



V. U.: Eddy Praet
Watermolenstraat 115
9500 GERAARDSBERGEN
Tel: 054415950

TUINIEREN

MAANDBLAD (verschijnt niet in augustus)

Maand: **april 2018**
Postkantoor GERAARDSBERGEN I
P 508040

**KONINKLIJKE MAATSCHAPPIJ
WERK DER VOLKSTUINEN vzw
GERAARDSBERGEN**

Voorzitter: André Depelseneer
Zikastraat, 85 9500 Geraardsbergen
Tel.: 054411906
Rekeningnummer: BE29 0010 4554 0364
volkstuintuinen.gbergen@gmail.com
www.volkstuinengeraardsbergen.be


PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Volgende activiteiten

- Op **zondag 20 mei 2018 vanaf 10h tot 16h** bent u van harte welkom op onze vierde opentuin op het volkstuintuinpark Sportkring.
 - Er zal opnieuw een mooi aanbod zijn van met zorg (en liefde) gekweekte plantjes: bloemen, kruiden (dille, bieslook, peterselie, basilicum, ...) en heel wat plantklare groenten (diverse soorten kolen en sla, suikerbrood, andijvie, snijbiet, rode biet, selder, pompoen, ...).
 - pH-meting op de meegebrachte grondstalen. Zo neem je een goed grondstaal: neem voldoende (minstens 10) boorstalen van uw tuin of gazon, een 15-tal cm diep. Hiervoor kan je bv. een bollenplanter gebruiken. Doe deze hoeveelheid grond in een emmer en meng goed dooreen. Breng hiervan een 0,5 kg mee.
 - Geïnteresseerden kunnen ook een kijkje nemen op de site.
 - En ook een hapje en een drankje zullen wellicht niet ontbreken.
- **Zondag 24 juni 2018:** wandeling en barbecue, dé uitgelezen dag voor onze 'tuinhier' wandelaar & BBQ liefhebber. Zoals dit al jarenlang de gewoonte is in de club, zal natuurgids **Willem Boonen** onze deskundige begeleider zijn op de wandeling.

Startpunt is deze keer de kerk van Zarlardinghe waar we **om 14u verzamelen**. Zarlardinghe is de meest zuidelijk gelegen fusiegemeente van Geraardsbergen en is een eenvoudige oeroude landbouwgemeente met grote landschappelijke waarde en familieboerderijen zonder industriële bedrijvigheid. Geen roemrijke kastelen, maar wel veel rust en groen.

We wandelen zomaar even door drie beekvalleities, namelijk de Kasteelbeek, de Geleembeek en de Moesbeekvallei waar we de steeds zeldzamer wordende leeuwerik nog luid tsjilpend kunnen zien opstijgen en als een parapluutje terug zien neerkomen.

Nieuwsgierig naar de oude woonplaats van de laatste das van de streek (geschoten eind jaren 60), dan moet je er zeker bij zijn, beste wandelaar!

Nb: voorzie stevige wandelschoenen en eventueel regenkleedij en/of paraplu.

Wie niet wenst deel te nemen aan de wandeling komt rechtstreeks naar de zaal voor de BBQ.

Praktisch: om **17h30** staat het aperitiefglas op ons te wachten in de parochiale zaal "**St.-Bavo**" te **Goferdinge** (Schoolstraat 66), gevolgd door de BBQ (met aan het vuur **Guy Dauwe en Eric David**). Nadien gezellig samenzijn.

Inschrijven vóór 10 juni is noodzakelijk en is definitief na het overschrijven van **15 euro pp** (<12jr: **10 euro pp**) op **rekeningnummerr: BE29 0010 4554 0364** van Volkstuinen Geraardsbergen, met vermelding 'BBQ + het aantal deelnemers'.

Inbegrepen in de prijs: aperitief, koude schotel & 3 stukken vlees (gemarineerde kip, spek, worst) met bijhorende saus.

Tot dan!



Sint-Jozefsinstituut " 't Karmelieten "

Karmelietenstraat 57
9500 Geraardsbergen

tel: 054/41 07 10 – 054/412 412

BuBaO De Mozaïek

Boelarestraat 3
9500 Geraardsbergen
tel: 054/41 83 50



Allemaal beestjes: het geheim van de darmflora beetje bij beetje ontrafeld

Een zeer mooie belangstelling, waarvoor onze oprechte dank, voor de lezing in het Arjaantheater door Prof Dr. Danny De Looze, maag- en darmspecialist in het UZ te Gent. Hij gaf op een bevattelijke manier tekst en uitleg bij de rol van de darmflora en de huidige behandelingswijzen, met speciale aandacht voor de tot de verbeelding sprekende stoelgangtransplantatie.

Humane microbiota

Flora (en fauna) zijn geen onbekende begrippen voor tuiniers. Toch spreekt de professor liever over humane 'microbiota' i.p.v. de menselijke (darm)flora. Microbiota is het geheel van levende micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels, gisten, ...) die op of in ons lichaam in symbiose met elkaar leven. Wij, als gastheer, hebben ze nodig en zij hebben ons nodig. De grootste en belangrijkste gemeenschap van deze micro-organismen bevindt zich in de darmen. De opbouw van de microbiota start van bij de geboorte. Vaginaal geboren kinderen worden initieel 'gekoloniseerd' met de maternale vaginale- en darmmicro-organismen waarmee ze in contact komen tijdens de bevalling. Bij een keizersnede ontbreekt dit moeder-kind contact waardoor het kind aan andere micro-organismen wordt blootgesteld en omgevingsfactoren een grotere impact uitoefenen. De kolonie van de beestjes is na ongeveer 3 jaar volledig opgebouwd. Antibioticagebruik bij zuigelingen of jonge kinderen kunnen dit proces wel verstoren.



Van hapje tot kakje

Het voedsel dat we innemen wordt in de maag, waarin maar relatief weinig bacteriën aanwezig zijn, enkel 'gekneed' en verschilt aldus in samenstelling niets van wat we eten of drinken. Het verteringsproces vindt plaats in de ongeveer vier meter lange dunne darm door toedoen van enzymen. Het ingenomen plantaardige of dierlijke voedsel verliest gedurende de spijsvertering zijn specifieke cellulaire karakter. De vrijgekomen koolhydraten (polysachariden, in het bijzonder zetmeel) worden tijdens de spijsvertering afgebroken tot monosachariden (een siert glucose), dat vervolgens via de bloedbaan naar de cellen in de verschillende weefsels wordt vervoerd. In de weefselcellen wordt de glucose omgezet in energie of tijdelijk opgeslagen als glycogeen. De andere vrijgekomen biopolymeren (eiwitten en DNA) worden eveneens tot hun bouwstenen afgebroken: aminozuren voor eiwitten en o.a. purinen voor DNA. Na transport via het bloed worden deze bouwstenen in de cellen weer gebruikt voor de aanmaak van lichaamseigen eiwitten en DNA.

Onverteerbare voedselresten, die het lichaam niet kan gebruiken, komen in de dikke darm. Die is ongeveer één meter lang en ligt als een omgekeerde U in de buikholte. Per dag komt er zowat 1 à 1,5 liter 'ontlasting' in de dikke darm. Een belangrijke functie van de dikke darm is het onttrekken (absorptie) van vocht uit de waterdunne brij. Uiteindelijk blijft er maar 150 à 200 g stoelgang (faeces) over. Die wordt tijdelijk opgeslagen in de endeldarm, waarin de dikke darm overgaat. Wanneer de endeldarm vol is gaat er een seintje naar de hersenen. U krijgt dan 'aandring'. Het duurt gemiddeld 24 uur voordat de ontlasting de hele dikke darm is gepasseerd. Wanneer dit veel sneller gaat, wordt er te weinig vocht aan de ontlasting onttrokken. U krijgt dan dunne ontlasting of diarree. Als ontlasting te traag door de dikke darm gaat, kan verstopping (obstipatie) ontstaan.

Belangrijk: de droge massa van de stoelgang bevat 60% "microbiota" en 40% restfractie. Vandaar de slogan: 'Red levens, geef kaka!'

Rol van de bacteriën in de dikke darm

De bacteriën in de dikke darm zorgen voor:

- Bacteriële vergisting van de onverteerde resten:
 - Voedingsvezel (cellulose, pectine, ...)
 - Niet verteerbaar zetmeel (rijst, graan, bonen)
 - Eiwitten (voeding, dode darmcellen)
 - Vetten (afgestorven cellen, bacteriële vetten)



**Marc en Danielle
Van Ongeval-Coesens
Zavelstraat 42
Geraardsbergen**

**054 41 41 41
0497 53 81 27**

Import van Zuid-Afrikaanse wijnen

- **Verkoop rechtstreeks aan particulieren.**
- **Wijnen voor elk budget en verkoop per fles mogelijk.**
- **Tot 10% korting op onze prijzen vermeld op de website!**
- **Afhalen na afspraak of gratis levering in de regio vanaf 12 flessen.**
- **Een prijslijst met het volledig overzicht en de klantprijzen, vraag info: marc@hetwijngoed.be www.hetwijngoed.be**

- Productie van:
 - Korte ketenvetzuren: boterzuur, azijnzuur, mierenzuur, melkzuur -> deze vormen een energiebron voor de darmcellen en de bacteriën
 - Vorming van specifieke aminozuren
 - Gassen die deels geresorbeerd worden, deels uitgedreven uit de endeldarm -> flatus (winderigheid)

Bij **Dysbiose** ontstaat er een verstoord evenwicht tussen de verschillende groepen bacteriën in de darmen. Middelen om de darmmicrobiota te herstellen zijn dieet, prebiotica, antibiotica, probiotica en transplantatie van faecale microbiota (stoelgangtransplantatie). Dit is al met succes toegepast in geval van diarree, al dan niet met complicaties, ten gevolge van een overmatige groei van de bacterie **Clostridium difficile**. Deze bacterie is een commensaal (gast-organisme) in de dikke darm, die doorgaans geen problemen veroorzaakt. De aanhoudende, ernstige diarree ontstaat na inname van antibiotica, vooral na clindamycine, fluoroquinolones, penicillines.

Nog meer beestjes: bloedmijten!

De laatste jaren vormen bloedluizen, zoals ze men in de volksmond verkeerdelijk noemt, een steeds groter probleem. Denk maar terug aan de 'fipronilcrisis' in augustus van vorig jaar, toen het verboden product fipronil gemengd werd met een ander toegestaan middel voor de bestrijding van bloedmijten. Het verboden product werd in België aangetroffen in een lading eieren door een eierverwerkingsbedrijf uit Sint-Niklaas.



Algemeen

Het gaat dus niet om een luis (die heeft zes poten) maar om een minuscule mijt (amper 1 mm groot), die net zoals een spin acht poten heeft (zie afbeelding). U gebruikt daarom beter de benaming 'rode bloedmijt' of 'vogelmijt' (*Dermanyssus gallinae*). Volwassen bloedmijten zijn grijsbruin en in volgezogen toestand bruinrood van kleur.

Overdag houden ze zich schuil in spleten en kieren, onder zitstokken, legnesten, voerbakken, in het strooisel, ... Ze komen niet alleen in kippenhokken voor, maar ook in vogelnesten of in volières.

Nachts trekken ze er op uit op om zich te voeden met het **bloed** van rustende en slapende vogels.

Als zo een horde bloedmijten het op je kippen gemunt heeft zit je in de nesten. Kippen kunnen er behoorlijk onrustig en ziek van zijn, waardoor ze minder eieren gaan leggen, vermageren en, in extreme gevallen, zelfs kunnen sterven van bloedarmoede. Daar kan ik van meespreken: vorig jaar is er één van onze kippen aan gestorven (shame on me!). We waren ons van geen kwaad bewust omdat de bewuste kip tot de dag voordien was blijven leggen. Alleen toen ze op een morgen uit het hok kwam met een bleke kam wisten we, helaas te laat, dat er iets niet pluis was. De mijten kunnen ook andere ziektes overbrengen, zoals salmonella, de E-coli bacterie, Lyme, Q-koorts, pasteurellose en vogelgriep.

Wat men vaak vergeet is dat bloedmijten al vanaf het voorjaar in kleine aantallen aanwezig kunnen zijn. En ik kan u dat hierbij bevestigen en daar zullen de zomerse temperaturen van de voorbijgane dagen niet vreemd aan zijn. Weliswaar nog maar in kleine getale want een echte plaag wordt het meestal pas later op het seizoen. Er snel bij zijn is de boodschap, want het kan escaleren tot een ware plaag, die nog moeilijk te bestrijden is, wat ik tot mijn schande en schade ondervonden heb. Rode bloedmijten zijn hardnekkige parasieten en ontwikkelen zich zeer snel. Een cyclus van ei tot volwassen mijt duurt ongeveer 10 dagen. Onder gunstige omstandigheden (+25°C) gaat de vermenigvuldiging razend snel.

	<p style="text-align: center;"> HEDENDAAGSE NATUURLIJKE TUINEN </p> <p style="text-align: center;"> WATERMOLENSTRAAT 17, 9572 SINT-MARTENS-LIERDE (LIERDE) 054/42.35.27 0499/42.26.51 </p> <p style="text-align: center;"> ANNMUYLDERMANS@SCARLET.BE WWW.TUINARCHITECT-ANN-MUYLDERMANS.BE </p>
---	--

Als je er op tijd bij bent, kan je uzelf en uw kippen echter heel wat leed besparen! Probeer de bloedmijt een stapje voor te zijn!

Maatregelen ter voorkoming van bloedmijt

Volgende maatregelen kunnen helpen om bloedmijten te voorkomen:

- Werk de binnenkant van het hok zo glad mogelijk af
- Een goede hygiëne en het hok geregeld met een witte kalkoplossing (bv. boomwitsel) behandelen om kieren en spleten te dichten. Zo hebben bloedmijten nauwelijks een schuilplaats om zich in te nestelen.
- Hang de zitstokken zwevend op, met behulp van draadeinden. De draadeinden kunnen worden behandeld met biodiesel. Daar zijn de mijten niet tegen bestand.
 - De zitstokken in ons eerder klein hok (3 à 4 kippen) waren eerst vast bevestigd op de wanden. Na het voorval vorig jaar heb ik de zitstokken scharnierend bevestigd, rustend in een paar beugels. Zo kan ik veel gemakkelijker ingrijpen.
- Zorg ervoor dat de kippen de mogelijkheid hebben om regelmatig een stofbad te nemen, dit heeft een reinigend effect op het verenpak van de dieren.

Wat als je toch met de plaag zit?

De belangrijkste haarden zijn alle spleten en kieren, maar ook de zitstokken en de legnesten krijgen best de nodige aandacht.

- Een effectieve behandeling is gebruik maken van een stoomreiniger om het diervverblijf te verhitten. Een gelijkaardig resultaat bekom je met een verfstripfohn of gasbrandertje (let op voor brandgevaar). Je hoort de beestjes zo openbarsten!
 - Ik ben hier naar overgestapt nadat ik eerst in de handel verkrijgbare producten (poeder, schuim, ...), alle met de bedoeling de mijten te immobiliseren, had uitgeprobeerd.
- Biologische bestrijding is ook mogelijk:
 - o Door biologische pluimveehouders wordt met succes een insecticide op basis van Pyrethrumextract gebruikt. Deze stof doodt koudbloedige dieren, is nauwelijks giftig voor warmbloedigen en wordt heel snel afgebroken.
 - o Heel fijn gesteentemeel (bv. lavameel) kan je gaan verstuiven, hierdoor gaan de ademhalingswegen en organen van de mijten verstopten, met de dood tot gevolg.
 - o Het al eerder genoemde biodiesel op basis van koolzaadolie zou effectief zijn. Het is reukloos en volkomen biologisch afbreekbaar. Het doodt de bloedluizen doordat de uitwendige ademhalingsopeningen op de rug van de bloedmijt verstopt raken door de vetzuren. Na aanbrengen met een hogedrukspuit zou de biodiesel ongeveer 4 tot 6 maanden werkzaam blijven.
 - o Door knoflookextract toe te dienen aan het drinkwater of aan het kippenvoer lusten de bloedluizen het bloed van de kippen niet meer en sterven. Verder zijn gedroogde varens of andere fel ruikende gedroogde kruiden zoals munt of alssem een ideale nestvulling. Hun sterke geur schrikt namelijk de parasieten af.
 - o Natuurlijke vijanden van de bloedmijt zoals specifieke bodemroofmijten kunnen ingezet worden (bv. DCM Hypoaspi-Guard®), ChickenHeppie, ...). Inzetten vanaf de eerste waarneming van de bloedmijten. Deze kleine maar zeer beweeglijke bodemroofmijten jagen actief op de bloedmijten. Ze kunnen zowel in het kippenhok, de duiventil of volière uitgezet worden.

Conclusie

Controleer je kippenhok regelmatig op de aanwezigheid van bloedmijten. Leg een stukje karton in of naast het legnest van je kippen. De mijten komen er overdag graag onder schuilen. Bij een aantasting is snel handelen de boodschap. Vaak zal een herhaalbehandeling van de dieren en hun omgeving noodzakelijk zijn.

Klein groepje, grootse stukjes!

De knutselnamiddag voor kinderen op vrijdag 13 april had niet het verhoopte succes, althans voor wat het aantal deelnemers betreft. Daar zal de periode (einde van de paasvakantie) wellicht voor een (groot) deel mee te maken hebben. De afgewerkte stukjes (zie inzet hieronder) waren des te meer bijzonder goed geslaagd, niet het minst dank zij de deskundige begeleiding van Leen Lallemand, waarvoor onze oprechte dank.. Op de foto hiernaast alleen maar blije en tevreden gezichten. Alvast bedankt voor de deelname en een dikke proficiat met het resultaat!



Rabarbercrumble (naar een recept uit 'Mijn Moestuïn' van Wim Lybaert)

Rabarber is officieel een groente, maar je kunt het evengoed als (het eerste) fruit van het seizoen beschouwen. Van de zure stengels kan je de eerste moes van het jaar maken, maar ze lenen zich ook uitstekend voor verwerking in een rabarbertaart (bv. met rozijnen) en in een crumble, waarvoor ik u hier graag een recept meegeef uit hogervermelde bron.

Ingrediënten:

Voor de crumble: 125 g bloem, 100 g amandelpoeder, 120 g boter op kamertemperatuur, 100 g rietsuiker, evt. een snuifje zout

Voor de rabarber: 600 g rabarber, 4 eetlepels (el) rietsuiker

Bereiding:

- Verwarm de oven op 200° C
- Schil de rabarberstelen en snijd ze in stukjes van een 1 cm dik
- Doe ze in een ovenschaal en meng er de 4 el rietsuiker doorheen
- Meng alle ingrediënten voor de crumble met de hand of in een keukenrobot tot je grove korrels zoals broodkruin krijgt.
- Strooi de crumble over het fruit, schud lichtjes met de schaal en zet 20 tot 30 min. in de oven.
- Houd de crumble in de gaten want de randen durven aan te branden.



Smakelijk!

 <p>ALU-JO</p>	<p>ALUMINIUM EN PVC RAMEN EN DEUREN - VERANDA'S</p> <p>Edingseweg 110 9500 Moerbeke (Geraardsbergen) Tel. & Fax 054 41 91 97 BTW BE 864.426.089</p> <p>GSM 0496 76 58 16</p>
--	--