

# Moes Mobiel

2012

 BLOG  
BOEK



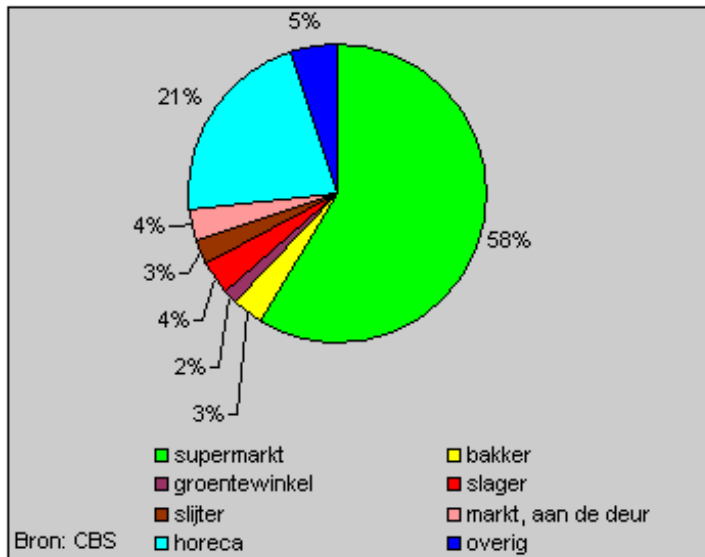
# INTRODUCTIE

## Save Food From Supermarket

inspiratie kunstproject van Jihun Ryou

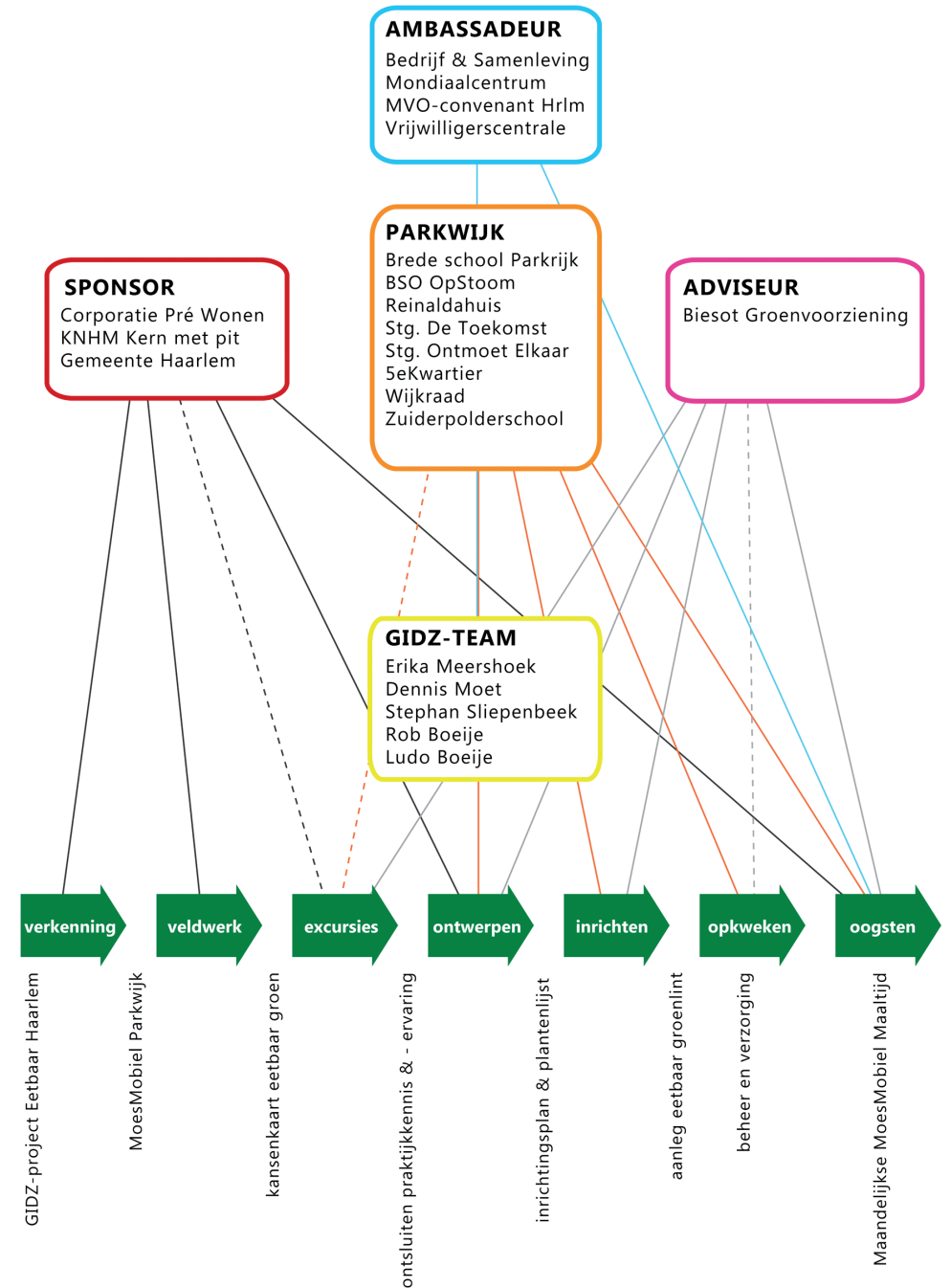


**IN** Parkwijk, een multiculturele Haarlemse wijk, zijn in 2012 in samenspel met bewoners, ondernemers, wijkorganisaties en corporatie Pré Wonen een tweetal 'buitenkamers' met smaakvol groen aangelegd. Met als doel op speelse wijze de verbondenheid van de bewoners met elkaar, hun eten en leefomgeving gevoelsmatig en ruimtelijk dichterbij te brengen. En het daarmee voor mens en milieu gezonder te maken.



Waar de gemiddelde Nederlander z'n voeding vandaan haalt

In voorliggend blogboek doet Erika Meershoek | GIDZ verslag van het eerste groeiseizoen van **MoesMobiel Parkwijk**. Het met jong en oud aanleggen, zaaien, opkweken, oogsten en al doende leren en genieten. Hopelijk smaakt het naar meer!



Deelnemersveld en stappen tot standkoming MoesMobiel Parkwijk





Parkwijk situatie 2010  
bron: Pré Wonen







# VOORBEREIDING

Om bewoners  
in volle teugen  
van eetbaar groen  
in hun wijk te laten  
genieten, moet het  
zinnenprikkelend  
zijn en passen bij  
de eigen smaak.



**ALS** eerste is, via het groenbestand van de gemeente en veldwerk, het aanwezige eetbaar groen in Parkwijk geïnventariseerd. Dit beperkt zich tot enkele Tamme Kastanjes, Hazelaars, Krentenboompjes, Vlierbessen, Bramenstruiken en Rozenbottels.



### Tamme Kastanje

**Beschrijving** De tamme kastanje is een loofboom die van nature voorkomt in het Middellandse Zeegebied. De vrucht is zeer rijk aan eiwitten (proteïne) en vet. Tamme kastanjes kunnen worden geroosterd, gepureerd en gepoft.

**Kenmerken** De tamme kastanje is herkenbaar aan het grote gezaagde blad met vijf vingers. De boom bloeit in juni-juli en bestaat uit lichtgele aren. De groene bolsters, uitgegroeide vruchten, zitten vol lange stekels.

**Oogsten** In oktober vallen de kastanjes uit de boom en kunnen dan worden geraapt en bereid.

### Kastanjetaart

**Ingrediënten:**  
 500 gram tamme kastanjes  
 250 gram suiker  
 200 gram gesmolten boter  
 5 eieren, gesplitst

De tamme kastanjes kruiselings insnijden, op een bakplaat leggen in een voorverwarmde oven van 200°C en ze 20 minuten roosteren tot de schil barst. De nog warme kastanjes pellen en ook de harige schilletjes verwijderen. De gepelde kastanjes 20 minuten in de melk gaar koken. Prak de kastanjes fijn met een vork. Mix de suiker met het eigeel, de kastanjes en de gesmolten boter. Klop de eiwitten stijf en schep ze door het mengsel. In een beboterde taartvorm van 28 cm overdoen. In een voorverwarmde oven 40 min op 180°C bakken. Na afkoeling met een beetje poedersuiker bestrooien.



Vervolgens is in kaart gebracht waar, inspeland op de (ver-) bouwplannen voor Parkwijk, op het maaiveld, platte daken en/of blinde muren, kansen liggen om met eetbaar groen de gebruiks- en genietwaarde van de publieke ruimte te verhogen. Dit vanuit het idee dat meer (eetbaar) groen een belangrijke drager kan zijn van de nieuwe identiteit van de wijk.

Op basis van de inventarisatie is in overleg met corporatie Pré Wonen besloten om te beginnen met twee terreintjes aan de Jan Sluyterslaan (locatie 7 op nevenstaande kaart). Alwaar de garageboxen januari 2012 zijn gesloopt en pas over enkele jaren nieuw zal worden gebouwd.

Voorgesteld is om in de tussentijd de vrij gekomen terreintjes, met een totaal oppervlak van 1650 m<sup>2</sup>, in te vullen met een (niet grond gebonden) buurtmoestuin en fruitboomgaard van en voor de bewoners van verschillende komaf en leeftijden. Om zo 'tijdens de verbouwing' de gemeenschapszin, betrokkenheid en leefbaarheid in de wijk op laagdrempelige wijze een frisse impuls te geven. Het idee voor **MoesMobiël Parkwijk** was geboren.

Iedereen in Parkwijk werd hiervoor uitgenodigd. En er is verbinding gezocht met de scholen, het Reinalda(verzorgings)huis en de vele maatschappelijke organisaties die actief zijn in de wijk.





# SAMEN AAN DE SLAG

Praatschets MoesMobiel Parkwijk  
visualisatie: Martijn Schoots





**OM** het enthousiasme, de wensen en ideeën van de bewoners voor de MoesMobiel te peilen zijn op straat, bij mensen thuis en met vertegenwoordigers van de wijkorganisaties 1op1 gesprekken gevoerd; is het nog prille idee aan de wijkraad gepresenteerd, is er geflyerd en zijn in wijkkranten oproepen geplaatst.

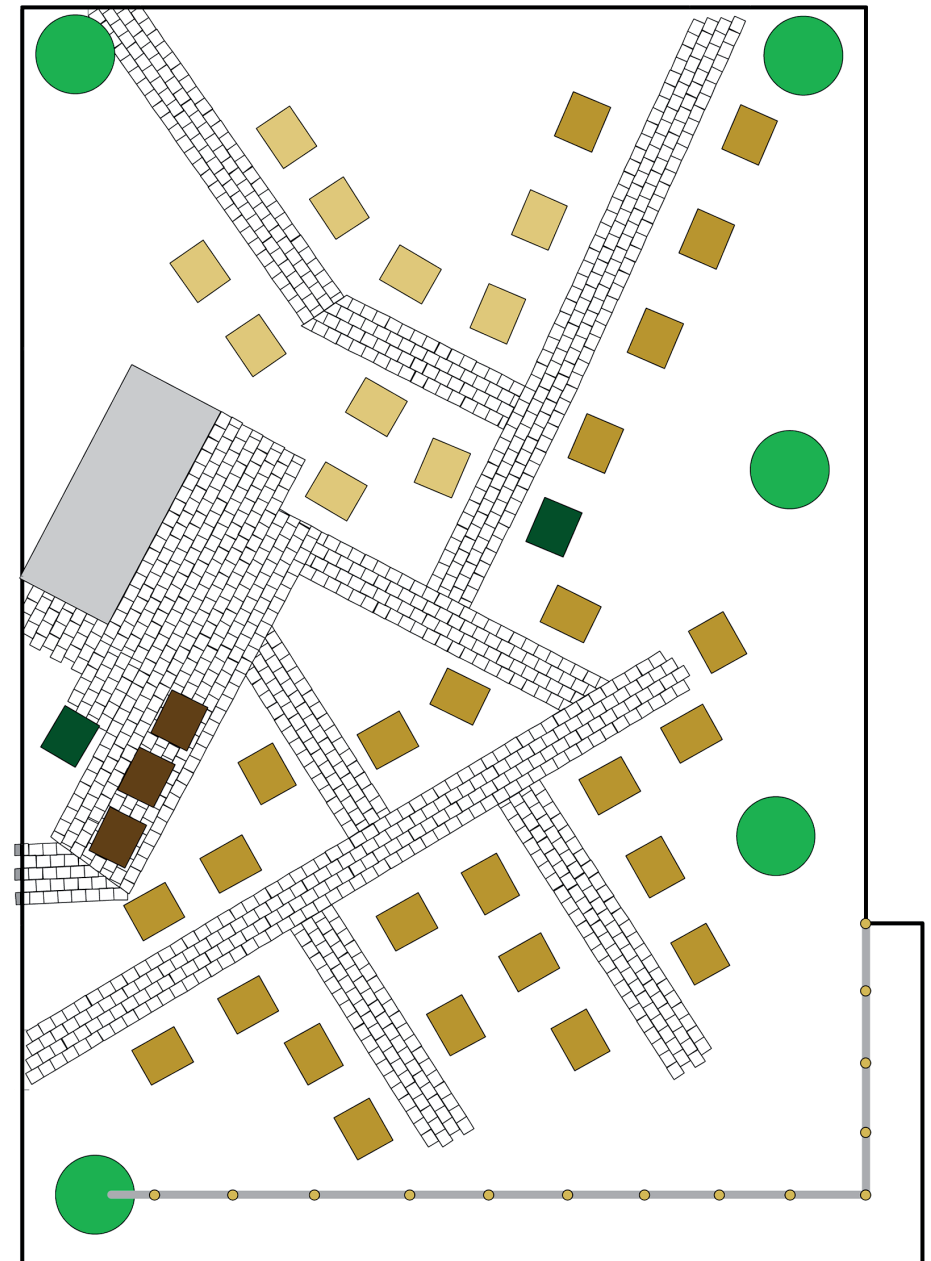
Het enthousiasme en de sociale kiemkracht bleek groot. De wijkraad Parkwijk - Slachthuisbuurt heeft eind 2011 volmondig ingestemd met het idee en diverse organisaties gaven aan een actieve bijdrage te willen leveren.

Begin 2012 zijn in een aantal ronden in samenspraak: het (ruimtelijke) plan en de specifieke wensen - *verlaagde bakken voor de schoolkinderen en verhoogde zaaitafels voor ouderen* - uitgewerkt; zaailijsten gemaakt; een leerplan met de scholen opgesteld en afspraken rondom toegankelijkheid, veiligheid en het dagelijks beheer gemaakt.

De blog is een wandeling door het 1e groeiseizoen van MoesMobiel Parkwijk.

## Plattegrond tijdelijke buurtmoestuin obv bewonerswensen

visualisatie: Stephan Sliepenbeek







## De opbouw en opening

Maandag 12 maart, 8.00 uur in de ochtend. Ik kom aan bij wat vanaf vandaag MoesMobiël Parkwijk heet en wat schetst mijn verbazing; er is maar 1 bewoner gekomen om te helpen: Wilma Verzijlbergen. Naar later zal blijken de verbindende factor van de MoesMobiël (MM).

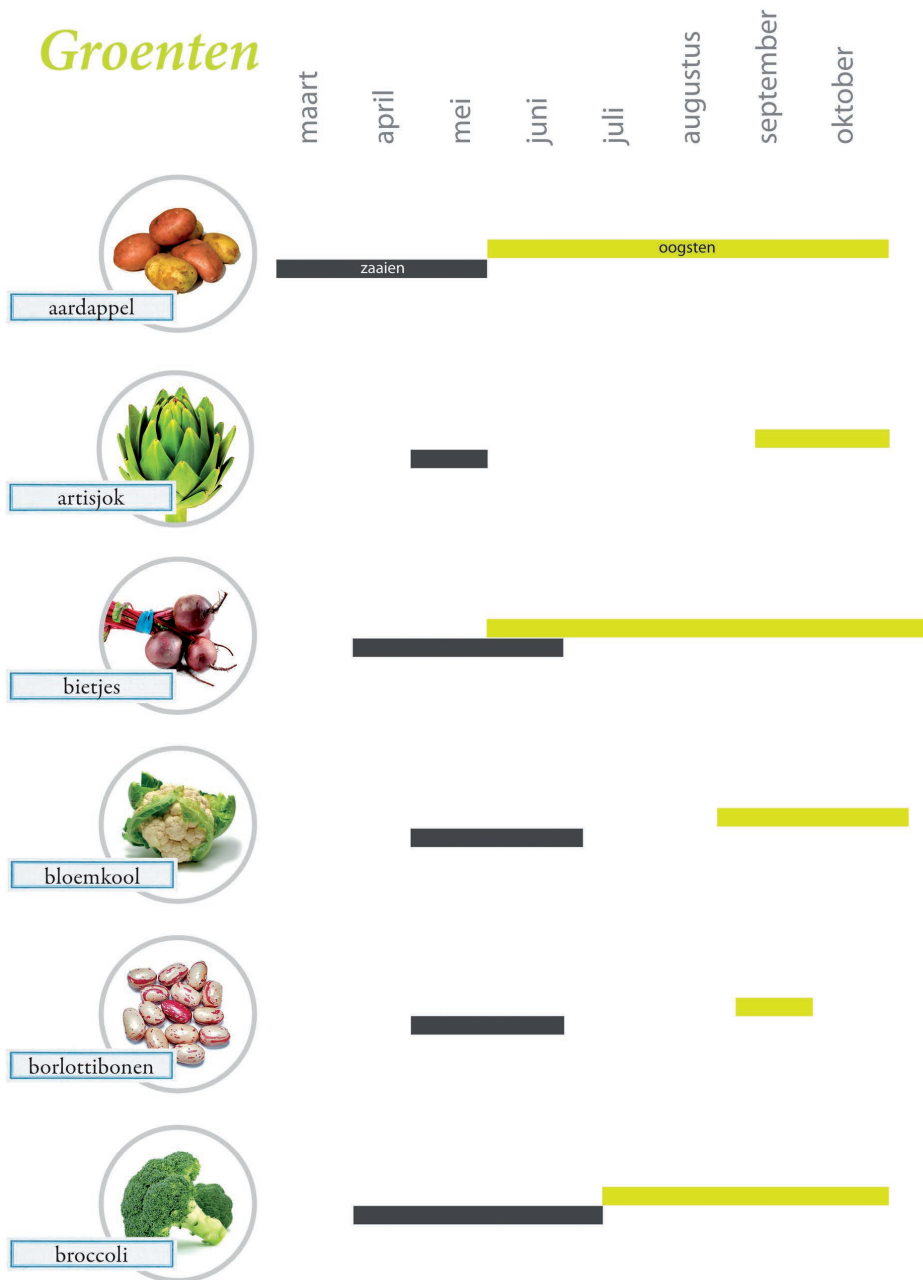
Robert Biesot is er met aarde, anti-worteldoek en een heftruck om de houten kratten van de vrachtwagen in het zand te plaatsen. Stratenmakers hebben een mooi pad aangelegd. Rob Boeije gaat samen met Ali uit Somalië, opgetrommeld door buurvrouw Wilma, het doek in de 53 bakken nieten waarna de aarde erin kan.

Een dag later wordt de zeecontainer - *de MoesKeet* - gebracht en krijgen we elektra en water vanuit een naastgelegen huis. Rob en Stephan maken lange houten tafels, een pergola over de keet en verhoogde zaaibedden op wielen voor in het atrium van het Reinaldahuis. De leerlingen die voor hun maatschappelijke stage komen meehelpen laat ik eerder dan afgesproken lekker naar huis gaan...

Op 14 maart is het zover; de feestelijke opening van de MM. In vrolijke optocht met fleurige viooltjes lopen de kinderen van de Zuiderpolderschool naar de moestuin, waar medewerkers van Pré Wonen met de kinderen de officiële start geven door kruiden en violen te planten. Er is popcorn van Stichting Ontmoet Elkaar Parkwijk en limonade. Er staan zo'n 70 mensen in de MM en velen weten de naambordjes te vinden; direct na afloop zijn de meeste bakken al toegeëigend!



# Groenten



Deel van zaai-oogsttabel uit MoesMobiël-starterspakket

## Groene vingers kweken

Om het moestuinieren in de vingers te krijgen wordt een informatieavond georganiseerd en krijgen alle deelnemers het MoesMobiël-starterspakket met oa de volgende info: ZAAIEN

Je kunt buiten in de volle grond van je bak zaaien of eerst binnenshuis voortrekken in oude bakjes en potjes. Vul die met zaaigrond en maak de aarde wat losser met je vingers. Kijk in welke maand je welk zaad kan zaaien. Zaai de zaaadjes op rij of los naast elkaar. Doe het zaad niet te diep in de grond, 2 tot 3 maal de grootte van het zaaadjje. Geef wat water. Laat de grond niet uitdrogen, maar maak hem ook niet te nat want dan gaat het schimmelen. Zet bij de zaaadjes een bordje met de naam van het gewas, anders weet je niet meer wat je waar hebt gezaaid. Zodra de plantjes met 2 blaadjes boven de grond komen kun je ze uitzetten.

### VERSPENEN

Om de plantjes goed te kunnen laten uitgroeien moeten ze voldoende ruimte krijgen. De zaailingen (plantjes met 2 blaadjes) moeten dus worden uitgedund. Dit heet verspenen. Met een verspeen-pen haal je het teveel aan plantjes voorzichtig uit de grond. Deze kun je ergens anders weer uitplanten of ruilen met een andere MoesMobiëler. Verspeen op een bewolkte dag of als de zon ondergaat, zodat de plantjes niet uitdrogen!







## Maandelijkse MoesMobiel Maaltijd

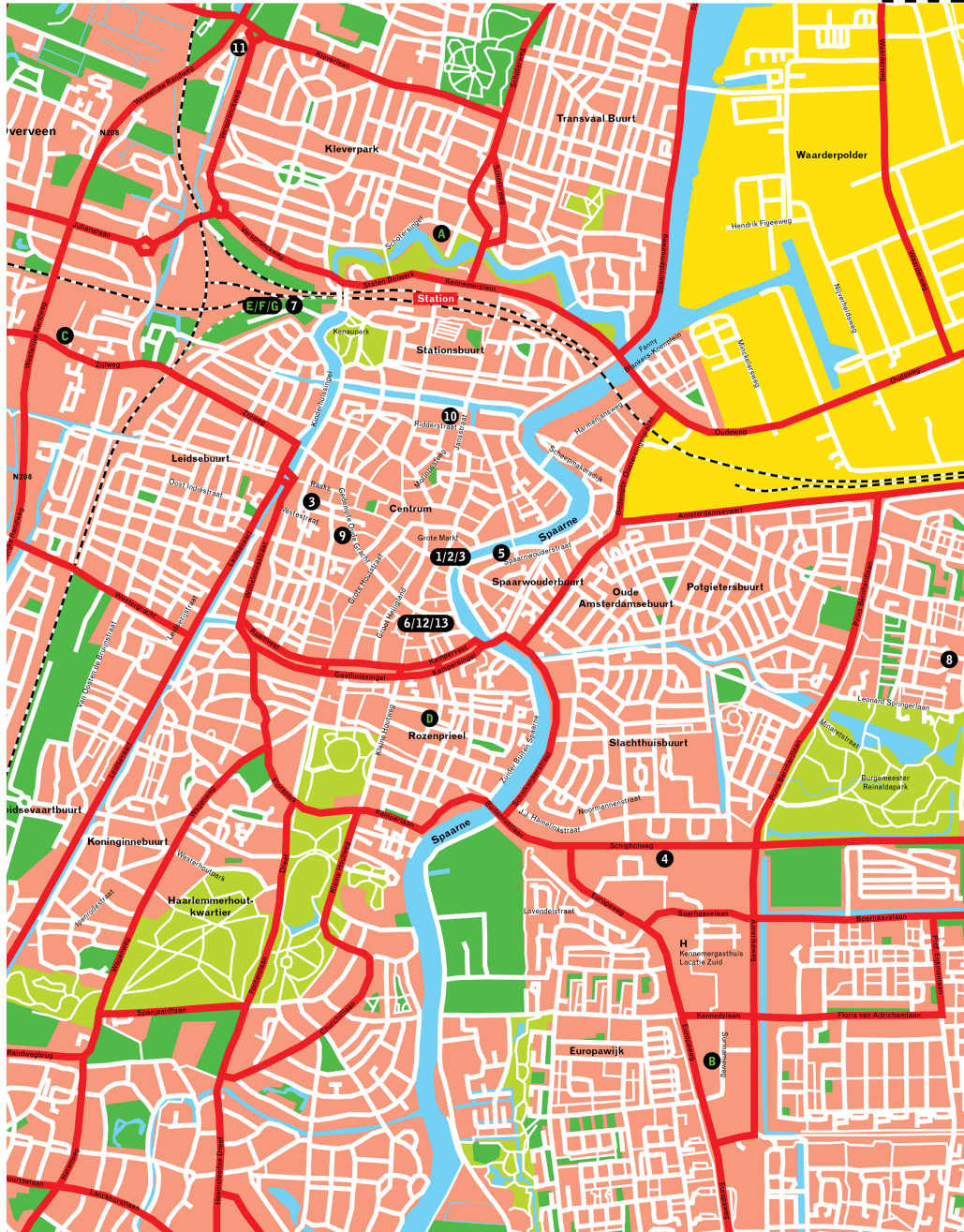
Iedere laatste zaterdag van de maand organiseren we de Maandelijkse MoesMobiel Maaltijd (MMMM). We komen bij elkaar om de bakken eens goed na te lopen, wat moet eruit, wat kan er nog in, moeten we zaaien of poten enzovoorts. En we maken het ons genoeglijk door met elkaar een maaltijd te nuttigen. Ahmed Asbihi is de vaste BBQ-kok en befaamd om zijn sardines, Wilma Verzijlbergen maakt kruidenboter met de kinderen of een waanzinnige knalroze bietentaart, Kathy is beroemd geworden door haar bananenbrood (en haar muziek) en ga zo maar door. Vanuit het Reinaldahuis neemt Ben Kok zijn vrouw Ans in de rollator mee en Jan Gottmer wordt met de auto opgehaald. Vaste 'rollator-gasten' zijn ook Frans en Lies die echt uitzien naar deze momenten. Zij wonen pal aan de Fruitgaard. En de kinderen uit de buurt weten meteen waar ze naartoe moeten voor een lekker hapje, maar ook voor informatie over hun bak. Ze willen het liefst iedere week iets zaaien...

De MMMM is gratis, maar een vrijwillige bijdrage, al dan niet in natura, is welkom. Mensen ontmoeten elkaar, beginnen een gesprek met mensen die ze van gezicht wel kennen, maar nooit eerder mee in contact zijn geraakt. De wijk gaat op de schop en dat geeft onrust en verwarring. Ook dit kunnen mensen met elkaar delen.

Er gebeuren ook onvoorziene dingen als; waar zijn de (allochtone) vrouwen tijdens de MMMM? Dan kom je erachter dat deze niet komen wanneer veel mannen aanwezig zijn. Uit respect voor elkaar. De discussie die volgt over het al dan niet creëren van een aparte plek of MoesMobiel Moment voor de vrouwen en mannen is nog gaande...



## Haarlemse Menukaart Dag vd Architectuur 23.06.12



## Smaaktest

MoesMobiel Parkwijk was door het ABC - Podium voor Architectuur en stedenbouw van Haarlem en omgeving - opgenomen in de route voor de nationale Dag van de Architectuur 2012, met als thema 'Architectuur & Voedsel'.



Dus snel eerder die week bij kringloopwinkel 'de Schalm' nog wat bestek, serviesgoed en glazen gekocht. Gelukkig maar want er kwamen ongeveer 85 bezoekers een hapje mee-eten van door MoesMobieliërs bereide gerechten. En er werden aardbeien met slagroom geserveerd, kan het feestelijker? Bekenden en onbekenden waren aangenaam verrast door deze tijdelijke groenvulling van een braakliggend terrein. Fijn te ervaren dat de bezoekers het een project vinden dat ze ook in hun eigen buurt wensen.





### **Echte Muntthee van Ahmed**

Ingrediënten: kraanwater, zwarte thee, verse munt uit eigen tuin, honing.

Breng ruim water aan de kook en giet dit in een theepot met daarin een eetlepel zwarte Chinese thee. Laat dit even trekken en iets afkoelen. Voeg een bosje verse munt toe en maak het lekker zoet met veel honing. Opschenken doe je vanaf hoogte, zo krijg je zuurstof in je glas thee waardoor de smaak zich beter ontwikkelt.

### **Wilma's pesto**

Ingrediënten: 50/60 gr kruiden (rucola, basilicum, salie of iets anders wat je wilt proberen), 50/60 gr pijnboompitten, 50/60 gr Parmezaanse kaas fijn geraspt, 1 dl olijfolie, dikke teen knoflook.

Mix alle ingrediënten, dat kan bv met de staafmixer of met een vijzel, op smaak brengen met zeezout en versgemalen peper.

### **Biententaart, ook heel lekker**

Ingrediënten: 180 gr witte basterdsuiker, 3 eieren, 180 gr bloem, 180 gr fijn gehakte amandelen, 50 gr cacaopoeder, 1 tl bakpoeder, snufje zout, 200 ml zure room, 1 tl vanille extract, 200 gr rauwe geschilde en fijngeraspte bieten.  
Voor het glazuur: 170 gr poedersuiker, 2 el water, 1/4 tl wijnsteenpoeder, 1 eiwit, 1/2 tl vanille extract, rode voedingskleurstof, fijngehakte hazelnoten voor de versiering.

Voorverwarm de oven op 180°C, vet een 20cm bakvorm in en bekleed de bodem met vetvrij papier. Klop de eieren met suiker tot een luchtig mengsel, voeg bloem, amandelen, cacaopoeder, bakpoeder en zout toe en meng room en vanille erdoor. Pers de geraspte bieten uit en lepel het door het mengsel. Giet de massa in de bakvorm en zet 50 min in de oven. Laat het daarna afkoelen. Maak het glazuur door alle ingrediënten in een kom boven een pan kokend water te mengen. Zet het vuur uit als de suiker opgelost is en klop tot het mengsel stijve pieken heeft. Verdeel het glazuur over de taart en bestrooi met gehakte hazelnoot.





## Woensdagmiddag, mooi weer, dus ...

...tijd voor de MoesMobielKids! Alle kinderen uit de buurt zijn welkom om een middag te kokkerellen: jam te maken, fruittaartjes met bakkersroom en stokbroodjes (letterlijk: brooddeeg op een stok) te bakken boven open vuur. En ze maken hun eigen kruidenboter door zelf een kruidenmix uit de MM te plukken en met boter prakken tot een lekker goedje voor op het stokbroodje!

De zussen Judith en Wilma organiseren / entertainen deze middag en geven, met een knipoog, invulling aan 'smakelijk & gezond'. Vast element is de fruitsalade, door de deelnemers zelf klaar te maken.

De middagen worden druk bezocht door jongens en meisjes van alle leeftijden en van alle nationaliteiten. De kinderen laten elkaar hun eigen kweekbak zien en enthousiasmeren elkaar. Ze gaan onbevangen met elkaar om. Er is geen noodzaak tot scheiding van jongens en meisjes, op kleur, nationaliteit / afkomst of ras tijdens de bezigheden. Waarom kan dat niet altijd zo blijven?

De MoesMobiel is zeker ook voor de buurtkinderen een uitgelezen plek om te ontdekken, ontmoeten en ontspannen!



## De bouwstenen van MoesMobiel Parkwijk

MoesMobiel Parkwijk groeit dankzij de inzet van velen in de loop van het seizoen uit tot een smaakvol lint, met in de buitenlucht de tijdelijke moestuin en fruitgaard en in het atrium van het Reinaldahuis zaai- en kweekbakken. Alle locaties zijn vrij toegankelijk.





Zaterdag middag  
komt Gwen ± 2 uur  
met zaailingen uit  
Reinaldahuis  
Mag je in je eigen  
bak zetten!



## Reinaldahuis geniet mee

Zorgcentrum het Reinaldahuis is ook actief betrokken. Twee kweektafels op maat met wieltjes eronder staan in het ruime, lichte atrium van het huis. Hierin wordt zaad voorgetrokken om later weer in de MoesMobiël uit te planten. Op de MoesMobiël zelf staan nog 3 verhoogde kweekbakken. De bakken zijn zo gemaakt dat mensen met rollator / in rolstoel er goed bij kunnen.

Uit de buitenbakken kwam een eerste grote aardappeloogst. Met vaste Reinalda-vrijwilliger Gwen Teesing hebben we de oogst naar het atrium gebracht en daar met de bewoners aardappelsalade van gemaakt. Met lente-ui en kruiden, ook van eigen oogst. Voor sommige bewoners was het 15 jaar geleden dat ze voor het laatst een aardappeltje hadden geschild. Tijdens het bereiden van de salade kwamen vele mooie herinneringen los.

Medebewoners Ben en Ans Kok hebben, net als Jan Gottmer, een vaste bak bij de MM en de dames van de aardappelsalade wilden met eigen ogen zien hoe die erbij stonden. En dus reden ze op een mooie dag met de bus naar de Moeskeet om vanonder parasols en onder het genot van een advocaatje met slagroom en zelfgebakken appeltaart te concluderen dat het prachtige, fleurige kweekbakken waren! Voor hen smaakt het zeker naar meer...







## Een boomgaard in puinzakken

De MoesMobiël strekt zich uit over twee terreintjes; één met houten kweekbakken - *oude appelbakken* - voor groenten en kruiden en één met puinzakken met fruitboompjes: de Fruitgaard.

De aanleg van de Fruitgaard liep vertraging op. Toen we hartje zomer aan de slag konden, stonden omwonenden te popelen om mee te werken; kwamen zelfs uit de scootmobiel om, gewapend met hark, de houtsnippers te verspreiden! Een stratenmaker die zelf aan het terreintje woont, heeft paadjes gelegd die uitkomen op een mozaïkterras met een ingegraven picknicktafel. De mozaïktegels zijn door bewoners gemaakt tijdens knutselmiddagen van Stichting Ontmoet Elkaar Parkwijk.

Bijna alle 44 fruitbomen - *hand- en moesappels, (stoof)peren, en pruimen* - zijn geadopteerd door bewoners. Rondom de boompjes zijn geurende kruiden, aardbeien en sla geplant. Abdul, wonend aan de kop van de Fruitgaard en sprekend van 'zijn park' plant er voortdurend stekjes uit zijn eigen voortuin. Samen met Jan Willem en hulp van buurtkinderen geven zij de fruitbomen en planten water. Een hele klus, waar ze al babbelend gemiddeld 2½ uur per keer mee zoet zijn...

Spelen met water trekt kinderen ... de waterslang nam op een echt zomerse dag wel een wat vreemde afslag en kwam 2 straten verderop (met 3 koppelstukken) uit in een enorm pierebad vol met spartelende kinderen!







# HERFSTFEEST MOESMOBIEL PARKWIJK

*zaterdag  
6 oktober  
13 - 17 uur*

Jan Sluyterslaan 60-64 Haarlem-Oost



Rob Boeije maakt met  
buurtkinderen een kleurrijke  
muurschildering bij de fruitgaard

Stephan Sliepenbeek mixt de  
moesmobiel nationaliteiten tot  
een vette sound

Vrouwen van het Moedercentrum  
en onze vaste BBQ-kok Ahmed  
serveren smakvolle hapjes

*iedereen is welkom*

PRÉ  
WONEN

GL  
DZ

## Najaarsshow

Zon, lounge muziek, couscous, oliebollen, dadels, vrouwen, tenten, tafels, mannen, glazen, bestek, witte wijn, kaarsjes, sardientjes, servetten, bezoekers, kinderen, rollators, parasols, Moeskeet, bloeiende kruiden in vaas, pootuitjes, Marokkaanse muntthee, mooie woorden, vuilniszakken, rode wijn, aardappelsalade, stokbrood, muurschildering, appelsap, vijgen, dansen, knoflook, bloemen, cd's, ja!, ballonnen, wedstrijd, yogidrink, kaas, sinaasappelsap, cadeau, scootmobiel, buurtbewoners, 3 barlottobonen, heliumgas, Pré Wonen, geliefden, water, singersongwriters, familie, buren, catering, tentenverhuur, vrachtwagen, appels, chocolade, mandarijnen, tafelkleden, frituurpan, poedersuiker, koriander, vrienden, bieslook, bekertjes, afvalbakken, winnaars, sla, compostbakken, wortels, zonnebloemen, een berg afwas. En ... we gaan vol enthousiasme en nieuwe ideeën verder in 2013!





# TOETJE





# ODE

aan de kweeper waardoor GIDZ de smaak te pakken kreeg voor groene acupunctuur in de stad.

- Beschrijving** De kweeper is een plant uit de rozenfamilie die oorspronkelijk uit het gebied rondom de Kaspische Zee komt en vooral in de zuidelijke landen van Europa en Japan een algemeen bekende vrucht is. In Nederland stond vroeger bij veel boerderijen een kweeper. Dat de populariteit van deze vergeten vrucht weer toeneemt blijkt o.a. uit de speciale webstek: [www.kweeper.nl](http://www.kweeper.nl). Kweeperen zijn rauw niet te eten door het harde en zure vruchtvlees. Ze bevatten veel vitamine C en pectine (geleermiddel) waardoor je er vrij eenvoudig jam, gelei en marmelade van kunt maken.
- Kenmerken** De boom kan 4-6 m hoog worden. De kweeper bloeit in vergelijking met de appel en peer laat, namelijk van mei tot in juni. De kweeper is nauw verwant aan de appel, de peer en de lijsterbes en herkenbaar aan de bonkige, geel-gekleurde, peerachtige vrucht in combinatie met kronkelig, ruw en hardgroen, blad. Dit is een enorme tegenstelling met de frêle, zachtroze bloesem en fluwelen, zachtgroene bladeren die de boom in de lente heeft.
- Oogsten** Begin oktober is het oogsttijd. De gele bonkige peren zijn dan rijp en kunnen worden geraapt en geplukt. Ze geuren heerlijk en zien eruit om in te bijten, maar schijn bedriegt. Ze moeten eerst nog worden bereid.

## Hollandse Kweepeergelei

### Ingrediënten:

1,2 kg kweeperen  
300 g zure appels  
gezeefd sap van 1 grote citroen  
1 pak geleisuiker

Snij de vruchten met schil en klokhuis in stukjes, doe de kweeper in een pan en doe er ruim water bij. Breng aan de kook en houd de pan 2 uur tegen de kook. Voeg het laatste ½ uur de appels toe. Giet alles door een zeef met een vochtige doek. Doe bij het verkregen sap het citroensap. Voeg per liter vocht 750 g geleisuiker toe, breng aan de kook en laat 2 minuten flink koken. Schep het schuim eraf. Giet in schone potten en sluit goed af. Koel en donker bewaren.

## Exotische Kweepeergelei

### Ingrediënten:

1 kg kweeperen  
mispunt zout  
enkele kardemomzaden  
75 ml rode wijn  
gezeefd sap van ½ citroen  
750 g suiker

Schil de kweeperen, snij in stukjes en meng met suiker en citroensap. Doe de schillen, klokhuisen, kardemom, zout en rode wijn in pan en breng aan de kook, laat het zachtjes 1 uur koken en zeef het dan. Voeg de stukken kweeper toe en laat nog 1 uur zachtjes koken en pureer het dan met een staafmixer. Giet hier de kweeperenpuree in schone potten, laat afkoelen en opstijven. Heerlijk bij pittige schapen- en geitenkaas.





PRE  
W O M E N

583

PR  
W O M E N

GOOD  
DAYS!

THE  
BEST  
CRYS



## Colofon



## *Think global, grow local*

MoesMobiël Parkwijk is een initiatief van GIDZ. De uitvoering is mogelijk gemaakt door: **Pré Wonen** en **Kern met Pit**. Het vooronderzoek is financieel ondersteunt door de gemeente Haarlem. Aan de daadwerkelijke realisatie hebben meegewerkt: Biesot Groenvoorziening, Stephan Sliепенbeek, Rob Boeije en aanwaaierende handige handjes.

Dat MoesMobiël Parkwijk in het 1e seizoen al een groot succes is geworden, met een groeiend aantal gebruikers, bezoekers en mee-eters, is te danken aan de niet aflatende toewijding en inzet van: **Wilma & Jan-Willem Verzijlbergen, Gwen Teesing, Marjolein Dompeling, Fatiha Cheldi & Ahmed Asbihi** en **Abdul** als constante tuinman. En de brede support van **Pré Wonen**. GIDZ dankt allen van harte en hoopt op een vruchtbaar 2e seizoen van MoesMobiël met vele frisse initiatieven.



Dit blogboek is samengesteld en opgemaakt door Erika Meershoek en Dennis Moet van GIDZ. De afbeeldingen zijn, tenzij anders vermeld, eveneens van de makers.

Drukwerk: Quantes Rijswijk

© GIDZ, 2012

Alles uit dit document mag met naamsvermelding voor niet commerciële doeleinden worden gebruikt en bewerkt.

Zaai het voort!



[www.gidz.net](http://www.gidz.net)