aan de blokken van het Zuidelijk Havenhoofd. En we gaan korren in de havenkom. Kleed je warm aan en zet een muts op.

Parkeerplaats aan het einde Houtrustweg, vlakbij strandpaviljoen La Cantina, Den Haag

Woensdag 5-4 10.00 Haagse Bos

Lente! Wandelend genieten van wat er groeit en bloeit. Bruggetje tegenover Bezuidenhoutseweg 417, Den Haag

Zondag 16-4 14.00 Vlietland

Groen en geel. Parkeerplaats aan de Kniplaan / Meeslauwerpolderpad, Leidschendam

Zaterdag 22-4 10.30 Amateurtuinvereniging Zonnegaarde

Natuurlijk tuinieren: 10 tips voor een meer biodiversiteit. Erasmusweg 872, 2542 RK Den Haag

Vrijdag 28-4 10.00 De Horsten

Vogelzang. Neem je verrekijker mee. Hoofdingang Papeweg, Wassenaar

Zaterdag 6-5 13.00 Westduinpark

Verschillende duinzones. De Savornin Lohmanlaan hoek Laan van Poot, Den Haag

Zondag 7-5 14.00 Berkheide

Wat gebeurt er met de natuur als zand weer vrij kan bewegen? Parkeerplaats voor Hotel Duinoord aan de Wassenaarse-slag in Wassenaar

Woensdag 10-5 14.00 Wijk Duivenvoorde Leidschendam

Hoe groen is je wijk? Eindpunt lijn 6, hoek Dillenburgsingel/Willem de Rijkelaan, Leidschendam
Bereikbaar met tram 6 en bus 46

Zondag 14-5 10.30 Centrum Den Haag

Monumentale bomen: van Plein 1813 naar Paleistuin. Verzamelen op Plein 1813, Den Haag

Zaterdag 20-5 10.30 Begraafplaats Oud Eik en Duinen

Monumentale bomen en historische graven
Laan van Eik en Duinen 40, Den Haag

Zondag 21-5 10.00 Puinduinen en Ockenburgh

Hoogtepunten van 2 verrassende gebieden. De wandeling duurt anderhalf tot 2 uur.
Machiel Vrijenhoeklaan 175. Voor restaurant de Haagse Beek, Den Haag

Vrijdag 26-5 10.00 De Horsten

Het landgoed op zijn mooist. Hoofdingang Papeweg, Wassenaar

Vrijdag 2-6 14.00 Sorghvliet

Eetbare en bruikbare natuur. Scheveningseweg 24, Den Haag

Vrijdag 2-6 14.00 Vruchtenbuurt

Buurtwandeling met focus op bomen en straatplantjes. 'Abri' Hoek Abrikozenstraat/Meloenstraat, Den Haag

Zaterdag 3-6 13.00 Westduinpark

Verschillende duinzones. De Savornin Lohmanlaan hoek Laan van Poot, Den Haag

Woensdag 7-6 10.00 Haagse Bos

Zomer. Wandelend genieten van wat er groeit en bloeit. Bruggetje tegenover Bezuidenhoutseweg 417, Den Haag

Woensdag 7-6 14.00 Park Rusthout

Kriebelbeestjes. Ingang Park Noordsingel, Leidschendam

Bereikbaar met tram 19 en bus 46. Speciaal voor kinderen met (groot)ouders

Zondag 11-6 10.00 Westduinpark

Zomerbloeiërs in het duingebied. Hoek Laan van Poot en de De Savorninlohmanlaan

Zondag 25-6 14.00 Zandmotor

Waarom ligt hij precies daar, hoe werkt hij en wat groeit en bloeit erop. Zandmotor Strandpaviljoen Flamengo's, Den Haag

De nieuwe folder is uit!

AUTEUR: LISETTE VAN PELT

Met medewerking van aankomend natuurgids Linda Bakker hebben we een nieuwe folder ontwikkeld die informatie geeft over IVN Den Haag en omstreken, die we bij publiekswandelingen en evenementen kunnen uitdelen. De folder heeft een handzaam formaat en is wat steviger dan de vorige folder.

Verkrijgbaar tijdens de Algemene Ledenvergadering op 22 april, en anders aan te vragen bij Marjanne Dominicus, via ivndenhaag@gmail.com



Lentezwammen

AUTEUR: VIOLA SÜTO

Veel Nederlanders associëren paddenstoelen met de herfst en winter. Begrijpelijk, omdat in die periode bekende paddenstoelen zoals de knalrode vliegenzwammen met witte stippen zich goed laten zien. Voor het oog veel bescheidener is de morielje (*morchella*), een vroege zwam die van april tot en met juni bovengronds komt.



Foto: Kees Pinster

Het is vaak goed zoeken om deze smakelijke paddenstoel te vinden: maximaal tien centimeter hoog, gelig bruin, grijsbruin, donkerbruin tegen het zwarte aan – in elk geval een kleur waardoor de paddenstoel gemakkelijk wegvalt tegen de ondergrond van aarde of bruine bladeren die nog resten na de herfst en winterperiode. Dit te meer waar de enigszins eivormige hoed holtes heeft, een beetje zoals een spons, waardoor het schaduwspel van door bomen en struiken gefilterd licht de morielje verder aan het oog onttrekt. Ze zijn er echter, in de vroege zomer op

sommige plaatsen in de mooie Haagse duinen. De kalkrijke grond vormt een goede voedingsbodem, vaak is er nabijheid van beuken, essen of iepen.

Delicatesse

Morieljes zijn een gastronomische delicatesse waarvoor astronomische prijzen worden betaald. Na de truffel is de morielje de duurste paddenstoel. Wie het geluk heeft morieljes in het wild te vinden, kan er een aantal van plukken (hoewel, snijden is beter. Een simpel zakmesje volstaat). Eigenlijk is er nauwelijks verwarring met andere paddenstoelen mogelijk, maar paddenstoelengidsen waarschuwen stevast voor eventuele verwarring met de voorjaarskluifzwam. Zoals steeds bij wildplukken om te eten geldt: bij twijfel niet doen. Bij de morielje misschien überhaupt niet doen. De soort staat op de rode lijst voor de soortgroep paddenstoelen en geldt als kwetsbaar.

Schoon maken

De hoed vol holten die qua vorm wel eens met een kaboutermuts wordt vergeleken, is een woonplaats voor allerlei gedierte. Kleine insecten, pissebedden ... die wil je niet in je mond. Om dat te voorkomen, kunnen de morieljes worden gehalveerd en net onder water worden gelegd. Een beetje met de bak schudden en het meeste gedierte wurmt zichzelf wel naar buiten. In veel recepten wordt afgeraden om paddenstoelen met water schoon te maken, met een borsteltje afwassen zou beter zijn voor het behoud van de smaak, maar tenzij u de smaak van de morielje wilt versterken door die van inwonende beestjes, is een waterbad voor de schoonmaak van deze paddenstoel het meest effectief. Daarna kunnen de morieljes in een slacentrifuge worden drooggeslingerd.

Bereiding

Rauw zijn morieljes licht giftig. Om aanwezige gifstoffen af te breken moeten ze voor consumptie verhit worden. Verhit in voldoende boter of olie een beetje lente-ui of knoflook, snijdt de morieljes in reepjes, bestrooi ze met wat zout en peper en bak ze op zacht vuur een minuutje of twee, drie mee. Rooster ondertussen een boterham. Beleg deze met de gebakken morieljes voor een heerlijk voorafje. Mocht u er iets meer werk van willen maken, dan kunt u de morieljes na het voorafgaande bakken in een schaalte leggen, een of twee lepels bloem door het bakvet roeren, al roerend scheutjes bouillon, melk of room toevoegen en blijven roeren tot een dikke saus zonder klontjes is ontstaan. Dit alles op zacht vuur. Misschien nog wat zout of peper toevoegen. De morieljes in de saus leggen en kort laten meewarmen. Bestrooien met in stukjes geknipte verse bieslook, of – als u toch aan het plukken bent – met goed gewassen en gesnipperde look-zonder-lookbladeren. Eet smakelijk.

Burgemeester opent vernieuwde groene schoolplein Segbroek College

AUTEUR: ROB MEYER

Op 13 april om 12.30 uur vindt de officiële opening plaats van het vernieuwde groene schoolplein van het Segbroek College aan de Klaverstraat in Den Haag.

Burgemeester Jan van Zanen zal samen met leerlingen van de school en een IVN'er een herdenkingsboom, geschonken door IVN Natuureducatie afdeling Den Haag op het plein aanplanten.

IVN-project

De vergroening van het schoolplein onder het motto “tegels eruit, planten en bomen erin” heeft in de loop van 2022 plaatsgevonden. IVN heeft dit project met een team van vrijwilligers onder bezielende leiding van Ingrid Piek samen met haar bedrijf tot een groene oase geschapen. Er zijn 20 bomen geplant en 130 m2 tegels verwijderd ten gunste van biologisch plantgoed.

Dit project is onderdeel van een missie van de school op weg naar een gezondere leefomgeving waarbij de school o.a. samen met de gemeente bij wil dragen aan een beweegvriendelijkere schoolomgeving door het realiseren van een semi-openbare sport- en beweegplek.

Informatie bij docent Antoin Hoovers tel. 06 22998630 en IVN Den Haag – Rob Meyer tel. 06 20568114



Foto: Anouk van Santen (Duurzaam Den Haag)

Zo kan het ook

AUTEUR: MARJO HESS

Onder deze titel beschrijft dit boek hoe we ieder voor onszelf kunnen bijdragen aan een groene revolutie. Met IVN als organisatie voor natuureducatie en duurzaamheid verdient dit aspect ook hier alle aandacht.

Denkwerk

Zelf noemen de auteurs het een realistisch optimistisch boek. Feit is dat zij ons ook aan het werk zetten. Met denkwerk allereerst over onze leefomgeving: we moeten onszelf, voor oplossingen van gerezen problemen, andere vragen stellen. De auteurs menen dat biomimicry en biophilia ons daarbij helpen. Laten we de ontwerpen van de natuur kopiëren, zo is de stelling. Denk in cycli en levensprincipes. Met biophilia ga je uit van de mens als natuur en dat het voor onze menselijke gezondheid nodig is te leven in een zo natuurlijk mogelijke omgeving. Na nog circulaire economie te hebben uitgelegd, is de 'echte' inhoud aan de beurt. Alles wat onze leefomgeving bepaalt – water, energie, voedsel en zeker ons wonen, werken, onze infrastructuur enz – passeert de revue. Bij alle onderwerpen zijn gesprekken gevoerd met mensen die werken en leven volgens de genoemde uitgangspunten. Bovendien is het een rijk geïllustreerd boek.

Re-Gen Villages

Bij de vaker voorkomende negatieve gevolgen van water en wind wordt een cactus in het Caribisch gebied genoemd als hoe je bouwend de wind kunt trotseren. Voor wonen geldt natuurlijk hoe dan ook de vraag met welk materiaal we bouwen. En: zijn we zelfvoorzienend zoals nu in Re-Gen Villages wordt uitgetoetst.

Infrastructuur zou multifunctioneel moeten zijn, zich aanpassen aan veranderende omstandigheden zoals de natuur dat doet.

Dus: overcapaciteit nuttig inzetten, maar ook gebouwen verbinden voor bepaalde energiebehoeften. Zwermintelligentie wordt ook genoemd in verband met het reguleren van verkeersstromen. Een ander voorbeeld is een landschapsarchitect die een gids schreef voor medeontwerpers, over natuurinclusief bouwen. Wist u van het bestaan van Dakdokters? Dit boek laat ze aan het woord. Net als een ontwerpster die duurzaam textiel ontwikkelt op basis van mycelium. En het ontwerpersduo dat levend mycelium in 3D-print tot een stoel maakte.

Ook al ben je zelf geen ontwerper, meedenken en vooral over hoe je zelf je keuzes maakt: op mij werkt het boek inspirerend.



Jaco Appelman, Mireille Langendijk en Anoeek van der Leest, 2020, *Zo kan het ook*, Zeist, KNNV Uitgeverij ISBN: 978 90 5011 743 2

Nog een tweetal tips

Taleb, Nicholas. *De Zwarte Zwaan*. Voor liefhebbers van filosofie en doorbijters. Hij beschrijft hoe we als samenleving te complex zijn geworden om nog alles vooruit te kunnen zien. We zullen bij alle nieuwe ontwerpen ruimte moeten maken voor het onverwachte en voor het kunnen terugveren.

De film 'Onder het Maaiveld', vanaf 2 maart 2023 te zien in filmtheaters. Deze film laat ook de genoemde uitgangspunten in de praktijk zien.



Moestuiniëren

AUTEUR: LISETTE VAN PELT

Als je op Facebook een keer blijft hangen op een moestuintip, dan word je daarna doodgegooid met filmpjes van enthousiaste voedseltelers, met fantastische ideeën.

Bijvoorbeeld:

- Een klapkrat bekleden met een vuilniszak en van buitenaf met een mes gaten in de zak prikken, aarde en compost erin en zaaien maar. Drie kratten naast elkaar, of zes, of tien. Vergieten kunnen ook, voor de kleinere zaken.
- Voor de luilakken: een zak moestuinaarde op de grond leggen, gaten erin prikken, en daar meteen je tomatenplantjes in zetten.
- Een compostbak? Ach. Je kunt ook je keukenafval rechtstreeks in de grond scheppen, wat aarde eroverheen et voilà, laat de wormen hun werk maar doen.
- Ondersteboven planten : een plastic fles zonder bodem met compostaarde en kiemend zaad ondersteboven ophangen zodra het nieuwe plantje door de hals naar buiten komt. Dus eerst de fles rechtop op een bordje zetten.
- Maak een ondergrondse kas. Een flinke kuil graven, een trapje erin, een doorzichtig deksel op de kuil of gewoon open laten. De temperatuur onder het maaiveld is in onze winters hoog genoeg om planten te laten overwinteren. Ik weet niet hoor...

Ik hou het maar even bij de vierkantemeterbak of de ronde perkjes in mijn tuin. Courgettes, sla, worteltjes, pepers, dat werkt altijd wel. En bonen tegen mijn rozenboog, zolang de rozen nog moeten groeien.

- Kijk op www.duurzaamdenhaag.nl voor recente tuintips!
- En als je hem nog niet gezien hebt: de film *Onder het Maaiveld* is fantastisch en geeft een heldere uitleg over wat er allemaal in jouw tuingrond gebeurt!



Foto: Lisette van Pelt

Grauwe vliegenvanger naast de deur

AUTEUR: ROB MEYER



FOTO: HENNY MEYER

Zoals sommigen wel weten hebben mijn vrouw Henny en ik een huisje bij het Springendal vlakbij Ootmarsum. Afgelopen voorjaar merkten wij op, dat er in een sierkrans van takken en frutsels – Henny frutselt graag – een nestje gepropt zat van mos, takjes en veren. Misschien een verlaten nestje, dat wij niet hadden opgemerkt? Ach, er ligt zelfs nog een eitje in! Laat maar zitten, denk je dan.

De volgende dag lag er nog een eitje en de dag daarna weer eentje, totaal vier stuks. Gespeurd naar het vogelpaar, maar dat was niet zo eenvoudig. Een middelgroot bruin vogeltje met een lichte borst, dat zich niet liet spotten.

Aan het eind van de week gingen we weer naar Den Haag, maar hadden wel een foto van de eitjes gemaakt. Met behulp van app en boekje bleken de eitjes van de grauwe vliegenvanger te zijn. Nu kenden we de bonte vliegenvanger, die ook regelmatig in de nestkastjes nestelt, maar de grauwe had ik in mijn tuin nog nooit gezien.

Na twee weken weer naar ons huisje en ja hoor, vier kleine kale friemeltjes bewogen in het nest. Snel de ruiten in de serre naast de openslaande deuren met een doek afgedekt, het pad langs het nestje gebarricadeerd voor mens, hond en kat.

In de twee weken, die daarop volgden konden wij door een kiertje naast het doek het nest waarnemen en zagen we dat beide ouders het grut voerden met vliegen, wespen en andere insecten.

Het ouderpaar hield ons wel constant in de gaten, want je weet maar nooit waartoe zo'n mensenpaar in staat is. We hebben goed voor onze kleintjes gezorgd, want met de warmte plaatste Henny een kleine parasol schuin voor het nest, zodat de baby's niet in de volle zon kwamen.

Het is een fascinerend gezicht hoe deze vliegenvangers op insecten jagen. Vanaf een tak met een snelle cirkelende beweging een insect vangen en dan weer hup terug naar je tak. Na een dag of 10-12 zijn alle vier de vogeltjes uitgevlogen. Hopelijk komen ze nog eens terug om ons ook wat insecten aan te bieden.

Tiny Forest

AUTEUR: CHRIT VAN EWIJK

Basisschool De la Rey krijgt als eerste school in Den Haag een Tiny Forest. Op 12 oktober 2022 plantten de zes betrokken organisaties symbolisch de eerste bomen. Het Tiny Forest werd op 9 november jl. aangeplant, samen met de leerlingen, medewerkers en cliënten van Sensa Zorg, en buurtbewoners.

Het Tiny Forest in Den Haag wordt gefinancierd door Stichting Sensa en gerealiseerd in samenwerking met IVN, gemeente Den Haag, Bosmakers, basisschool De la Rey en Wijkzorg, en komt op het Beijersveld aan de kant van de school (hoek Natalstraat/De la Reyweg). Suleyman Gogus van Stichting Sensa: 'Dit soort projecten

Wat is een Tiny Forest?

Een Tiny Forest is een inheems bos ter grootte van een tennisbaan. Het is niet alleen een prettige plek voor vlinders, vogels, bijen en kleine zoogdieren, maar ook voor mensen. Kinderen leren er over de Nederlandse natuur en buurtbewoners ontmoeten elkaar op een prettige en gezonde plek. Een Tiny Forest in de buurt zorgt voor een gezondere leefomgeving. 'We leggen het Tiny Forest aan samen met de leerlingen en buurtbewoners, het is dus echt van iedereen', zegt Sjoerd Luiten van IVN Natuureducatie. 'Zo brengen we meer biodiversiteit in de stad. En we brengen kinderen dicht bij de natuur; in het Tiny Forest kunnen ze bijvoorbeeld les krijgen over bodemdiertjes, planten en bomen.'



Commentaar?

Vind jij iets van dit ledenblad? Ben je het oneens met een artikel of heb je juist iets heel nuttigs geleerd, of geniet je gewoon van de mooie foto's? Laat het ons weten, dan maken we een nieuwe rubriek met reacties van lezers.

kun je niet alleen realiseren. Het is ook veel mooier om het samen te doen met andere organisaties en ondernemers. Zo groeit het. Als bijvoorbeeld alle stenen schoolpleinen een Tiny Forest zouden worden is dat een grote groene vooruitgang.'

Algemene Leden Vergadering

De Algemene Ledenvergadering zal gehouden worden op zaterdag 22 april om 10:30 uur in het MEC Zuiderpark, Anna Polakweg 7, 2533 SW Den Haag.

De Jaarstukken zijn gepubliceerd op:

<https://www.ivn.nl/afdeling/den-haag-en-omstreken/organisatie/>

