



De Groene Kennemer

Jaargang 38, voorjaar 2019

Hoe een Arabisch jasje een Onze Lieve Vrouwenmantel werd

Insecten: plaagdieren of belangrijke schakel in de voedselketen

Vogeltrek in woord en beeld



Vrouwenmantel

AUTEUR: JEANNETTE ZIJLSTRA

De auteur is schoonheidsspecialiste en aromatherapeute en natuurgids in opleiding bij de IVN-MK. Ze heeft altijd een fascinatie gehad voor kruiden en met name de geschiedenis en de geneeskrachtige werking daarvan.

Half februari zag ik in mijn tuin kleine blaadjes van de Vrouwenmantel de grond uitkomen. Normaal is het begin april dat de eerste blaadjes zich laten zien. Maar door het veranderen van het weer is het allemaal wat vroeger.

De *Alchemilla mollis*, Vrouwenmantel komt oorspronkelijk uit Azië, Amerika en uit Europa. En groeit voorname-lijk op bos en wegranden, hellingen en vochtige weiden. De naam *Alchemilla* komt uit het Arabisch, wat kleine betoverende betekent omdat het blad druppels regen en vocht vasthoudt. *Mollis* betekent licht behaard. In de Middeleeuwen werd Vrouwenmantel voorgeschreven bij vrouwenkwalen. De geplooide bladeren zien eruit als een jasje waardoor het kruid werd geassocieerd met de Maagd Maria en kreeg de naam Onze Lieve Vrouwenmantel.

Van de bladeren kan je thee zetten of je kan een tinctuur gebruiken. Zoals gezegd is het voor veel vrouwenproblemen, het reguleert de menstruatie en is goed bij PMS. Van het zure sap van de bladeren kun je een aftreksel maken voor een licht ontstoken huid. Van de bladeren geweekt in warm water en dan op het gezicht gelegd helpt tegen rimpels en fijne lijntjes.

De plant wordt 30–100 cm hoog en vormt wortelstokken. De stengel en ronde, grijsgroene, gekartelde bladeren zijn dicht behaard met lange afstaande haren. De bladeren aan de stengel zijn bijna niet gelobd. De steunblaadjes van de rozetbladeren verdrogen al jong roodbruin. Vrouwenmantel bloeit van mei tot de herfst met 5 mm grote, geelgroene bloemen, die in een tuilvormig los meertakkig bijscherm zijn gerangschikt.



E-mailadressen IVN-MK

werkgroep

Amfibieën, Vissen en Reptielen
Communicatie
Excursies
Natuurgidsenopleiding
Natuurkoffer
Wilgenknoten

naam

John de Jonge
vacature
Lia van den Berghe
NGO-team
Yvonne Hondema
Evert Castelein

e-mailadres

amfibienvelsen@gmail.com
ivnmk1@gmail.com
excursieivnmk@gmail.com
ivnmk1@gmail.com
natuurkofferivn-mk@outlook.com
wilgenivnmkl@gmail.com

De Groene Kennemer

IVN Midden-Kennemerland - Jaargang 38, voorjaar 2019



Beste IVN'ers!

Terwijl ik dit schrijf barst de natuur haast uit zijn voegen.

Wat een paar dagen geleden nog donker en grauw leek, ziet er nu weer beginnend fris en (meestal) groen uit.

Vanuit mijn werkkamer zie ik de tuinvogels weer druk bezig met het vinden van nestgelegenheden. Voor mij echt het teken dat het voorjaar weer begonnen is.

Zoals u de laatste keren van mij gewend bent sta ik ook nu weer stil bij onze NatuurGidsenOpleiding. Wat een prestatie wordt daar geleverd! Een groep van 23, soms zeer fanatieke, maar altijd zeer betrokken cursisten die het uiterste vragen van het opleidingsteam en de docenten. In vergelijking met de afdelingen om ons heen doen we het zeker goed, al is natuurlijk niet altijd alles perfect. Zeker omdat wij niet kunnen leunen op een verleden en een erg smalle basis hebben. Hopelijk is dat na deze opleiding anders.

Al eerder is gemeld dat Bestuur en Cursusteam plus een aantal werkgroep-coördinatoren nauw betrokken is bij de afrondingsfase van de Natuurgidsenopleiding in de periode augustus t/m oktober. Daardoor kunnen veel van hen weinig tijd vrijmaken voor bestuurlijke zaken, zoals het voorbereiden en organiseren van een Algemene Ledenvergadering in oktober. In de Algemene Ledenvergadering van 18 februari j.l. is daarom besloten dat de Najaars ALV van 2019 komt te vervallen.

Vanaf hier wens ik iedereen die betrokken is bij de NGO veel sterkte en succes bij het laatste, zeer intensieve gedeelte. Hopelijk halen we met 23 cursisten de eindstreep!

Geniet allen, net als ik, van het heerlijke voorjaar!

Met vriendelijke groet,

Frank Buijs

Voorzitter IVN Midden-Kennemerland

Bij de omslag, foto's voor- en achterkant:

Kleine vos op Rode zonnehoed, foto Hans de Vreede;

Badderende Blauwe reiger, foto Hermine Smit;

Kwis, foto Marijke van Hoek.

Inhoud

- 2 Vrouwenmantel
E-mailadressen IVN-MK
- 3 Voorwoord en Colofon
- 4 Help de insecten
- 6 Vogeltrek
- 7 Een NGO-stage binnenshuis
- 8 Kwis
Rectificatie

Colofon

VOORZITTER

Frank Buijs
fjbuijs@gmail.com

PENNINGMEESTER

Evert Castelein
penivnmkl@gmail.com

SECRETARIS

Joke Dubelaar
ivnmkl1@gmail.com

REDACTIE

Joke Dubelaar, Marijke van Hoek,
Margriet Jansze, Hermine Smit
redactieIVN-MK@outlook.com

DRUKKER

Editoo B.V. te Arnhem



Help de insecten

De insecten vormen de soortenrijkste diergroep die wij kennen.

Er zijn zowel voor de mens nuttige insecten die op grote schaal worden gekweekt als voor de mens schadelijke soorten die als plaaginsect worden beschouwd. Een aantal soorten insecten wordt gegeten of gebruikt voor voedselbereiding. Onlangs werd de noodklok geluid voor de bijen en andere bestuivers.

Wij mensen hebben over het algemeen een soort haat-liefde verhouding met insecten ontwikkeld. Ze worden enerzijds als plaagdieren beschouwd want ze:

- Steken (sommige dan, zoals de limonadewesp, hoor-naar, etc.), maar als je langzaam beweegt, goed je drankje in het najaar afdekt, goed oplet en ze negeert dan is er niets aan de hand;
- Kriebelen en kruipen misschien wel in je kleren en oor (oorwurm), wat in het geval van de orenkruiper uiteraard niet waar is en natuurlijk moet je altijd je kleren controleren;
- Eten onze productiegewassen op;
- Stimuleren bomen om kleverige vloeistoffen af te scheiden, die o.a. op onze auto's terechtkomen;
- Zijn eng? Ik denk dat onbekend onbemind maakt;
- Worden vies gevonden, want velen ervan zitten in de grond en op/in poep;
- Zuigen het bloed uit je (teken).

Daarom worden ze uit alle macht bestreden met gif, met het ontwikkelen van planten die resistent(er) zijn of genetisch gemanipuleerd en misschien wel met meer middelen.

Aan de andere kant zijn ze ook nuttig en onmisbaar. Ze zijn heel erg belangrijk, want ze:

- Staan aan de basis van onze voedselketens – het voedsel van vogels, dieren en mensen;
- Ruimen net als schimmels rottende plantendelen en afval op en vormen humus of te wel mest voor bloemen, struiken, bomen;
- Bestuiven onze bloemen en zorgen daardoor voor vruchten en honing (o.a. bijen);
- Zijn goed voor onze gezondheid: eten rottende dieren en mest op en produceren ook iets, b.v. honing;



krokus met bij



groene bladsnuitkever, foto Hans de Vreede

- Brengen lucht in de bodem;
- Sommige insecten zijn erg mooi om te zien, zoals vlinders en libellen. Maar wat vind je van dit (^) kevertje?

Wat is nu eigenlijk een insect?

Kortgezegd een insect is een geleedpotig diertje met een kop, borststuk (thorax) en achterlijf (abdomen). Het heeft 6 poten. Aan de kop zit een paar antennen of voelsprietten en een mond die uit 4 delen bestaat. Met de voelsprietten kan het insect ruiken, tasten, proeven en de temperatuur en luchtvochtigheid meten.

Zo heb je misschien wel gemerkt dat na een erg warme dag er plotseling allerlei vliegende mieren in de lucht zweven.

Nb. Spinnen horen niet tot de orde der insecten want ze hebben 8 poten. Toch zijn die ook nuttig want ze vangen muggen die ons kunnen steken.

De bekendste insectensoorten zijn wellicht de bijen, vliegen, libellen, hommels, wespen, sprinkhanen en vlinders. Maar er zijn bijna een miljoen soorten beschreven.

Hieronder als voorbeeld enige andere soorten insecten: zilversjes, kakkerlakken, oormormen, termieten, wandelende takken, luizen, wantsen, cicaden, kevers (o.a. lieveheersbeestjes) en vlooien. Er zijn er teveel om hier op te noemen.

Verder enige interessante weetjes:

- Veel vogelsoorten zijn voor hun voedsel afhankelijk van insecten. Een internationaal team van biologen sloeg aan het rekenen en kwam tot de slotsom dat 10.700 vogelsoorten op aarde samen elk jaar tussen de 400 en 500 miljoen ton aan insecten weghappen.

De energie die de vogels daaruit halen, is net zoveel als een stad als New York verbruikt! Of te wel: een gruttokui-ken heeft 10.000 insecten per dag nodig en een zwaluw heeft aan zo'n 7.000 voldoende;

- Mensen die insecten bestuderen heten entomologen;
- Het is wetenschappelijk bewezen dat insecten veel eiwit bevatten. Sommige mensenvolken eten insecten;



soldaatjes, foto Hans de Vreede

- Ik word altijd blij als ik de eerste overwinterende vlinders weer zie vliegen zoals de citroenvlinder, kleine vos en dagpauwoog.

Enige tips om je omgeving wat vriendelijker voor insecten te maken:

- Laat wat kruiden en groene heesters staan in de winter zoals distels, brandnetels, bijvoet, ganzemelvoet, klimop, teunisbloem. Zodat insecten er in weg kunnen kruipen en overwinteren;
- Zaai bijen-/insecten vriendelijke bloemen mengsels rondom je huis en in de wegbermen. Je helpt dan niet alleen de bestuivende insecten, maar het ziet er ook nog eens mooi uit in de zomer. Hele vroege bestuivers zijn geholpen met bijvoorbeeld bolletjes die je in het najaar plant. Die hebben namelijk kou nodig voordat ze in de lente tot bloei kunnen komen. Plant wilgen (katjes in het vroege voorjaar), vlinderstruiken, klimop of winterbloeiers (b.v. Viburnum fragrans);
- Plant inheemse bomen met gegroefde bast, waar vlinders in kunnen kruipen en kunnen overwinteren (zie kader: bomen versus aantal insectensoorten);



steenhommel, foto Hans de Vreede

Insecturiendelijke bomen

Boom	Aantal soorten insecten
Wilg	450
Zomer- en wintereik	423
Zachte en ruwe berk	334
Populier	189
Grove den	172
Beuk	98
Gewone esdoorn	43
Europese lariks	38
Amerikaanse eik	12
Tamme kastanje	11

- Ruim dode bomen die geen gevaar opleveren voor huis en mens bij omvallen niet meteen op. Ze bieden insecten een woonplaats en vormen zo een voedselbron voor vogels en andere dieren;
- Plant (groenblijvende) bessenstruiken voor de vogels;
- Doe mee aan de nationale zaaidag op 22 april 2019 zie daarvoor de website van <https://www.thepollinators.org/over-ons/>;
- Onttegel je tuin en plant kruiden en bloemen. Dat is niet alleen goed voor de bestuivers, maar ook tegen wateroverlast en opwarming van de aarde en je eigen welzijn;
- Stuur een brief naar de Gemeente met het verzoek aan de plantsoendienst om waar dat kan minder te maaien en meer inheemse bomen en stuiken te planten.



groene keizersvlieg, foto Hans de Vreede

Let a.j.b. wel op: Controleer jezelf na het werken in de tuin en lopen in de natuur op teken zodra de temperatuur boven de 5°C is.

Tot slot vraag ik aan jullie om wat tips naar de redactie toe te sturen, want er zijn vast nog heel veel dingen waar ik niet aan heb gedacht. Ik ben reuze benieuwd naar jullie ervaringen en creativiteit.

Hermine Smit

Vogeltrek

RENÉ MASTWIJK

De vogeltrek is in de loop van de eeuwen geleidelijk ontdekt. Aristoteles, wie ken hem niet, had al door dat er in de zomer andere soorten aanwezig waren dan in de winter. Maar hij dacht dat soorten veranderden in een andere soort. Zo dacht hij dat de roodstaarten, die alleen zomers te zien waren, veranderd in roodborsten waarvan er 's winters opeens veel meer rond hupten.

In de Middeleeuwen dacht men dat sommige soorten naar de maan vlogen.

Boerenzwaluwen zouden een winterslaap houden in de modder of zelfs veranderen in kikkers.

Maar geleidelijk won het besef terrein dat vogels gewoon naar een plek vliegen waar het beter toeven is. Zeker toen de menselijke trek op gang begon te komen werd dat steeds meer duidelijk. Boerenzwaluwen werden voor de leuk voorzien van enkelbandjes, ontsnapten en werden dan tot ieders verbazing gesignaleerd door Engelse soldaten in een uithoek van het toenmalige Empire.

Tegenwoordig weet men dat meer dan de helft van alle vogelsoorten wel op een of andere manier trekt. Dat lijkt veel, maar bedacht moet worden dat niet alle exemplaren van een soort trekgedrag vertonen. De tijftjaf is het hele jaar door te vinden in Spanje, is daar dus een standvogel, maar is hier alleen 's zomers aanwezig en is voor ons dus een trekvogel.

**Trek van noord naar zuid,
van oost naar west
en van hoog naar laag**

Bij vogeltrek denkt men meestal aan een trek van noord naar zuid. Maar er zijn ook andere soorten trek. Lijsters en koperwieken bijvoorbeeld verruilen de koude winters van het landklimaat in het Oosten voor de zachtere winters van het zeeklimaat in het westen. Vogels in het hooggebergte trekken van hoog naar laag door 's winters een paar honderden meters te zakken. En wat te denken van de trek van bos en platteland naar stad en dorp? Het aantal vogels in de tuin is 's winters een stuk hoger dan 's zomers.

En niet alleen vliegende vogels trekken. Ook loopvogels als struisvogels en emoes trekken van droge naar natte



rotganzen, foto Hans de Vreede

gebieden. Al zijn die afstanden natuurlijk niet te vergelijken met die van hun vliegende verwanten. Want die kunnen er wat van.

De vogels die het hoogst vliegen zijn Indische ganzen, die vliegen letterlijk over de Mount Everest heen. En die is 8848 meter hoog. Die ganzen moeten dus minstens 8849 meter hoog komen om er overheen te kunnen vliegen. Een duizelingwekkende hoogte. Andere vogels bereiken ook grote hoogtes. Wilde eenden komen tot 6.400 meter, ooievaars tot 4.800 meter en Kieviten tot 3.900 meter. Dat zijn dan wel individuele uitschieters. De meeste vogels blijven doorgaans onder de 1.000 meter.

En wat afstanden betreft: de Noordse stern is de onbetwiste kampioen lange afstand vliegen. Er zijn er die per jaar de 40.000 kilometer halen. En de omtrek van de aarde is 40.075 km.

Die sterns vliegen dus elk jaar de aarde rond.

Allemaal indrukwekkende feiten. En dan hebben we het nog niet eens over de navigatie gehad. Men is er nog steeds niet helemaal uit hoe vogels weten wanneer ze waar naar toe moeten vliegen.

Maar er zijn vogels die tegen dat hele trekgedoe een beetje laatdunkend aankijken. Als de kou invalt en er geen eetbare insecten meer zijn, dan ga je toch geen duizenden kilometers vliegen met alle gevaren die daarbij horen? Het baardmannetje, een fraai rietvogeltje, eet in de zomermaanden insecten en in de wintermaanden schakelen ze over op rietzaden. Hiervoor wordt het spijsverteringskanaal drastisch aangepast voor de overgang van zachte insecten naar harde zaden.

Maar ja, als je hier blijft dan heb je wel weer kans dat je in een strenge winter doodvriest. En zo heeft elke keuze een consequentie.



scholeksters, foto Hans de Vreede



toppereenden, foto Marijke van Hoek

Een NGO-stage binnenshuis

AUTEUR: WERKGROEP NATUURKOFFER

Voor de stage van de NatuurGidsenOpleiding (NGO) van IVN Midden-Kennemerland staat ook de Natuurkoffer-werkgroep stevig in de belangstelling.

In april 2018 is er een informatie avond geweest waarop alle werkgroepen een presentatie gaven. Hierop hebben zich 9 NGO-ers (7 dames en 2 heren) aangemeld die belangstelling hebben voor de Natuurkoffer. Op 5 februari was de "stage info" bijeenkomst bij de werkgroep in het gebouw van Oud Castricum. Hier werden al veel vragen gesteld en ook leuke ideeën geopperd.

de Natuurkoffer, wat is dat ook al weer?

De Natuurkoffer zorgt voor een "groen uitje" voor mensen die de deur niet meer uit gaan. Beleving van de natuur wordt ingezet als middel om herinneringen op te halen, gesprekken te stimuleren en het sociaal isolement te doorbreken.

Onze doelgroep bestaat op dit moment uit ouderen in verzorgingshuizen.

Een aantal gebruikte artikelen en hulpmiddelen is speciaal op deze doelgroep afgestemd! Er worden niet alleen 'natuurlijke' materialen zoals takjes, bloemen, vruchten, natuurgeluiden e.d. gebruikt, maar ook b.v. knuffels, spreuken en liedjes. Als voorbeeld: bij gesloten afdeling zullen mensen eerder de knuffel aanraken en op hun schoot nemen. Bij huiskamer groepen hebben mensen vaak goede herinneringen aan gebeurtenissen in hun jeugd, dus b.v. schoonmaak, leven op de boerderij of als tuinderskind. Zij kennen vaak spreuken over de natuur in de seizoenen en zingen mee met veel van de liedjes.

Helaas kunnen wij, door gebrek aan presentatoren, nu alleen enkele verzorgingshuizen in Midden-Kennemerland bezoeken. Met andere groepen kunnen we jammer genoeg nog niet 'op stap gaan'.

Bij de "Evean"-presentatiegroep van Joke en Yola zijn nu 4 stagiaires actief, die allen betrokken zijn bij de voorbereiding en presentatie in een Zaanse tehuis. Een aantal andere stagiaires hebben zich al aangemeld voor presentaties bij de "Viva!zorg"-groep van Yvonne en Matty.



We hopen natuurlijk dat een aantal nieuwe natuurgidsen actief wil blijven bij onze Natuurkoffer werkgroep, zodat we ons aandachtsgebied kunnen uitbreiden.





Kwis

Heeft u mooi beeldmateriaal dat u wilt delen?
Een leuke wandeling, een achtergrond artikel over
flora of fauna?
Een vraag of een zoekopdracht?

Laat het ons dan weten.
redactieVN-MK@outlook.com

Voor de najaar editie is
de sluitingstermijn 1 september 2019.



Hierboven ziet u een foto van een bijzondere gal, op een inheemse boom.
Wie kan ons vertellen welk dier deze gal gemaakt heeft.

De oplossing kunt u sturen naar het op deze pagina genoemde email-adres.



Zoek het verschil

Helaas is er in de najaar editie een foutje gesloten. In het kaartje bij 'Ons adoptieterreintje' is een foutieve plaatsnaam opgenomen. Links staat de goede versie.

De redactie

