

België - Belgique P

912329

9690 KLUISBERGEN

PB- BC11252

Tijdschrift: Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen.

Verschijnt 3 maandelijks

Erkenningsnummer: P912329

Afzendadres: Marciane

Vanhoecke, Sluipestraat 3, 9690

Kluisbergen

Afgiftekantoor: 9690

Kluisbergen PB nr. BC11252

"DE TUIN 2_2020"



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 lucien.delmulle@outlook.be

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

Secretaris: Willy Verplancken, Rijerstraat 57 9690 Kluisbergen willy.verplancken1@telenet.be

BD Kalenders: Pascal Hubau, Willy Verplancken

Bestuursleden: Annie Vermeulen, Rita Cambron, Daniël Decraemer, Frans Van Welden,
Marc Desmet, Katrien Martens

Website : www.tuinhier-kluisbergen.be

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


tuin hier
wat je
zelf tuint
is top
Koninklijke afdeling

Beste Tuinders

Terwijl we nu volop in de Corona crisis zitten en we echt thuis moeten blijven, kunnen we onze tijd verdrijven in de gezonde lucht van onze tuin.

Het ziet er niet naar uit dat er de eerst volgende dagen verandering in zal komen. Onze geplande busreis naar de Gentse floraliën is reeds in het water gevallen daar deze uitgesteld is tot april volgend jaar.

Dus kunnen we in de toekomst beginnen kijken en denken aan de mooie bloemenpracht van onze tuin, voortuin en balkon.

De Koninklijke volkstuinten Kluisbergen kunnen jullie daarbij helpen. Zoals ieder jaar organiseren we een samen aankoop van zowel groenten-bloemen en struikplanten.

Op die manier kunnen we planten van hoge kwaliteit aan een goede prijs kopen.

Op de volgende pagina's kan je het volledig aangeboden assortiment vinden.



Koninklijke Volkstuinen Kluisbergen

Bestelformulier voor bloemen 2020



Naam & adres

Door een gezamenlijke aankoop van bloemen kunnen we U een gunstige prijs- kwaliteit voorstellen.

De soorten bloemen en prijzen kan je vinden op de bestelbon.

*De bestelling kan gebeuren via overschrijving :

IBAN BE23 4447 5897 7191 (BIC KREDBEBB) vermeld bloemen

***of samen afgeven met het bestelformulier.**

U ontvangt dan een kopie voor de afhaling van Uw bloemen.

Gelieve dit formulier voor 30 april 2020 te bezorgen aan een bestuurslid.

De bloemen kunnen jullie afhalen op 09 & 10 mei 2020 bij Ph. Reyntjens Grote Herreweg 24 te Kluisbergen.

Geranium staanders :

. dubbel rood : x 1.30 € =
. dubbel roze : x 1.30 € =
. dubbel lila : x 1.30 € =
. dubbel wit + rose : X 1.30 € =

Geranium hangers

.dubbel rood : x 1.30 € =
.dubbel wit rode rand : x 1.30 € =

Geranium roi du balcon :

.enkel rood : x 1.30 € =
.enkel lila : x 1.30 € =

Water begonia's groenblad

.rood : x 0.50 € =
.roze : x 0.50 € =
.wit : x 0.50 € =

Begonia's dubbel :

.gemengd : x 0.50 € =

Hang begonia's dubbel :

.rood x 1.50 € =

Brachycome :

.blauw x 1.30 € =

Gaura :

wit : X 2.00 € =
Roze : X 2.00 € =

Tageten – Kleine stinkers :

Dubbel geel + bruin :X 0.40 € =

Lobelia uit stek :

Blauw: x 1.30 € =

Vlijtig liesje Sunpatiens(grote pot) :

wit : x 2.50 € =
rood : x 2.50 € =

Bacopa

wit : x 1.30 € =

Nemesia :

Rood – wit : x 1.30 € =

Dichonora:

..... x 1.30 € =

Diphadenia :

Rood x 3.00 € =

Sanvitalia hangend :

geel : x 1.30 € =

Hang Verbena uit stek :

.roze : x 1.30 € =

.rood + wit : x 1.30 € =

.lavendel blauw : x 1.30 € =

Surfina's grootbloemig

.purper : x 1.30 € =

.donker roze : x 1.30 € =

.rood : x 1.30 € =

.blauw : x 1.30 € =

.rood met geel : x 1.30 € =

Mini surfina's Calibrachoa :

.rood dubbel : x 1.30 € =

.roze : x 1.30 € =

.wit + roze hartje : x 1.30 € =

.oranje terracotta : x 1.30 € =

Surfina's middel grote bloei :

.wit + rood :x 1.30 € =

Osteospermum Ecklonis :

.wit :x 1.50 € =

.mauve : x 1.50 € =

Bidens :

.geel rood x 1.30 € =

.geel roest x 1.30 € =

Nemesia

.rood + wit x 1.30 € =

Diascia:

Bleek roze : x 1.30 € =

Hangpotten :

in soorten : x 9.00 € =

Streptocarpus schaduw :

blauw : x 1.30 € =

Potgrond 50 liter

voor bloembakkenx 6.50 € =

universele potgrond : x 6.50 € =

Tomaat planten :

Coeur de Boeuf :x 1.75 € =

Pyros ronde :x 1.75 € =

Kertstomaten :

rood :x 1.00 € =

geel :x 1.00 € =

Vaste plant :

Echinacea roze : x 2.00 € =

Echinacea geel : x 2.00 € =

OPMERKINGEN : AFHALEN OP 09 EN 10 MEI 2020.

TOTAAL BEDRAG

.....

Betaalwijze is : of met overschrijving : IBAN BE23 4447 5897 7191 (BIC KREDBEBB) of betalen

aan een bestuurslid (schrappen wat niet past).

5. x waarom tuinieren goed is voor je gezondheid

Tuinieren is gezond, iedereen zegt dit. En het is ook wetenschappelijk bewezen. Maar wat maakt tuinieren nu zo leuk, interessant of gezond? Ergens moet er wel iets van waar zijn: wie tuiniert, leeft langer. Ga niet halsoverkop als een gek tuinieren, maar doe dit overdacht. Doe het vooral rustig aan en denk bijvoorbeeld aan aangepaste en comfortabele werkkleding. Zo voel je je zelf ook beter bij het tuinieren. Wij zochten voor jou alvast 5 redenen op waarom je je aan tuinieren zou wagen. Laat je inspireren en zet de stap naar regelmatig werken in de tuin.

1. De buitenlucht doet goed

De zon geeft je sowieso energie. Vooral met deze heerlijke zomerdagen. Het maakt je vrolijk en je doet ook veel vitamine D op. Zorg er wel voor dat je een gedeelte van je huid vrij laat om vitamines op te doen... Daarnaast is het bekend dat mensen die vaak buiten zijn, niet zo snel onderhevig zijn aan verkoudheden of depressies. Buiten bezig zijn maakt het je sterker en verhoogt je weerstand.

2. Tuinieren is goed voor je fysieke gezondheid

Vooral als je stevige klussen doet in de tuin, verbruik je veel calorieën. Denk bijvoorbeeld aan de grond ompitten, bomen omzagen of met de kruiwagen rijden. Zorg altijd voor comfortabele werkkleding. Zo wordt je bloedsomloop niet afgesneden bij bepaalde langdurig dezelfde houdingen. We denken dan aan onkruid wieden of graskanten knippen bijvoorbeeld.

3. Goed voor je geestelijke gezondheid

Tijdens het tuinieren zit je tussen het groen, de bloemen, de vogels en de insecten. Je focus ligt op je planten en het tot een goed einde brengen van je oogst. Dit heeft een ontspannende werking op je geest. Je stress vermindert en je komt tot rust. Mensen die tuinieren relativeren makkelijker en gaan makkelijker om met problemen en het leven in het algemeen.

4. Je produceert je eigen gezonde voeding

Bij tuinieren gaat het meestal niet over de financiële opbrengst, maar over het zelf produceren van gezonde groenten en fruit. Je weet zelf hoe je ze hebt gekweekt en ze smaken altijd lekkerder dan producten uit de winkel. Je mag er best fier op zijn!

5. Tuinieren stimuleert je fantasie

In de loop van de seizoenen sta je altijd voor uitdagingen. Je moet beslissingen nemen welke en hoeveel groenten of fruit je wilt telen. Je moet creatief omgaan met je grond, je materiaal, het voedsel en water dat je je planten geeft en ga zo maar door. Tuinieren is een constant proces dat nooit ophoudt. Je moet beroep doen op je inventiviteit. Ook al is tuinieren vooral een fysieke aangelegenheid, het stimuleert ook je hersenactiviteit en dat is altijd mooi meegenomen.

Het recept voor dit seizoen (Viviane Geldhof)

ASPERGES OP ZIJN VLAAMS

Ingrediënten: voor 4 personen

- ◆ 20 asperges
- ◆ zout

voor de eieren

- ◆ 1 el azijn
- ◆ 4 eieren
- ◆ 160 gr boter
- ◆ peper & zout
- ◆ 1 mespunt nootmuskaat
- ◆ 3 el peterselie
- ◆ 1/2 citroen

Bereiding:

1. Schil de asperges van boven naar beneden, waarbij je de onderste 2 cm ongeschild laat.
 2. Kraak dit houten gedeelte samen met de schillen af en leg in een pan. Zet de schillen onder water, voeg zout toe en kook op. Laat het geheel 10 minuten op een zacht vuurtje sudderen. Passeer het vocht door een zeef en houd apart.
 3. Bind de asperges samen met brideertouw.
 4. Leg ze in een pot en overgiet met het apart gehouden kookvocht.
 5. Zet de pot op het vuur en kook de asperges ongeveer 9 minuten op een laag vuur. Haal de asperges uit de pot en dep droog met een propere handdoek.
- voor de eieren
6. Breng een pan met water en een scheutje azijn aan de kook. Leg de eieren in de pan en kook 5 minuten. Zet een pannetje op het vuur en smelt de boter erin.
 7. Giet de eitjes af en pel ze. Plet ze met een vork in een potje.
 8. Voeg de gesmolten boter geleidelijk aan bij de eitjes, zodat er een binding ontstaat.
 9. Voeg peper, zout, nootmuskaat, peterselie en het sap van een halve citroen toe.
 10. Schik de asperges mooi op een bord en lepel er de eieren over. Serveer de asperges eventueel met versgebakken croutons en wat hand gepelde grijze garnalen.