

België - Belgique
P 912329
8580 KLUISBERGEN
PB- BC11252

Tijdschrift: Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen.

Erkenningsnummer: P912329

Afzendadres: Marciane Vanhoecke,

Sluipestraat 3, 9690 Kluisbergen

Afgiftekantoor: 9690 Kluisbergen

PB nr. BC11252

"DE TUIN 3_2018"



Afzendadres: Marciane Vanhoecke, Sluipestraat3 969 Kluisbergen

Verantwoordelijke uitgever: Willy Verplancken, Rijerstraat 57 9690 Kluisbergen

Voorzitter: Pascal Hubau, Kapoenstraat 4, 9690 Kluisbergen - pascal.hubau@skynet.be

Ondervoorzitter: Lucien Delmulle, Bruggestraat 14, 9690 Kluisbergen

Penningmeester: Pascal Eykerman, Sluipestraat. 3, 9690 Kl. - pascal.eykerman@telenet.be

Secretaris: Willy Verplancken, Rijerstraat 57 9690 Kluisbergen
willy.verplancken1@telenet.be - 055/389258

BD Kalenders: José Orins, Manillestraat 15, 9690 Kluisbergen
Katrien Martens Molenstraat 105a 9690 Kluisbergen.

Bestuursleden: Annie Vermeulen, Rita Cambron, Daniël Decraemer, Frans Van Welden,
Christiaan Houttekens, Marc Desmet.

Website : www.tuinhier-kluisbergen.be

Bankrekening Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen: IBAN: BE23 4447 5897 7191 KREDBEB

Verenigingsnieuws “Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen” en mededelingen Lidgeld “Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen 2018”

Contributies - Lidgeld 2018! Het lidgeld is €14 per jaar/per gezin. U blijft lid of wordt nieuw lid door het storten van €14 of €20 voor leden uit het buitenland en zonder mail. met internationale overschrijving, op IBAN: BE23 4447 5897 7191 (BIC: KREDBEBB) van de Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen, met vermelding: lidgeld 2018. Wie zijn lidgeld nog niet gestort heeft kan dit nog doen.

Wanneer u als lid van de volkstuinen het magazine “tuin hier” niet zou ontvangen hebben, gelieve het ons dan te laten weten, zodat we het nodige kunnen doen. Het maandblad, een ledenblad uitgegeven door vzw Tuin Hier, Het Werk v/de Akker. Het verschijnt vanaf februari, 11 maal per jaar.

Als u een tof artikel hebt geschreven of een mooie tekening hebt gemaakt, dan mogen jullie deze altijd doormailen, om in “de tuin” te plaatsen. Sturen naar willy.verplancken1@telenet.be

De beste promotie voor onze vereniging, is de promotie die onze leden persoonlijk voor haar maken. Ieder jaar brengen onze leden regelmatig nieuwe leden bij. Een goed woord, een getuigenis van u, is het belangrijkste. Het bewijs van een goede werking. Vraag het aan uw vrienden om lid te worden. Alvast bedankt!

AGENDA 2018

Woensdag, 22 augustus 2018.

Bestuursvergadering 19:00 uur in “Oud Gemeentehuis” Zulzeke. Organisatie tentoonstelling 109de Geitenkeuring, en voorbereidingen “B-D. kalender 2019.”

Zaterdag 15 september 2018.

Prijsuitreiking siertuinen Kluisbergen “Oud Gemeentehuis” te Ruien. Organisatie dienst van toerisme Kluisbergen en Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen.

September- oktober

Samenstelling BD kalender 2019.

Zondag 30 september 2018.

Tentoonstelling Vanaf 14u op de 109ste “Geitenkeuring” in Zulzeke. Jogging Kluisbergen – Zulzeke 8-12km. Groepsstart om 10:00 uur.

Woensdag 10 oktober 2018.

Bestuursvergadering om 19:00 uur in De Panorama te Ruien. Voorbereidingen voor 22ste Kaarting van 3 november 2018.

Zaterdag 20 oktober 2018

5de Eetfestijn Robin Orins – medewerking.

Vrijdag 3 november 2018.

20ste Kaarting voor conserven, Vanaf 15:30 uur in Oud Gemeentehuis Ruien.

WIST U DAT? :DE TEEK VERWIJDEREN.



Een verpleegster ontdekte een veilige, gemakkelijke manier om teken te verwijderen, waardoor ze automatisch terugtrekken als je haar eenvoudige instructies volgt. Lees dit, het zou je kunnen redden van een aantal grote problemen.

De zomer is er weer en de teken zullen binnenkort hun hoofd laten zien. Hier is een goede manier om ze allemaal van je af te krijgen, van jezelf, je kinderen, of je huisdieren. Probeer het eens.

Gelieve door te sturen naar iedereen met kinderen, jagers of honden, of iedereen die buiten stapt in de zomer!

Een school verpleegster heeft de info hieronder geschreven – goed genoeg om te delen - en het werkt echt!

"Ik had een kinderarts die mij vertelde wat zij gelooft dat de beste manier is om een teek te verwijderen.

Dit is geweldig, want het werkt op die plaatsen waar het soms moeilijk is om aan te komen met een pincet: tussen de tenen, in het midden van een hoofd vol donker haar, etc. "

"Breng een klodder vloeibare zeep aan op een prop watten.

Bedek de teek met de zeep -doordrenkte prop watten en dep het een paar seconden (15-20),

De teek zal zich spontaan losmaken en zichzelf vasthouden aan de watten wanneer u de prop weg neemt.

Deze techniek heeft gewerkt elke keer als ik heb gebruikt (en dat was vaak),

en het is veel minder traumatisch voor de patiënt en makkelijker voor mezelf .. "

"Tenzij iemand allergisch is voor zeep, zie ik niet in dat deze techniek schadelijk zou zijn op enigerlei wijze.

Zelfs de vrouw van mijn arts belde mij voor advies omdat ze een teek op haar rug had die ze niet kon bereiken met een pincet.

Ze gebruikte deze methode en meteen belde ze me terug om te zeggen, dat het werkte!

Geef dit door aan iedereen die behoefte heeft aan deze handige tip.

HOU JE NIET ZO VAN GROENTEN? HIER ZIJN ZEVEN GROENTEN TIPS OM ZE HEERLIJK TE DOEN SMAKEN.

7 groenten tips voor een betere smaak



Het maakt niet uit hoe vaak ik je vertel dat je groenten moet eten, als ze gewoon niet lekker zijn. Als mensen me vertellen dat ze niet graag groenten eten, is het vaak een combinatie van dingen – sommige mensen houden niet van de textuur van groenten, terwijl anderen zeggen dat het de smaak of de geur van de groenten is ... en soms, is het alles. Als de enige woorden die je associeert met “groenten”, “papperig”, “stinkend” en “bitter” zijn, is dat jammer – want als groenten goed zijn voorbereid, kunnen ze heerlijk smaken.

HOE MAAK JE GROENTEN DIE HEERLIJK SMAKEN!

GROENTEN TIPS 1 – KOOK ZE ALLEEN TOT ZE ZACHT-KNAPPERIG ZIJN

Wanneer groenten gaar zijn, lijdt hun textuur en kunnen ze veel van hun frisse smaak verliezen. Daar bovenop, kan overkoken de mooie heldere kleur van groenten vernietigen, waardoor ze een stuk minder smakelijk zijn om naar te kijken. Naar smaak, textuur en kleur, zijn de meeste groenten op hun best als ze beetgaar-knapperig gekookt zijn. Dat betekent dat ze verwarmd en gekookt zijn, en je kan ze makkelijk bijten – maar ze hebben nog steeds een beetje een ‘knap’.

GROENTEN TIPS 2 – EEN BEETJE GEZONDE VETTEN MAAKT GROENTEN BETER VAN SMAAK

De meeste groenten zijn vrij laag in calorieën, dus de toevoeging van een beetje gezonde vetten zal de calorieën per portie niet echt verhogen. U kunt groenten bakken in een klein beetje smaakvolle olijfolie, of opstoven in een heel klein beetje sesam- of notenolie, nadat ze zijn gestoomd. Gewoon noten of zaden erover strooien kunnen veel smaak toe voegen. Probeer sesamzaad, geroosterde pijnboompitten of fijngehakte walnoten of pecanoten.

GROENTEN TIPS 3 – GEROOSTERDE GROENTEN VERBETERT DE SMAAK

Roosteren is een van mijn favoriete manieren om groenten klaar te maken – vooral wortelen, bloemkool, broccoli en spruitjes. De droge hitte van de oven karamelliseert de natuurlijke suikers in groenten, die zorgt voor een verbazingwekkende diepte van smaak. En, het is super-eenvoudig. Snij de broccoli of bloemkool in roosjes, snij spruitjes in de helft en snij geschilde wortelen in de lengte doormidden en vervolgens in stukken. Warm uw oven voor op 220°C. Terwijl de oven aan het opwarmen is, overgiet je de groenten met een scheutje olijfolie en bestrooi ze met zout en peper, daarna spreid je ze uit op een licht ingevette bakplaat. Braad ze voor ongeveer 30 minuten, terwijl je ze af en toe omdraait, tot ze lichtbruin en gaar zijn. Probeer deze methode ook met andere groenten- geroosterde bieten, asperges of groene bonen zijn ook heerlijk.

GROENTEN TIPS 4 – KLEINERE GROENTEN HEBBEN EEN MILDERE SMAAK

Kleine bladgroenten zijn vaak milder van smaak dan hun meer volwassen tegenhangers, dus misschien lust je liever “jonge” versies van artisjokken, pompoenen, rapen en spruitjes. Kleinere bladgroenten zijn malser en milde dan rijpere, dus zoek naar ‘baby’-groenten zoals spinazie, boerenkool of snijbiet – vooral als je ze graag rauw eet.

GROENTEN TIPS 5 – BLANCHEREN VERBETERT DIKWILS DE SMAAK

Groenten blancheren in heet water voor slechts een minuut neemt veel van de rauwe smaak weg, maar minimaliseert vitamine verlies omdat het proces zo snel is. Dit werkt echt goed met smaakvolle, stevige groenten zoals broccoli of bloemkool. Breng een pan water (met of zonder een beetje zout) aan de kook, gooi de groenten erin en laat ze ongeveer 45 seconden koken. Daarna afdoppen, snel spoelen met koud water en opnieuw afdoppen. Ze zijn nu klaar om te roerbakken, of gewoon te laten rusten en toe te voegen aan salades of te gebruiken om te dippen. Een ander plantaardig tip: warme groenten dragen geuren, dus als het dat is wat je doet stoppen met het eten, kan deze blancheer-en-afkoel-methode echt goed voor je werken.

GROENTEN TIPS 6 – GEEF KOOL EEN MASSAGE

Ik hou van kool salades, maar de smaak en textuur kan een beetje sterk zijn als de groenten rauw worden gebruikt. Dus probeer deze groente tip- versnipper uw groenten zeer fijn, en doe ze in de mand van een slacentrifuge of vergiet. Draai heet water over de groenten, terwijl je hen “masseert” voor slechts een minuut of twee. Spoel ze vervolgens snel onder koud water, waarna je ze goed laat uitlekken en uw dressing toevoegt. Deze methode vermindert een deel van de “ruwe” smaak en gaart de groenten gewoon een beetje, wat een betere textuur aan de salade geeft.

GROENTEN TIPS 7 – De JUISTE KRUIDEN TILLEN JE GROENTEN NIVEAU HOGER

Ik weet niet waarom zo veel mensen hun groenten niet kruiden. Het is een schande als mensen me vertellen dat “gewoon gestoomde groenten” niet lusten – alsof dat de enige manier is waarop ze moeten worden gegeten. De toevoeging van kruiden, specerijen, knoflook, ui, sap van citrusvruchten of azijn kunnen extra smaak toevoegen zonder extra calorieën. Er zijn hier geen harde regels – dus voel je vrij om te experimenteren – maar een aantal ‘klassieke’ combinaties zijn basilicum met tomaat, gember met wortelen en knoflook met bladgroenten. Soms kan een beetje zoete smaak de bittere hap wegnemen. Ik overgiet mijn kale salade meestal met een beetje vinaigrette, maar de toevoeging van iets zoet – enkele blokjes gesneden mango, appel of verse sinaasappelen, of een paar gouden rozijnen of gedroogde bosbessen – kan echt het verschil maken.

DE BESTE SAUZEN VOOR GROENTEN

Limoen-dillesaus voor groenten

- 1 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel bruine suiker of honing
- ½tl. gedroogde dillescheuten
- Zout en peper naar smaak

Meng ingrediënten in een kleine kom. Limoen/Dille saus is geweldig op gestoomde wortelen.

Citroen-knoflook-mosterdsaus voor groenten

- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ theelepel suiker of honing
- zout en peper naar smaak

Meng de dressing ingrediënten samen. Probeer deze lemon / knoflook / mosterd saus op gestoomde groene bonen.

