



ASSE - TUINTJE

tweemaandelijks ledenblad
VELT Groot-Asse
voor de gemeenten Wemmel,
Asse, Ternat, Affligem, Liedekerke

België – Belgique
P.B.
1730 Asse 1
2/2479

Vereniging voor Ecologisch
Leven en Tuinieren vzw

contactadres/verantwoordelijke uitgever :
Reej Masschelein, Stationsstraat 39
1730 Asse - 02/452.78.13
e-mailadres : info.groot-asse@velt.be
bankrekening: BE63 9799 5778 8008
zie ook www.velt.be
www.velt.be/grootasse

Afgiftekantoor : 1730 Asse 1
erkenning : P303619

Za. 22 november van 11u tot 13u. Parkvilla v/h
Waalborrepark: **Kruiden in feestel. gerechten**

Do. 27 nov. Asse “**Neem je darm onder de arm**”
: je biodiversiteit biedt immuniteit! Kapel ccOG
met apoth.. Rita Debaerdemaeker ism DF

Za. 6 dec. Welzijnshuis te Zellik: Velt-Jaarfeest
met duurzame voeding vr klimaat - Transitie

Za. 20 dec. cc OG : Kruidenieren slot o.l.v. Eva E.

34de jaargang nr. 5 – nov/dec 2014
verschijnt niet in juli/aug

Beste Velt-vriend(inn)en,

Hierboven oogt uw Berichtenblad wat anders dan vroeger. Dat komt omdat recent op 8 nov. gevierd werd dat onze vereniging 40 kaarsjes mocht uitblazen. Bij deze gelegenheid is de huisstijl aangepast. Voortaan zonder franjes met de kernwoorden van ons vernieuwend bezig zijn in een opvallend rode kleur (bij kleurendruk). Je vond het al op ‘Seizoenen’ en nu ook hierboven bij wijze van overgang nog een laatste maal in combinatie met het vroegere logo.

Ook onze afdeling was vertegenwoordigd op de viering in Antwerpen o.a. met een demo over onze schooltuinwerking en spellenaanbod over tuin&keuken: een reportage (ook over de jaren ontwikkeling van Velt) vind je op de website www.velt.be en <http://beweegt.velt.be/grootasse> Recent mochten we nog een andere verjaardag meemaken: onze Leo Quintelier, lesgever en bomenexpert: hij werd 90 jaar! Nogmaals onze hartelijkste gelukwensen. En ... wist je dat we binnen enkele maanden zelfs een honderdjarige onder onze trouwe leden kennen? Jaja, naast jonge mensen, geboeid door en voor een duurzamere huis- en tuineconomie, tref je in Velt ook ervaren taaie natuurmensen aan....! Daar komen we beslist binnenkort nog op terug.

Intussen zijn we alweer aan een nieuwe winter toe. De seizoenen zijn misschien wat verstoord maar uiteindelijk onverbidlijk in hun ritme. Dit wisselend fenomeen is ook een attractie!

We mochten ons verdiepen in het verwerken en bewaren van onze zomerse oogst: op 18 okt. was daar heel wat interesse voor. Wie op zoek is naar een origineel feestelijk gerecht kan nu zaterdag bij onze ‘kruideniers’ terecht of moet ons schitterend herwerkte voedingsboek onder de kerstboom (laten) leggen. Weet dat ook onze grote ‘moestuinbijbel’ vernieuwd beschikbaar is. Vergeet best maar niet ons je biozadenbestelling en hulpmiddelen tijdig te bezorgen. Maar neem eerst op do. 27/11 ‘je darm onder arm’: je leert er hoe voeding je gezondheid kan dienen

KRUIDENIEREN

Wil jij ook bijleren over kruiden?

Dit jaar loopt een cyclus van maandelijkse **workshops** over kruiden. Wie ingeschreven heeft voor de volledige reeks wordt automatisch herinnerd. Wie bij gelegenheid wil deelnemen kan dit ook aan € 5,- voor Velt-leden en € 10,- voor niet-leden.

Info: bij onze meester-herboriste *Eva Engels*
tel. 0495-37.44.16 of bijgekruid@gmail.com



:
op zaterdag 22 nov. van 11u tot 13u.

'kruiden van feestelijke gerechten'

p/a Parkvilla van het Waalborrepark, Parklaan
(nabij het station) te Asse

Het is leuk vooraf te vernemen dat u er zal zijn :
geef een seintje aan Eva (zie hierboven)

We gaan koken met kruiden! Wanneer voeg je verse kruiden toe aan een warme maaltijd, welke lekkere en eenvoudige hapjes kan je bereiden met kruiden in de hoofdrol en wist je dat kruiden ook bij het dessert een belangrijke rol kunnen spelen? Breng je mooiste schort mee en je scherpste mes en snijplank en we gaan samen aan de slag! Natuurlijk gaan we nadien ook proeven van al dat lekkers.

noteer tegelijk ook : we sluiten de reeks 'Kruidenieren 2014' af met een feestelijke bijeenkomst op
zaterdag 20 december om 11u. in cc Oud Gasthuis – lokaal Josephina te Asse

Je tuin is meer dan een gazon om op te spelen of een verzameling planten. Op iedere plek vind je een heleboel leven. Allerlei dieren voelen zich thuis in jouw tuin. Ze vinden er beschutting, iets om te eten en soms ook een plek om zich voort te planten. In dit boekje 'Beestjes op bezoek' maak je kennis met enkele beestjes die in bijna iedere tuin voorkomen.

Velt-leden betalen hiervoor € 3,95



verkrijgbaar op jaarfeest 6/12



Het compleet herwerkte het Velt-kookboek 'Lekker Ecologisch' bevat meer dan 500 recepten, maar vooral ook een schat aan achtergrondinformatie die je in andere kookboeken niet vindt. De wetenschappelijke onderbouw over heilzame effecten van een evenwichtige en gevarieerde voedingswijze krijgt zijn beslag in heldere stukjes voedingsleer. De inspirerende, overwegend vegetarische menu's worden aangevuld met ecotips om met de seizoensproducten lekker handig om te springen.

De Velt-leden betalen slechts € 29,75

NEEM JE DARM ONDER DE ARM



een info-avond over
VOEDING & DARMFLORA:

**BASIS VOOR ONZE
IMMUNITEIT**

door **R. Debaerdemaeker**
apotheker

donderdag 27 november 2014
20 uur cc Oud Gasthuis, Asse
(kapel) gratis toegang



met de steun van



B+Pharma

Kom mee luisteren in de kapel van het
cc Oud Gasthuis te Asse

donderdagavond 27 november

Of wij vatbaar zijn voor diverse moderne kwalen hangt meestal af van ons weerstandsvermogen of onze immuniteit. Daar kunnen we vaak zelf wat aan doen door onze darmflora goed te verzorgen. 90% van de immuniteit van baby's is gelinkt aan de darmen, bij volwassenen is dat 80%. Daarom is een gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding van groot belang. Heel soms is iets méér nodig.

Wat dat precies inhoudt en hoe we beter onze gezondheid kunnen versterken, wordt op deze informatieavond in mensentaal toegelicht door Rita Debaerdemaeker, een ervaren apotheker die tot vóór enkele jaren een eigen officina had in Asse. Iedereen is welkom. De toegang is gratis.

*Kandidaat om uw biogroenten te leren telen? Geen zware theorie verwerken, maar meteen al doende leuk leren samen met anderen? Schrijf je dan meteen in voor onze nieuwe reeks **Groententieren 2015**.*

Iedere maand op zaterdagmiddag praktijkopleiding volgens het ritme van de seizoenen a/d Keierberg te Asse o.l.v. Aloïs Stylemans. Inleiding zaterdag 31 jan.14 uur Oud Gasthuis Meer info op ons contactadres. Beperkt aantal deelnemers : nu inschrijven door betalen van € 40,- (voor Velt-leden) (handboekje incl.) op BE63 9799 5778 8008 van Velt – Asse

*Wie in de omgeving van Zellik, zich vanaf volgend jaar wil aansluiten bij onze groep **SamenTuinen** kan dat ook. Voortaan zal ook een aanzet gegeven worden aan een perma-kindertuin en de inrichting van de site. Vervolgens wordt er samen een leembouwconstructie opgetrokken met een kruidenrijk groendak. Boeiend! Interesse? Info bij Griet Van Dessel 0490/ 56 62 33*

Wist je dat... pesticides hormonale verstoring veroorzaken bij jongeren ?

Met de regelmaat van de klok maken de media melding van één of andere studie waaruit zou blijken dat groenten van ecologische teelt niet gezonder of voedzamer zouden zijn dan deze van de gangbare teelt. Men moet zich dan handig in allerlei bochten wringen om te verdoezelen dat de studie niet het gehele fenomeen heeft onderzocht of dat waarheden niet gezegd worden. Uiteindelijk hebben bepaalde lobby's er belang bij twijfels, misverstanden en verwarring in het leven te roepen en te herhalen. Nu heeft Dr. Kim Croes van de VUB zopas een onderzoek verricht in samenwerking met partners van het Steunpunt Milieu en Gezondheid. Daaruit blijkt dat blootstelling aan relatief lage pesticidenconcentraties wel degelijk al een significante verstoring kan veroorzaken van de hormoonlevels en de mate van seksuele ontwikkeling bij 14 en 15-jarige adolescenten. Dat is dan eens een ander geluid.

Inmaaktechnieken

Als je voedsel wil bewaren in een bokaal kan je twee kanten op. Ofwel laat je er leven in ontstaan: dan zit je in de wereld van de fermentatie. Ofwel verhinder je het ontstaan van leven: dan zit je in de wereld van de pasteurisatie. Beide methoden hebben hun voor- en nadelen.

Fermentatie

Dat is de oudste, gezondste, meest gemakkelijke, meest energie-efficiënte en wereldwijd meest gebruikte bewaarmethode. Er kan eigenlijk niets mis mee gaan. Hier ga je mee met de stroom van de natuur. De natuur wil altijd zoveel mogelijk soorten bijeenbrengen. Deze hoge biodiversiteit houdt de schadelijke beestjes onder controle. Het komt er dus op neer zoveel mogelijk biodiversiteit in je bokaal te proppen en deze tot ecologisch evenwicht te laten komen. 'Proper' werken is niet eens een must: daar zorgt de natuur wel voor. Een mogelijk nadeel is de smaakevolutie: iedere dag verandert de smaak. Hierdoor is de bokaal wel eens te 'straf' voor wie daar voor het eerst mee werkt.

Recept: Kimchibokaal.

Traditionele Koreaanse kimchi vertrekt altijd van look, gember en pepertjes, waaraan nog allerlei groenten, vis, vlees aan toegevoegd worden. Als je dit thuis hebt moet je dit zeker eens proberen. Maar het lukt in principe met alles.

- pluk alle groenten en kruiden die je op een bepaald moment teveel hebt,
- was ze eventjes
- snij ze in stukjes en stop ze in een oude weckbokaal met rubberen ring en sluiting (te vinden in de kringwinkel à € 0,25)
- zet alles onder water; als je kraantjeswater gebruikt laat je dit water eerst 24u in een open recipiënt staan, zodat de chloor kan verdampen,
- voeg ongeveer 1% zout toe (± 1 koffielepel op een bokaal van 1 l.)
- laat het staan en na een tijd begint alles te bruisen: dat is goed!
- proef af en toe eens, observeer de smaakevolutie.

(Steven Plas, Zellik 18 okt. 2014)

Noteer op uw kalender : (raadpleeg ook regelmatig de Velt-website - rubriek 'in je buurt')

- za. 22 nov. Dag vd Natuur : terreinwerken (vbr. takkenwal) met NP-Asse aan de ezelweide (rechtover het museum-hoppeveld) op Waarbeek : 9u tot 13u. NP-leden die helpen kunnen vragen geriefhout, stoofhout mee te nemen.
- zo. 14 dec. NP-Winterwandeling op ontdekking in de broeken en velden van Asbeek-Essene olv frans.roggeman@gmail.com - 02-452 58 78. Start om 13.45u. a/h kerkplein te Asbeek

De nieuwe kalender van Natuurpunt zal zoals gewoonlijk ook bij Frans Roggeman beschikbaar zijn, bij gelegenheid van onze jaarvergadering van za. 6 december.

Let op : onze feestelijke jaarbijeenkomst heeft dit jaar plaats te Zellik in het Welzijnshuis!

zaterdagmiddag 6 december om 14u. tot 17u.

in het Welzijnshuis a/d F.Timmermansstraat 1 te 1731 Zellik (aan In|Out)

Onze ploeg verwelkomt u graag voor ons jaarlijks gezellig samen zijn. Je vindt er **Chantal** die jou laat graag kennis laten maken met de resem nieuwe Velt-publicaties: beslist iets voor je sinterklaas of dat je (voor anderen) **onder de kerstboom** wil leggen!

André brengt ons een verrassende **beeldpresentatie** - misschien met jou op de foto - over de verschillende facetten van onze voorbije jaarwerking... **Reej** kan het niet laten om al enkele **ideetjes voor het nieuwe jaar** te lanceren maar wil graag reacties en tips horen van de aanwezigen. Misschien wil **iemand** best graag één of ander **mée tot stand brengen?** **Eva** zal het **Kruidenieren**-programma 2015 voorleggen, **Aloïs** geeft vernieuwingen aan bij **Groentenieren**, enz. We geven trouwens graag ruimte aan al wie nog een ander verhaal heeft, bv. over de compostenquête. Maar we zien ook uit naar de **adempauze** om bij een hartig drankje en een lekker gebakje links en rechts een klapke te doen o.a. bij **Julien** die staat klaar om alle gewenste info te verschaffen over onze **jaarlijkse samenaankoop biozaden** en unieke **hulpmiddelen**: je kan er uw bestellijst ingevuld achterlaten (tegelijk geklaard!)



We hebben voor de gelegenheid ook pioniers van Transitie-Asse op bezoek:

Deze burgerbeweging krijgt vanuit Engeland steeds meer vloed aan wal om ons aan te zetten over te schakelen naar een duurzame energie in het dagelijks leven, gelet op onze toenemende klimaatproblemen. De plaatselijke kerngroep organiseert een reeks brainstormmomenten over 'mobiliteit, wonen en voedselvoorziening'. Daarmee willen ze de gemeente voorstellen doen voor een actieplan in het kader van de Europese burgemeesterconvenant, waartoe het bestuur zich heeft verbonden. Dat impliceert dat de CO₂-uitstoot van Asse tegen 2020 met 20% daalt, dat alle energie 20% efficiënter moet gebruikt worden en dat in Asse 20% van alle gebruikte energie hernieuwbaar moet zijn.

Wij zetten hen **in de praatstoel** en willen wel eens weten wat dit alles inhoudt en hoe wij daar kunnen aan deelnemen. Overigens hebben ze al een Weg-Geefwinkel en willen ze regelmatig uitpakken met Repair-café's... info: transitieasse@yahoo.com

*Nadien mag je best nog wat blijven plakken. Overigens, we kunnen ook steeds klappen over nog zelf in te vullen **vacatures** voor mensen met **goesting**. Misschien voelt je het **kriebelen om zelf iets te doen** inzake eco in huis, tuin en keuken: we kunnen je helpen om dat samen met anderen uit te werken. Misschien wil je graag iemand een handje helpen of meehelpen bij één van onze initiatieven? Alles is te bespreken. **Wees welkom!***

DE BIOKAST

STEENWEG 36 * 1730 ASSE * 02/569.39.10

open: wo-do-vr : 9.30u.-12.30u / 13.30u-18.30u
dinsdag van 9.30u -18.30u
zaterdag 9u30-18u

BIOLOGISCH GECONTROLEERD

BIO SPECIAALZAAK

groot aanbod op 200m2 winkelruimte

DESKUNDIGE BEGELEIDING

restaurant

DE GLAZEN TOREN

sprankelende menu's dicht bij de natuur

*

iedere vrijdagavond tot zondagmiddag
reservatie gewenst

gelegenheidsbrunch & feestverzorging

info@deglazentoren.com

0477/91.03.09

www.deglazentoren.com

**Domentstraat 45
1790 Affligem**

**Neem een abonnement
op BIO-groenten en fruit
bij Bio-Boerderij De Loods
in Aalst :**

een 20-tal afhaalpunten dichtbij
o.a. in St.-Katharina-Lombeek,
Affligem en nu ook in Asse :
Asbeekstraat 4
iedere woensdag 17-19u.
wekelijks dagverse seizoensproducten
uit de streek
www.boerderijdeloods.be
tel. 053/77.65.72

NATUURVLEES

rund varken kip konijn parelhoen ...
met biologische voeders gekweekt

specialiteit bereide gerechten
dinsdag : lasagne
en zelfgemaakte pensen

BEENHOUWERIJ – TRAITEUR PETER

Steenweg op Merchtem 70
1780 Wemmel – Tel. 02/461.36.66

Drinkwater elke dag, onbeperkt, alle leeftijden

*moet voldoen aan volgende normen (*):*

(*) zie Prof. L.C. Vincent: bio-electronique

- zeer weinig mineralen < 50 mg/l
- lichtjes zuur Ph < 7
- reducerend rH2 < 28

Dit perfecte drinkwater bestaat !

Mont Roucous
mineraalwater

en

Rosée de la Reine
bronwater

mineralen 25 gr (<50)

Ph 6 (<7)

rH2 27,7 (<28)

Verkocht in natuurvoedingswinkels, drankenhandels, superettes, en ook levering aan huis

Invoerder Benelux : **Sodib bvba** Bergensesteenweg, 696 1600 St.-Pieters-Leeuw
Tel. 02/ 521 28 81 Fax. 02/ 522 85 40 sodib@skynet.be