

## O'NEEL van de REDACTIE

Bij deze wensen we hier aandacht te besteden aan één van onze eerste sponsors, het Wanthof uit BILZEN. Mensen die ons gedachtegoed alle dagen in de praktijk omzetten, die een moeilijke strijd leveren tegen de fabrieksconsumptie die ons aan alle kanten aanvalt.

Iedere donderdag is de familie WILLEMS paraat op de markt in Genk, tegenover Cafe 't Hert in de Winterslagstraat, met de eigen gewonnen producten van hun boerderij.

Verse koeienmelk, goei boter, platte kaas, botermelk, ijscreem en zelfs grottenkaas. Allemaal zonder vieze toevoegmiddelen, gene sjemiek in het Wanthof.

Probeer eens pudding te maken van verse melk, of bak eens een vlaai met gezonde ingrediënten ! Wel opletten met uw vingers, ge zoudt er een stuk kunnen afbijten...

Voor wie zich verder wil verplaatsen : alles is ook te proeven in het restaurant van Mathieu, in de Wanhofstraat in ROSMEER-BILZEN. In de bijhorende winkel is ook alles te koop wat ze daar produceren, en in de loop der jaren is dat een hele hoop geworden. Echter steeds volgens hetzelfde eerlijke recept : gezond gelijk vroeger, niks geforceerd. We spreken uit ervaring : een aanrader !!!

### INHOUD van dit nummer :

blz.2 verslag bestuursvergadering  
blz.4 verslag snoeiles 26 maart  
tussenvoegsel : VELT-kalender mei  
blz.8 de gandelwangen

## dinsdag 26 april

we kijken nu al uit naar de dochter van Mayke : als er zoiets bestaat als genetisch erfelijk materiaal, dan komt het zeker allemaal in orde met deze voordracht :

# EEN NATUURLIJKE LEVENSWIJZE BEGINT IN JEZELF

Velt gaat uit van de verbinding van alle dingen op aarde. In deze lezing gaan we uit van de verbindingen in de mens zelf en zijn wisselwerking met al het andere om hem heen.

We vertrekken vanuit de natuurfilosofische principes die Velt ook nastreeft, namelijk het rationele denken vervangen door het relationele, om zo te komen tot een respectvolle samenhang.

Waarom schijnen sommige mensen letterlijk te stralen ? Zit er meer achter levensvreugde dan leven in een omgeving vol gezonde leef- en eetgewoonten ? Is het hebben van een ego een positieve waarde ? Is houden van jezelf ook houden van de ander ?

Maar ook : wat is energie nu eigenlijk ? Hoe zit het nu in elkaar, dat een plant die groeit in gezonde grond, krachtig is en eenzelfde chemisch behandelde en in uitgeputte grond groeiende plant, zwak is ? En wat heeft dat te maken met de energie die zich in ons kan ontwikkelen ?

Op deze en andere vragen wordt gepoogd een antwoord te bieden dat u zal prikkelen in uw eigen zoektocht naar een gezond leven in verbinding.

We verwachten u, zoals steeds, om 19.30u stipt in het Heempark. Als ge 2 Euro meebrengt moogt ge zelfs binnen, én krijgt ge er een consumptie bovenop !

### Overzichtje van de eerstvolgende activiteiten

<b><u>zaterdag 21/ 05</u></b>	composthoop opzetten
<b><u>zaterdag 18/6</u></b>	fietstocht tuinen bezoeken
<b><u>zondag 3/7</u></b>	Zomerse Zondag in het Heempark
<b><u>zaterdag 17/9</u></b>	Veltreis

## verslag Bestuursvergadering

dinsdag 5 april

Het bestuur meldde zich grotendeels aan, zelfs Marleen kwam de knieën onder tafel steken ! Best te begrijpen, want het was aan Gerard J. om de inwendige mens te vertroetelen deze maand.

Maar eerst de ernstige kant.

Eén van de voorbije activiteiten was de bomenmarkt. Hoewel het eigenlijk te koud was kwam er toch veel volk opdagen. En onze oudere leden weten dit maar al te goed, méér heeft voorzitter Julien niet nodig om spontaan de marktkramer in hem boven te laten komen.

Hij heeft weer lavameel verkocht dat het schoon was om te zien, we dachten anderhalve camion of zoiets ! Onze clubvoorraad begint al ferm te slinken, als 'em zo blijft verder doen moeten we na de zomer een nieuwe treinlading lavameel bestellen.

Over de vorige ledenbijeenkomst was iedereen het eens : prima gelukt ! Voor meer details verwijzen we naar de volgende bladzijden, waar ge er in zwart-wit alles over kunt vernemen (de geuren en de kleuren moet ge er zelf bij fantaseren, zover is de techniek nog niet gevorderd dat we u ook deze accessoires terbij kunnen leveren...).

Iemand opperde het idee om volgend jaar misschien 2 snoeilessen in te lassen, en zo de zomersnoei erbij te nemen. Hierop voortbordurend kwamen we al gauw tot de conclusie dat er eigenlijk eerst een theoretische les dient gegeven te worden, alvorens ge naar de schaar kunt grijpen.

Ge moet namelijk uw plantensoorten een beetje kennen, ge moet weten wanneer

en op welk hout ze bloeien, en waar ze graag en minder graag gekitteld worden.

Mories probeerde ons al dadelijk een hoop informatie in te prenten omtrent rozen snoeien: hij is namelijk zelf lessen aan het volgen, en daarvan laat hij ons dan meegenieten. We sparen die gewonnen informatie zorgvuldig op, ooit ziet ge die wel eens verschijnen in de vorm van een artikel in ons boekje.

Het is met snoeien zo een beetje als bij pedicure, alleen schreeuwen die struiken niet zo hard terug als ge eens mist !

We keken ook al vooruit, naar de volgende vergadering. Alles is geregeld, ge hebt op het eerste blad al kunnen lezen waarover het gaat. Het is de dochter van Maaïke, Daisy Was, die ons die dinsdag zal entertainen.

Zoals Marleen terecht opmerkte, het moet niet altijd om te lachen zijn. Ze had zelf al eens een avond meegemaakt van Daisy, en ze vond het zéér interessant. En wie zijn wij om Marleen tegen te spreken, we zouden zelfs niet durven.

Terwijl wij zo naarstig probeerden nuttige informatie voor u te vergaren, zaten er toch niet enkele rap gelei te maken van rozenbottels zeker ?

In plaats van de vergadering ernstig mee te volgen zoals wij dat steeds doen, beginnen ze onder elkaar (en nog wel zonder ons te verwittigen !) recepten uit te wisselen. Het is niet omdat we twee oren hebben dat we ook aan twee verschillende kanten kunnen luisteren én opschrijven.

Vandaar dat we de nieuwsgierige lezer weer moeten teleurstellen, we kunnen u geen handleiding meegeven deze maand voor het in mekaar oefelen van deze gelei. Als straf laten we Marleen in ons volgend boekje een artikeltje schrijven over deze vorm van kookkunst. Dan kan ze het eens uitleggen.

Waar waren we nu gekomen met onze zever ? Aja, de vergadering van mei. We gaan nog eens een composthoop opzetten !

Dat gaat alleszins een minder aangename bijeenkomst worden. Het is namelijk bij Marleen te doen. Op zich is daar niks mee, en normaal gezien zou dat ook moeten meevallen. Maar madam heeft er deze keer voor gezorgd dat ze niet thuis is ! Op vakantie zogezegd.

Dit zou natuurlijk ook waar kunnen zijn, maar we gaan voor de zekerheid die zaterdagvoormiddag de gordijntjes van haar huisje toch maar in het oog houden, kwestie van zeker te zijn dat ze niet aan het raam staat te wachten tot we allemaal weer vertrokken zijn.

Julien heeft nog enkele wafels en wat soep over van de snoeiles, misschien kan hij die overschot meebrengen. Kunnen we toch nog iéts knabbelen.

Voor een goede composthoop is nogal wat materiaal nodig : Florent zorgt voor een wagentje paardenmest, Robert voor het verse groen, en Julien voor de spierkracht, samen met Valerio. We hadden zelf ook wel willen helpen, maar er is nog niemand gevonden die onze scherpe pen intussen wil vasthouden...

We overlopen ook nog even het verdere programma : de fietstocht en zelfs al de Veltreis passeren goed geregeld de revue. Organisatie is alles. Als we Robert toch niet hadden !

Dan minder fraai nieuws uit de ziekenboeg : ook Gerard Filtjens wordt niet gespaard in de strijd tegen DE ziekte. We wensen hem, in naam van het bestuur en van alle mensen die hem ook graag zien, hierbij alle sterkte toe die nodig zal zijn om deze moeilijke periode goed door te komen.

Eén van de gevolgen hiervan betreft zijn tuintje in het Heempark. Als dat onbeheerd blijft liggen tot Gerard terug is,

is de kans groot dat het dan een woestenberg geworden is, een zaadleverancier voor ongewenste kruiden in het ganse Heempark. En dat kan ook niet de bedoeling zijn.

Hij heeft gevraagd of we niks konden regelen dat het perceeltje tijdens zijn afwezigheid toch beplant en onderhouden wordt !

Daarom hier een warme oproep aan de lezers met een hart op de juiste plaats, en 2 rechterhanden aan de pols. We weten dat ge er zijt, hoewel ge u goed kunt verstoppen : graag een seintje naar Robert (089 24 01 90) waarbij ge aanbiedt om de zaterdagvoormiddag tussen 10 en 12 te komen rondrazen in het tuintje van Gerard.

Heel groot is dat niet, met enkele mensen samen is het rap gedaan, en de opbrengst kunt ge dan ook lekker verdelen. Mogen we ook op u rekenen ?

Marleen had het strooisel bij dat ze met veel succes ingezet heeft in haar strijd met de mol in hare tuin. Al snuffelend kwamen we uit bij nicotine en koffiedras, meer ingrediënten konden we uit dat bruine poeder voorlopig niet halen. Iemand een idee ?

En terwijl we lustig smulden van de cake, overgoten met enkele glaasjes wijn, luisterden we nog naar het maandelijkse mopke van René.

Man in 't café. Bestelt 5 pinten en drinkt die rustig uit. Bestelt er dan 4, dan 3 enz. Op het einde van dat uurke roept hij teleurgesteld : hoe minder ik drink, hoe zatter ik word...

Nog meegeven dat druiven op fossiele rotsen staan en dus graag zeewierkalk lusten, samen met een portie bloedmeel. En dat Valerio vorig jaar 600 kiwi's geogst heeft, een deskundige dus waar we voor u ook nog eens een artikel gaan uitpeuteren. Ze staan bij hem niet in een serre, dus dat moet bij ons ook lukken !

## verslag van de SNOEILES

zaterdag 26 maart

Het was, zoals trouwens beloofd in de aankondiging, een schitterende zaterdagmorgen. Er waren 33 enthousiastelingen die dat ook gemerkt hadden, en van de gelegenheid gebruik wilden maken om eens een snoeilesje mee te pikken.



Dat kwam goed uit, want toevallig werd er eentje gegeven bij de madam van Julien MEYVISCH, onze lieve voorzitter. Of hadden ze ons boekje tegoei gelezen en wisten ze dat er een culinaire traktatie op zou volgen om duimen en vingers van af te likken? Iedereen deed toch alsof hij of zij alleen voor het snoeien kwam, dus daar zullen we voor het gemak dan ook maar vanuit gaan.

Om te beginnen werd ons verklapt hoe ge best rozen kunt snoeien. In tegenstelling tot alle andere planten moet ge bij rozen de ogen naar binnen laten staan, de takken mogen dus ook kruisen. Al direct 2 uitzonderingen op de regel, en we waren nog niet écht begonnen!

We leerden ook hoe we slapende ogen wakker kunnen maken. We kunnen ons

voorstellen dat dit bij mensen ook wel zal lukken, zeker als ze 's morgens met een snoeischaar aan uw oren staan te flitsen. Ge zoudt van minder uw rolluikskes omhoog trekken!

Bij uw rozen werkt dat dus precies hetzelfde, een prima methode om een oude struik te verjongen.

Het viel ons wél op dat er bijzonder veel aandacht van de aanwezige dames was. Boeketjes rozen van manlief zijn precies wat uit de mode, ze moeten ze zélf kweken hadden we de indruk.

Zaadvorming moet ge bij uw rozen absoluut vermijden, dat was heel goed te zien in de tuin van Julien. Er stonden nog enkele struiken met de bloemresten en zaaddozen van vorig seizoen er nog op, en die waren duidelijk achter in hun ontwikkeling ten opzichte van degene die zuiver aan het nieuwe jaar waren kunnen beginnen.

Claudio gaf ons de eerste snoeiregels mee, en wij geven die natuurlijk op onze beurt aan u, lieve lezer.



Eerstens alle dorre takken eruit halen. Dan de schurende takken verwijderen en alles wat naar binnen groeit of naar beneden. Als ge dan de vorm van uwe

boom of struik nog in het oog houdt zij ge al goed bezig. Let tenslotte ook op het evenwicht aan de takken zelf, niet dat er bij vruchtzetting gewrongen wordt aan de tak omdat er aan één zijde veel, en aan de andere misschien weinig of helemaal geen vruchten hangen.

Moeilijker zou het volgens Claudio niet zijn. De zaken simpel voorstellen is ook al een kunst, maar toch lijkt het ons nuttig om ook te weten hoe uw plant groeit, welke eigenschappen ze heeft, waar en wanneer er bloemen of vruchten gevormd worden enzovanelles.

Tussendoor noteerden we zo wat losse tips, die we u niet willen onthouden :

Trukske tegen schimmels ? Zwavelen, heel vroeg in het voorjaar, als de knoppen nog maar pas beginnen.

Beestjes in uw serre ? Lavandelsnoeisel zou moeten helpen.

Tijm. Niet zoals bij Julien rustig in zijn vakje laten staan ! Elk jaar moet ge die scheuren en herplanten, anders hebt ge na 3 jaar helemaal niks meer over.

Zet eens rozen tussen uw druivelaars. Niet alleen voor de bloemekes, maar als indicator. De rozen trekken als eerste de beestjes aan, en dan kunt ge nog handelen voor ze aan uw druiven zitten !

Noten hoeft ge niet te snoeien : het afkloppen van de noten is al snoei genoeg. De vorm van de boom blijft daardoor compact, de overige takken die hij teveel heeft stoot de boom zélf af. Als ge u niet kunt inhouden : snoeien doet ge best vlak na het plukken van de vruchten, anders bloedt hij geweldig. In het voorjaar snoeien is al menige notenboom noodlottig geweest !

Alle pitvruchten moeten gesnoeid worden na de oogst.

Een goed wondmiddel dat ge zelf kunt maken is een mengsel van lavameel en leem. Claudio gebruikt entwas, dat gaat ook natuurlijk, maar daarvoor moet ge langs de kassa passeren. Dikke takken die afgezaagd moeten worden altijd goed insmeren, ge voorkomt er een hoop miserie mee.

Soms gebeurt het dat de boom begint te dikken : dit geeft verticale barsten in de stam. Ook goed insmeren, want een ideale nestelplaats voor insecten.

En nu we het daar toch over hebben : tis hét moment om het mineermotje te bestrijden. Dat kruipt uit de grond langs de stam naar boven : doe uwe boom een broeksriem aan uit kleefband (1m hoogte is prima) en de beestjes blijven zeker uit uw blaren (allege, die van uwe boom dan).

Waterscheuten herkent ge snel : ze gaan pijlsnel en loodrecht de hoogte in, ze hebben geen vertakkingen, en ze zijn groen van kleur. Altijd verwijderen, want ze nemen wel kracht van de boom maar leveren niets in de plaats. De goeie scheuten zijn rood, en die dragen wél vruchten.



Soms kan het toch nuttig zijn om enkele waterscheuten te laten staan, als er bijvoorbeeld een kale plek in de boom ontstaat. Na enkele jaren kunnen op deze manier toch weer vruchten geoogst worden, en kan tevens de vorm van de boom hersteld worden.

Nooit de kop uit uwe perenboom zagen : hij heeft het niet alleen niet zo graag (hoe zoude zelf zijn), maar een perenboom heeft om goed vruchten te dragen absoluut een kop nodig. Bind desnoods een tak omhoog (zie waterscheut...), maar zorg er alleszins voor dat hij een saptrekker behoudt.

Perziken zijn zo'n beetje zoals noten : de boom stoot zelf de overtollige takken af, veel moet daar niet aan geholpen worden.

Als ge in uw boom moet zagen : nooit een stompke laten staan ! Dit droogt namelijk verder uit, én het is tevens een bron van schimmels en ziektes. Zo dicht mogelijk bij de hoofdtak of stam afzagen, en de wonde degelijk behandelen.



Nooit vruchten laten hangen, en ook de onrijpe er zo vlug mogelijk uithalen. De boom stoot ze toch af, maar ondertussen hebben schimmels de kans om zich te

ontwikkelen, en ze kunnen erin overwinteren tot het volgende seizoen.

Om de vorm van uwe boom wat te helpen kan het nodig zijn om één of meerdere takken wat naar beneden te plooiën, als ze te fel naar boven gericht zijn bijvoorbeeld. Ge kunt ze vasthouden tot ze zo vanzelf blijven staan, maar dat kan eventjes duren, een paar jaar of zo. Het gaat ook door er een bloempot aan te hangen, passend van gewicht gemaakt met een ingegoten propje beton.

Niet zo vreemd hoor, die bloempotjes, want er hingen er toch al enkele in uw bomen, maar dan gevuld met stro, om de oormormen een thuis te geven.

Als ge nu voor de aardigheid er nog een paar potjes bij hangt, omdat ge die toch teveel hebt of zo, dan krijgt ge vanzelf een variëteit van een kerstboom. Schoon zicht in het voorjaar, en dan kunnen uw burens (die niet beter weten) nog eens met u lachen.

Ook goed om te weten is dat ge best met uw fikken van Oleander afblijft, wegens giftig ! Niet te verwarren met laurier, want daar lijkt het blad enorm goed op.

Zo is er het verhaal van Napoleon, die in zijn veroveringsrijver ook een deel van Italië probeerde in te palmen. De inwoners van die bepaalde stad waren natuurlijk niet zo enthousiast over hun ongenode gasten, maar ze durfden daar eigenlijk niet zo goed voor uit te komen...

De barbecue die 's avonds georganiseerd werd bleek een gouden kans : de spiesen waaraan het vlees geroosterd werd hadden de Italianen gesneden van oleanderhout, waardoor die soldaten 's anderendaags allemaal met hun poten omhoog lagen !

Nog iets over kleinfruit (bessen en zo). Dat vormt vruchten op de overgangszone tussen oud en nieuw hout. Ge moogt ze voor of na de winter snoeien, ze hebben het even graag. Af en toe eens een vernieuwingssnoei doen : de oude takken tot beneden wegsnijden, dan komen er sterke en nieuwe in de plaats. Ook voor hazelnoten geldt hetzelfde. Alleen moogt

ge u niet vergissen als ge de vruchten wilt opeten, ge zoudt ferm tandpijn kunnen krijgen !

Fruitbomen kunt ge volgens Claudio best niet op de markt kopen : daar worden de overschotjes die de fruitboeren niet willen verkocht. Zoon marktkramer staat overal, dus die houdt geen rekening met de grond waarin gij uw bomen wilt zetten. Het maakt een groot verschil of de onderstam waarop de boom geënt is, geschikt is voor zand- of leemgrond ! Vraag dit bij aankoop van fruitbomen zeker na, wend u best tot een degelijke boomkweker. Ge kunt beter anderhalve euro per boom meer betalen, en tenminste krijgen wat ge gevraagd hebt...



Nadat we tenslotte het buitenverblijf van onze voorzitter bezocht hadden (hij moet toch érgens verblijven als hij weer eens niet binnen mag), konden we beginnen aan het smakelijke gedeelte van deze vergadering.

Onze aankondiging vorige maand was goed gelezen, en alle opgesomde ingrediënten (behalve dan de zelfgemaakte slagroom) waren rijkelijk aanwezig : verse soep, wafeltjes, fleske wijn, trappistje, taske koffie, niks ontbrak er. Proficiat en dank voor de fijne ontvangst Julien en

madam, u maakte van deze fijne zaterdagvoormiddag werkelijk een hoogtepunt.



Het zal de lezer dan ook niet verwonderen dat we ons pas na 13u hebben laten weggagen daar op de Boxberg ! Een hele fijne vergadering.

## de GANDELWANGEN

Onze oproep van vorige maand is Gerard JANSSEN niet ontgaan, want als vanzelfs is hij achter zijn computer gesprongen om ons de volgende info te laten worden over de brandnetel, niet voor niks op de cover van ons blaadje.

Ze komen stillekesaan weer piepen, de verse kopjes van de brandnetels. Als ge ze nu massaal plukt kunt ge ze in de diepvries bewaren, en zo het ganse jaar door genieten van de bijzondere krachten van dit kruid.

Brandnetel bevat een heleboel gezonde en onmisbare stoffen : we gaan u niet ambeteren met de ganse lijst, maar degene die ons het meeste opviel is histamine. Deze stof ontbindt de kristallen van urinezuur, die op hun beurt reuma veroorzaken !

Mix een paar topjes in uw soep, begin met enkele om te zien of ge niet allergisch zijt (voorkomen is beter dan de porseleinkast opruimen...).

Ge kunt er ook thee van maken : 20 grammen op een halve liter kokend water 15 minuutjes laten trekken, en 2 tot 3 tassen per dag drinken.

Van de wortels kunt ge ook thee trekken, die is sterker dan van blaren. Ook het sap wordt gedronken, maar dan moet ge u toch spoeien, want het gist snel.

Het is een multifunctionele plant, want er wordt niet alleen nog een haargroeimiddel van gemaakt, ook van de vezels wordt papier en zelfs een bijna onverslijtbare soort textiel gebrouwen.

Een waardig symbool voor VELT.

## TE KOOP GEVRAAGD

Zoals al aangegeven in het vorige nummer zoeken we een goede ziel onder onze leden die ons aan zoethout kan helpen, Glycyrrhiza glabra, en winterharde Eucalyptus glaucencens.

Is er werkelijk niemand die dit in zijn hofke heeft staan, of die weet waar er scheutjes van te verkrijgen zijn ? Er zijn enkele honderden mensen die dit lezen, dat bestaat gewoon niet dat deze planten hier onvindbaar zijn. Kijk desnoods eens in de tuin van uw geburen !

Uw hulp wordt verwacht op de redactie.

## TE KOOP

Graanmolen, gebruikte maar goede staat. Het ding is wel al betaald door de vorige koper, maar die komt hem maar niet halen ! Laatste kans : als ge in de loop van de maand april tante Maai niet van dit masjien afhelpt dan verkoopt ze hem nog eens... De winst wordt mét de redactie verdeeld !

De mangel en het kruidendroogventje zijn ook nog steeds niet van eigenaar veranderd, dus als iemand interesse heeft ?

We zijn deze maand serieus begonnen in ons boekje, en ook om te eindigen willen we u nog een ernstige overweging meegeven.

In De Druivelaar uit 1927 lazen we het volgende :

### *“Ware tevredenheid”*

*Wie met weinig is gepaaid*

*En zijn eigen akker maait,*

*Die en zoekt geen vreemde kust,*

*En is weinig ongerust.*

*Maar die 't netje spant te breed,*

*Die is nimmer zonder leed.*