

EUGLENA



PB-PP1B-37037
BELGIE(N)-BELGIQUE

JAAR
GANG **42**
NR. **3**

Afgeefkantoor GENT X • P 602287 • ISSN 0772-7895 • V.U.: Veerle Cannoot, Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent

LENTE 2022

DRIEMAANDELIJKS NATIONAAL TIJDSCHRIFT VAN JNM

JNM



JE BEESTIGSTE JEUGDBEWEGING

JE BEESTIGSTE JEUGDBEWEGING

JNM, de Jeugdbond voor Natuur en Milieu, is een jeugdbeweging voor iedereen tussen 7 en 26 jaar die zich goed voelt in de natuur en zijn schouders niet ophaalt voor het milieu. Samen trekken we het hele jaar door de mooiste natuurgebieden in en laten we ons betoveren door de zotste waarnemingen. We nemen zelf een zaag of schop in de hand en maken ruimte voor natuur. Bovendien gaan we op een duurzame en milieuvriendelijke manier door het leven en proberen we anderen daar ook warm voor te maken. En tijdens de zomermaanden? Dan kan je tijdens één van onze veertig zomerkampen in binnen- en buitenland dagenlang genieten met vrienden in de natuur. Kom zelf op ontdekking bij één van onze vijftig afdelingen in Vlaanderen en Brussel.

LID WORDEN EN BLIJVEN

We vinden het belangrijk dat iedereen met interesse voor natuur en milieu bij JNM terecht kan. Daarom kan je kiezen uit drie verschillende lidgeldtarieven. Het standaardtarief is 24 euro. Als je JNM wat meer wil steunen, kan je kiezen voor het verhoogd tarief van 30 euro. Als je het financieel moeilijker hebt, dan kies je het verlaagd tarief van 5 euro. Voor steunleden is het standaardtarief 30 euro. Er is ook een verlaagd tarief van 24 euro (je krijgt ook een abonnement op Euglena). Voor instellingen, bibliotheken, scholen... kan je lid worden voor 40 euro (je krijgt een abonnement op Euglena + Kikker).

CONTACTEER ONS

Op lokaal niveau zetten honderden vrijwilligers zich in om JNM'ers van 45 afdelingen uren leesplezier te bezorgen. Vul je gemeente in bovenaan op jnm.be en je komt terecht op de contactpagina van jouw afdeling.

Euglena is het driemaandelijks nationale tijdschrift van JNM. De artikels en foto's worden gemaakt door onze vrijwilligers. Dank aan alle schrijvers en fotografen! Vragen? Inzendingen? Eén adres: euglena@jnm.be!

Werkten mee aan dit nummer: Robin Van Den Broeck, Lore Bonte, Kristiaan Proesmans, Raf Vanisterbecq, Jorik Maes, Mirte Eyckerman, Viktor Proesmans, Eline Sonneveld

Vormgeving en illustraties: Ewoud Vannoppen

INHOUDSTAFEL

3 Voorwoord

NATUURSTUDIE

4 De bever

NATUURBEHEER

8 Over trilveen, JNM'ers en kraanvogels

MILIEU

13 Vis met een visluchtje

NATIONALE KAMPEN 2022

16 Algemene informatie

17 Over choco en alles wat daarbij komt kijken

VERDER NOG

19 Waterige weetjes

20 Over koffie en water

21 IJzer, een mineraal met een duistere kant

24 Nationaal kort

25 Nieuwe website

AANKONDIGINGEN

26 Animatrotter en How to Kamp

27 Natuurstudiecongres en Natuurstudie cursus

28 1000-soortendag

29 In één dag van Zeebrugge naar Gent



VOORWOORD: OVER WATER EN VUUR

Je hebt een speciale editie van de Euglena in handen. Het is er eentje boordevol water! Maar voor je om je handdoek rent: het gaat inhoudelijk over water. Ik hoop van harte dat je Euglena zelf nog zo droog is als mijn woordmopjes.

Met deze editie van de Euglena willen we 'Februater' goed afsluiten. Een maand waarin heel de werking van JNM in het teken stond van water. Nationale ploegen organiseerden inhoudelijke topactieviteiten rond water, de sociale media van JNM overstroonden van de weetjes en waterige posts en zelfs vele afdelingen deden mee! Hiermee kwam nog maar eens boven water hoe enthousiast en verbonden JNM'ers zijn. En zo zorgt water niet alleen voor leven op aarde, maar ook voor extra leven in JNM, na de lange examen-winterslaap.

Februater begon eigenlijk al enkele maanden eerder. Het Inhoudelijk Overleg, een samenwerking van de drie inhoudelijke ploegen, besloot de handen in mekaar te slaan om een maand lang rond een breed toegankelijk thema, 'water', te werken. Binnen dat thema werkten ze elk sterke natuurstudie-, beheer- en milieuactiviteiten uit om heel JNM in

contact te brengen met de verschillende facetten van water. Op een gure winterdag midden december dook een bende vrijwilligers uit die nationale inhoudelijke ploegen het ijskoude water in, en trapte daarmee rillend en bevend de watermaand in gang. Enkele maanden te vroeg, maar boordevol overtuiging (het resultaat van die duik kan je bewonderen op de sociale media).

“We leerden dat water op zo veel niveaus van belang is. Van de kleinste waterdiertjes tot grote vraagstukken over globaal waterverbruik”

Vanaf dat moment hebben ze geen moeite gespaard om te werken aan hun geweldig waterige activiteiten: een watervogeltelling langs de Schelde, een excursie over de beheermaatregelen in het Zennegat en een geheimzinnige milieuactie. Ze schreven ook artikels die je verder in deze Euglena kan lezen. Uit hun voorbeeld volgden ook verschei-

dene afdelingen in werken rond water met hun leden.

We leerden dat water op zo veel niveaus van belang is. Van de kleinste waterdiertjes tot de grote vraagstukken over het globale waterverbruik. Over hoe de cyclus van eb en vloed een enorm effect heeft op specifieke ecosystemen. Water keert in veel systemen steeds terug. Deze zomer kunnen we hier nog verder over

leren, op het Zomercongres! Deze bijeenkomst staat dit jaar in het teken van het wederkerende, de cycli op aarde en in het leven. We kijken er al reikhalzend naar uit!

Robin, namens de bondstop
Robin, Lore en Oliver

DE BEVER INGENIEURS VAN DE NATUUR



Wie aan knaagdieren denkt, denkt al gauw aan kleine diertjes die je liefst niet in je keuken wil en die niet zo bekend staan voor hun liefde voor water. Maar dat is buiten de bever gerekend. Zo heeft een bever niks te maken met keukens, sterker nog, ik heb nog nooit een bever gezien in een keuken. De diertjes doorbreken met hun 75 tot 100 cm in lengte alle stereotypes. Verder is het ook nog een waterdier, reden genoeg om er een artikeltje aan te wijden

ANATOMIE EN FYSIOLOGIE VAN DE BEVER

De familie van de bever bestaat uit slechts twee soorten: de Canadese bever en de Euraziatische bever. Ze wegen zowat 20 kg terwijl ze 75 tot 100 cm lang kunnen worden.

Bevers hebben korte poten, een stevig lichaam, en een kleine, maar brede kop. Het meest opvallend zijn hun grote, beitelvormige snijtanden. De buitenkant van die tanden is oranje. Enerzijds omdat de 'white now tandpasta' nog niet de lokale bevermarkt heeft weten te vinden, maar een nog belangrijkere reden is dat het calcium in hun tanden vervangen is door ijzer. Dit versterkt hun tanden.

Bij een bever in zwemmodus sluiten de huidplooien de neusgaten en ronde oren af. Hun ogen worden beschermd door een membraan dat water buitenhoudt. De lippen, bedekt met bont, sluiten zich achter de snijtanden waardoor er geen water in de mond en longen kan komen en ze ook onder water takken kunnen snijden, schillen en vervoeren.



DOOR Kristiaan Proesmans

De kleine voorpoten bevatten vijf vingers, wat hun handigheid verklaart. De achterpoten zijn vrij groot en die vingers zijn verbonden met zwemvliezen. Hierdoor kunnen ze het hout gebruiken voor hun dammen zonder nog extra hout nodig te hebben als peddel.

Bevers hebben een opvallende, platte, geschubde staart die tot 45 cm lang kan worden. Om hun territorium aan te geven gebruiken ze een speciale klier (de castorklier) die een vloeistof met een specifieke geur afscheidt: bevergeil. Helaas ontdekte de mens dat en wordt deze vloeistof dan ook gebruikt in parfum. Een andere belangrijke klier is de anaalklier, die scheidt olie af aan de haarwortels. Met behulp van de voorpoten en verzorgingsklauwen verspreidt de bever die olie over het hele lichaam om de pels sluike en waterafstotend te houden.

LEVENSTIJL

Bevers zijn nachtdieren met een koloniaal kantje. Ze wonen in eilandhutten die bestaan uit takken

“Om hun territorium aan te geven, gebruiken ze bevergeil, een vloeistof met een specifieke geur die door de mens gebruikt wordt in parfums”

bedekt met modder. In moerassen en kleine rivieren bouwen ze oeverburchten. In grote rivieren en meren graven ze oeverholen met een onderwateringang onder boomwortels of overhangende richels. In een burcht wonen maximaal acht bevers. Een volwassen paar, de pasgeboren jongen (kits), en jaarlingen van het vorig nest. Beverburchten kunnen tot wel 12 meter breed en 5 meter hoog zijn. Een of meer ingangen komen onder



het wateroppervlak uit, in een grote centrale kamer boven het waterniveau. Er is ook een ingangstunnel die leidt naar de nestkamer boven de waterlijn. In de winter bevriezen de muren, wat extra isolatie geeft, en het nog wat moeilijker maakt om binnen te dringen.

Verder stroomafwaarts bouwt de bever de dam van de burcht, om roofdieren af te schrikken. De stroming wordt belemmerd en het waterpeil rondom de burcht stijgt, tot groot genot van de vissen en watervogels. Mensen appreciëren het soms minder wanneer wegen en velden achter de dam onder water komen te staan.

De bevers werken ook aan hun ‘winterbody’ door wat vet op te slaan aan de basis van hun staart. Maar meestal houden ze tijdens de winter hun lichaamstemperatuur op peil door minder actief te zijn en in hun burcht te zitten. Toevallig ook een van mijn hobbies, in de zetel zitten en niks doen. De enige reden om uit hun zetel te komen, is om zich te voeden met takken die zich onder het ijs bevinden.

In zwemmen is de bever niet de snelste van de klas maar ze kunnen wel tot 15 minuten onder water blijven en zich voortbewegen met hun grote achterpoten. Op land waggelen ze meer. Hun lievelingseten is de cambiumlaag onder de schors, maar ook knoppen van bladeren en twijgen (de wilg en aspens krijgen de voorkeur). Oevervegetatie en oeverplanten staan ook op het menu. In de zomer verkiezen ze kruidachtige vegetatie, in de winter eten ze vooral



“ Als je bevers wil spotten doe je dat best bij schemering of in een zomerse nacht”

houtachtig materiaal. Struiken en jonge bomen worden gevelde en tot kleine, draagbare lengtes gezaagd en gesleept langs modderstromen of door de aangelegde kanalen naar de burcht gedreven. Eetbare takken worden onder water opgeslagen en vastgelegd in de modder aan de ingang van de burcht. Dit geeft eten voor de winter, als het moeilijk is om door het ijs te breken.

Van nature zijn bevers monogaam. Hun paringstijd ligt tussen januari en maart in het noorden en november of december in het zuiden. Jaarlijks wordt een nest van één tot negen (meestal vier) jongen geboren, in de lente, na een zwangerschap van 105 dagen. Communiceren doen bevers door lichaamshouding, vocalisatie, geurmarkering en slaan met de staart. Als er alarm is op het land, trekken ze zich terug in het water en waarschuwen ze de andere bevers door met hun

“ Door hun lokale omgeving te veranderen, ondersteunen bevers talrijke andere soorten en dragen ze bij tot de diversiteit in het landschap”



staart op het wateroppervlak te slaan. Hun vijanden zijn arenden, haviken en de grotere zoogdier-carnivoren.

DE BEVER IN BELGIË

Tot een tijdje geleden was de bever uitgestorven in België. In Vlaanderen werd de laatste geschoten in 1848. In de Ardennen duurde het tot 1890 tot de bever was uitgestorven. Beverpels was in die tijd zeer kostbaar, het vlees werd gegeten, en bevergeil werd gebruikt in de pharmacie.

De comeback in België kwam er in 1991, mede dankzij herintroductie-projecten in de buurlanden. Sinds 1998 kent België ook eigen herintroductieprojecten, wat ervoor zorgde dat het aantal bevers verder toenam. Vlaanderen telt ondertussen al rond de 400 bevers.

Als je bevers wil spotten, doe je dat best tijdens de schemering of in een zomerse nacht. Van mei tot augustus verlaten ze de burcht in de vroege avond en keren ze tussen 3 en 6 uur ‘s morgens terug. Bevers houden geen winterslaap en kunnen ‘s winters behoorlijk actief zijn. Ze verraden hun aanwezigheid door verschillende sporen: afgebeten en geschilde takken, een dam van takken en aarde, omgeknaagde boompjes, een burcht in of langs het water, geurposten en loopsporen.



DE BEVER IN HET ECOSYSTEEM

Hoewel bevers overlast kunnen veroorzaken, hebben ze een sleutelrol in het ecosysteem. Het zijn grootmeesters wat betreft beheerwerken. Het is dus niet voor niks dat enkel de grootste der grootste de functie van ‘Bever’ kan behalen in JNM.

De bijnaam van de bever is ‘ecosysteem-ingenieur’, omdat ze rechtstreeks invloed hebben op de beschikbaarheid van hulpbronnen voor andere soorten, door de verandering van de omgeving. Vandaar dat ze de onderscheiding ‘keystone species’ konden bemachtigen.

INVLOED OP DRASLANDEN

Beverdammen helpen bij het ontstaan en instandhouden van draslanden. Ze transformeren de verbonden watersystemen in beken en vijvers, in de bodem en de grond eronder. Beverdammen laten het grondwaterniveau stijgen en zorgen voor een consistente waterstroom in beken. Bevervijvers verbeteren de waterkwaliteit, slaan voedingsstoffen op voor planten, en reduceren erosie van beekoeveren. Door bomen langs de oever onder water te zetten en bomen te verwijderen voor hun dammen, geven ze kansen aan nieuwe plantensoorten

en breiden ze de oppervlakte van de drasland-habitat uit. Onderzoek naar de beken rond Wyoming toonde aan dat de oppervlakte van de ‘natte habitat’ rond door bevers bezette beekjes drie maal groter was dan rond bevervrije beken.

Deze veranderingen zorgen voor broedhabitats voor vogels en beïnvloeden de hele voedselketen, door het aantrekken van insecten, die dienen als voedsel voor vissen. Die dienen op hun beurt als voedsel voor andere dieren, waaronder amfibieën, schildpadden, en zoogdieren zoals nertsen en otters. Door hun lokale omgeving te veranderen, ondersteunen bevers talrijke andere soorten en dragen ze bij tot de diversiteit in het landschap. Draslanden behoren tot de meest productieve ecosystemen op aarde en voorzien in hulpbronnen zoals vis, en andere wilde dieren. Draslanden bieden ook indirecte voordelen voor zowel mens als dier door ecosysteemfuncties zoals overstromingsbeheer en het aanvullen van grondwater.

Bevers beschermen is dus belangrijk omdat ze een cruciale rol spelen bij de instandhouding van waterrijke gebieden, en dus bij inspanningen voor milieuherstel. Veel diersoorten zijn sterk afhankelijk van waterrijke milieus en bovendien is het ook een belangrijke strategie in de

aanpassing aan de klimaatverandering aangezien draslanden een buffer vormen voor veel gevolgen van klimaatverandering, waaronder toenemende temperatuur en droogte, bosbranden, erosie, en overstromingen.

Omdat bevers draslanden creëren en in stand houden door vegetatie te laten groeien, de beschikbaarheid van water op pijl houden door het op te slaan in vijvers, en door waterhoudende grondlagen aan te vullen, kunnen ze van onschatbare waarde zijn voor het herstel en de bescherming van draslanden en het verhogen van de weerstand tegen klimaatverandering.

Bronnen

Musser, G. (2020, May 2). beaver. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/animal/beaver>

Strong, Z. (2017). BEAVERS: NATURE'S WETLAND ECOSYSTEM ENGINEERS.

<https://www.nrdc.org/sites/default/files/beavers-wetland-ecosystem-engineers-fs.pdf>

Beverwerkgroep (gebruikt op 09/02/2022) url: <http://www.beverwerkgroep.be/>

Natuurpunt (gebruikt op 09/02/2022)

OVER TRILVEEN JNM'ERS EN KRAANVOGELS OP GROOT HEROÏSCH WERKWEEKEND IN DE VALLEI VAN DE ZWARTE BEEK



DOOR Raf Vanisterbecq

Het laatste weekend van oktober was het Groot Heroïsch WerkWeekend eindelijk terug van weggeweest. De Beheerwerkgroep streek neer in Koersel, meer bepaald in de Vallei van de Zwarte Beek. Het werd een weekend vol verrassingen en natuurlijk hard gezwoeg in een prachtig Limburgs natuurgebied. Een verslagje.

De Vallei van de Zwarte Beek is een natuurgebied dat zich uitstrekt over vele honderden hectares en maar liefst vijf Limburgse gemeentes. Het is dan ook niet voor niets het grootste gebied dat Natuurpunt in beheer heeft. Het sluit aan op het ook al uitgestrekte Kamp van Beverlo, het militaire domein dat je waarschijnlijk vooral kent als een van de uitvalsbasisen van wolven August en Noëlla. Verder naar het noorden ligt dan weer Bosland, dat binnenkort waarschijnlijk erkend wordt als nationaal park. Je merkt het al, de Vallei van de Zwarte Beek bevindt zich in een regio met grote stukken aaneengesloten natuur zoals je ze enkel in Limburg vindt.

Verder laat de vallei zich opmerken door een grote mate aan landschappelijke variatie. Stuifduinen, droge en natte heide, broekbossen, natte graslanden en een stevige portie veen, de Vallei

van de Zwarte Beek heeft het allemaal te bieden. Deze extreme variabiliteit, gecombineerd met de grote oppervlakte, geringe mate van menselijke verstoring en intensief natuurbeheer, maken dat dit beekdallandschap in het Vlaams Gewest zijn gelijke niet kent. Dit weerspiegelt zich in een rijke fauna, zo vinden we er onze grootste populatie beekprikken (een zeldzame kaakloze vis) en het grootste aantal broedende watersnippen. En vorig jaar kwam zelfs de iconische kraanvogel er tot broeden, een Belgische primeur.

“ Het karwei behoorde tot de categorie ‘makkelijker gezegd dan gedaan’, want hoe dieper we het perceel introkken hoe verder we wegzakten”

Een groot deel van de Vallei van de Zwarte Beek wordt beheerd als open valleilandschap. Om te vermijden dat de hele vallei verbost, en te zorgen dat de waardevolle hooilanden en bloemenrijke graslanden behouden blijven, moet er jaarlijks een enorme oppervlakte gemaaid worden (waarbij natuurlijk faunastroken¹ intact worden gelaten). JNM heeft een lange traditie met beheerwerken in dit gebied. Ook nu nog gaat er elke zomer een werkkamp door in de Vallei van de Zwarte Beek. En in 2021, toen het GHWW na een jaartje (gedwongen) afwezigheid terugkeerde, deed het ook de vallei aan.

Op een donkere, regenachtige vrijdagavond kwamen we aan in De Kluut, een schuur aan de rand van het natuurgebied die gedeeld wordt door Natuurpunt en JNM Lage Kempen, ook een bekende kampplaats waar al vele JNM'ers overnachtten. In het donker was weinig te zien van de omgeving, maar dat we ons midden in de Limburgse natuur bevonden, was wel duidelijk. Terwijl wij, na het verplichte pak frieten, zaten te bibberen in de schuur, kwam buiten een troep everzwijnen op bezoek. En toen we in onze slaapzakken kropen, keek een dode grootoorvleermuis toe, bengelend boven ons aan het plafond.

EEN TRAMPOLINE VAN VEENMOS

Een koude nacht later kwam Corry van Natuurpunt ons oppikken. Na een stevig ontbijt trokken we onze laarzen aan en sprongen we op de fietsen. Na een mooi tochtje door het gebied kwamen we aan bij de werkplek van de dag: een ontoegankelijk stuk veen, helemaal vol zaailingen van zwarte els, met hier en daar ook een jonge wilg. Het doel van de dag was duidelijk: het perceel bevrijden van deze jonge boompjes. Indien we ze laten staan, groeit het waardevolle stukje veen in de loop der jaren immers toe tot een heus broekbos, en dat willen we vermijden.

Het karweitje behoorde echter tot de categorie ‘gemakkelijker gezegd dan gedaan’, want hoe dieper we het perceel in trokken, hoe dieper we wegzakten, tot we bij elke stap moesten opletten dat onze rubberlaarzen niet helemaal volliepen als we één verkeerde beweging maakten. Helemaal vanachter ging het veen zelfs over in een strook trilveen. Trilveen is een zeldzaam vegetatietype waarbij mos en de wortels van andere planten een zekere hoeveelheid modder vasthouden en zo een laag vormen die drijft op het onderliggende water. Jawel, het is als het ware een bodem die op een waterlaag ligt, en naarmate de waterstand hoger of lager komt te liggen, beweegt ook het trilveen op en neer.

Het behoeft geen uitgebreid betoog om duidelijk te maken dat werken op zo'n trilveen geen sinecure is. Bij elke beweging die je maakt, veert het tapijt van veenmos als een luchtkussen mee, en een boompje uittrekken is vaak genoeg om een golf te veroorzaken die meters ver kan reiken. Deze omstandigheden maakten van een schijnbaar simpel klusje zwaar werk, temeer omdat het water niet enkel van beneden kwam, maar ook van boven in de vorm van regelmatige buien. Desalniettemin wonden we vertrouwen in de loop van de dag, en balanceerden we steeds vaardiger op het tapijt van veenmos. Maar het trilveen blijft verraderlijk. Elk moment van onoplettendheid kan leiden tot een nat pak.





© Alain Couty

DE KRAANVOGEL IN BELGIË

De kraanvogel is geen alledaagse verschijning in België. Tijdens de voorjaars- en najaarstrek vliegen ze vaak met wel duizenden over de Hoge Venen. Vele natuurliefhebbers volgen met spanning dit jaarlijks terugkerend spektakel en proberen op basis van de weersvoorspellingen en de bewegingen van groepen kraanvogels over onze buurlanden in te schatten op welke dag de grootste aantallen kranen zullen overtrekken. Het is dan ook een adembenemend schouwspel om groepen van honderden kraanvogels te zien overvliegen, en ook hun geluiden laten niemand onberoerd.

Als de wind goed zit, worden de kranen wel eens wat meer naar het westen geblazen, en kan je ze verspreid over het hele land waarnemen. Toch zijn deze doortochten kort en moeilijk te voorspellen. Kraanvogels zetten ook wel eens voet aan Belgische grond tijdens de trek, maar langer dan een paar dagen blijven ze doorgaans niet. Dat was ooit anders. Vroeger, toen er nog voldoende uitgestrekte wetlands waren waar de kraanvogels ongestoord hun nest konden vestigen, broedde de kraanvogel waarschijnlijk ook in Vlaanderen. Onder andere toponiemen (plaatsnamen) en

archeologische vondsten tonen aan dat de kraanvogel in de prehistorie, de oudheid en zelfs in de middeleeuwen nog vrij algemeen voorkwam ik onze contreien. De vogel werd ook bejaagd, gegeten en in gevangenschap gehouden, voornamelijk door de adel. Deze jacht, en uiteraard het verdwijnen van geschikte broedhabitat, werden de kraanvogel fataal. Ergens rond 1500-1600 verdween de kraan vermoedelijk als broedvogel.

Het zou honderden jaren duren om het tij (een beetje) te keren. Sinds het begin van deze eeuw broedt de kraanvogel, die nu Europees beschermd is, opnieuw in Nederland en Groot-Brittannië, weliswaar in kleine aantallen. In België was het nog wachten op een eerste broedgeval. Uiteindelijk gebeurde dat vorig jaar, in de lente van 2021. Toen vestigde een koppel kraanvogels zich op een geheime locatie in de Vallei van de Zwarte Beek. De twee jaren daarvoor waren ze ook al aanwezig, maar werd er geen nestbouw vastgesteld. In 2021 was dat anders en kwamen de twee eerste wilde Belgische kraanvogeljongen uit het ei, eeuwen nadat de soort als broedvogel was verdwenen uit onze contreien (tenminste, als we de kuikens die voortkwamen uit het

halfwilde broedpaar in het vogelpark van het Zwin in de jaren 1990 niet meetellen). De kuikens werden Gru en Dru gedoopt. In september vertrok de familie met z'n vieren uit België.

Dat deze eerste kuikens precies in de Vallei van de Zwarte Beek uit het ei kwamen, is geen toeval. Deze beekvallei is met zijn grote aaneengesloten oppervlaktes van natte natuur met veel veen en een grote variatie aan vegetatietypes quasi uniek in het Vlaams Gewest. En dat is voor een groot deel de verdienste van het natuurbeheer dat al decennia lang streeft naar het herstel van waardevolle vegetatietypes en het verzekeren van de variabiliteit in het gebied. Bovendien zijn grote stukken van het natuurgebied ontoegankelijk, waardoor de kraanvogels er ongestoord tot broeden konden komen.

Meer weten over de geschiedenis van de kraanvogel in ons land? In 2010 verscheen er een themanummer van het tijdschrift M&L over deze fascinerende soort. De editie is online volledig te raadplegen (zie ook de bronnen van dit artikel).

BIODIVERSITEIT OP HET TRILVEEN

Tijdens het werk merkten we de hele tijd waarvoor we het allemaal deden, want de natuurwaarde van het veen was zelfs op een grijze herfstdag duidelijk. Geen moment waren we echt alleen. Bruine kikkers sprongen de hele tijd weg voor onze voeten. Hier en daar vonden we een oeverspin. Oeverspinnen behoren niet enkel tot de grootste spinnen van het land, maar zijn ook als een van de weinige soorten wettelijk beschermd. Tussen de dominante plantensoorten pitrus en veldrus, troffen we ook een paar exemplaren van het moeraskartelblad aan. Deze zeldzame plantensoort met mooie roze bloemetjes komt typisch voor in betere moerassen en venen, en is verder bijzonder omdat het een halfparasiet is. Dat betekent dat de plant wel zijn eigen suikers aanmaakt via fotosynthese, maar zijn nutriënten onttrekt aan andere planten, in dit geval russen (planten die oppervlakkig gezien op grassen lijken) enzo. Een andere mooie plant

die er groeit, is de wolfspoot. Aan de rand van het veen liet een grote gele kwikstaart zich zien. Tientallen sijzen deden zich tegood aan de elzenpropjes van het aangrenzende broekbos. En in de namiddag vloog ook even een blauwe kiekendief voorbij.

EEN KOLOS OP RUPSBANDEN

Het grootste gebied van Natuurpunt kan natuurlijk niet volledig met zeis of bosmaaier gemaaid worden. Dat werd ons extra duidelijk toen de werkdag erop zat en Corry ons meenam naar een ander ontoegankelijk gedeelte van de vallei. Daar hadden ze de voorbije jaren een enorme oppervlakte aan broekbos open gekapt om natte graslanden te herstellen. Een grote zilverreiger keek toe terwijl Corry ons alles uitlegde over het project. Even verderop keken we uit over de vele hectaren aan nieuwe, open natuur. Ergens hing een torenvalk in de lucht, op zoek naar een hapje. In het midden van het open terrein hadden de

arbeidsploegen een dode populierenstam laten staan. Die gebruiken de watersnippen die in het gebied verblijven graag als uitkijkpost, legde Corry uit. Hij wees ook een perceeltje aan dat vele jaren lang handmatig gemaaid werd door JNM'ers, en ook nu nog zetten oude sokken deze traditie verder.

Maar al deze hectaren aan nat grasland kunnen onmogelijk gewoon met de hand gemaaid worden. De terreinploegen van Natuurpunt voeren vele werken uit met machines. Corry stelde ons voor aan Heideblauwtje 1 en 2, twee rupsvoertuigen die gebruikt worden bij de maaiwerken. Met aanhang erbij zijn het kolossen van maar liefst twaalf meter lang, net iets anders dan een paar JNM'ers met een zeis in de hand. Het succes van deze machines berust op een uitgekiende gewichtsverdeling. Met hun brede rupsbanden zakken ze niet te diep weg in het veen. Een simpele natuurkundige berekening leerde ons zelfs dat een leeg Heideblauwtje minder kracht per vierkante meter

Corry toont ons een nieuw stuk open natuur, waar het broekbos heeft moeten wijken voor nat grasland



De GHWW-deelnemers inspecteren Heideblauwtje 1, een rupsvoertuig dat tijdelijk buiten strijd is nadat het is weggezaakt in het moeras



Met deze kolos van 12 meter lang voeren de terreinploegen van Natuurpunt maaiwerken uit in het moeras.

© Raf Vanisterbecq

bodem uitoefent dan een lopende mens. Toch blijft het ook voor hen riskant. Heideblauwtje 1 was tijdelijk buiten strijd omdat hij onlangs toch was weg-gezakt in het veen. De Vallei van de Zwarte Beek blijft verraderlijk.

Vervolgens vatten we de terugrit aan. Twee reeën keken op toen we De Kluut naderden. Voor we propere kleren aantrokken en begonnen met koken, hadden we eerst nog een meet and greet met de drie fjordenpony's die worden ingezet bij het beheer. Samen met de Aberdeen Angusrunderen zorgen ze door hun begrazing voor nog meer variatie en structuur in het gebied. De BWG zou de BWG niet zijn als we daarna niet zouden genieten van een lekkere (en bijzonder proteïnerijke) maaltijd, een dessertje met vers geraapte appels uit de boomgaard en een gezellige avond.

EEN KETTINGZAAG
ZONDER BLAD EN EEN
ZEE VAN BIER

Om de avond af te sluiten, maakten we nog een stevige avondwandeling. De bedoeling was om everzwijnen te spotten. In de Vallei van de Zwarte Beek komen everzwijnen immers voor aan een ongekende dichtheid (en zorgen ze onder andere voor goede groeicondities voor sialgen). Maar het leidde tot een avond vol verrassingen. Vanop het knuppelpad kregen we uiteindelijk geen intieme ontmoeting met een wild zwijn, maar zagen we wel een ree wegschieten en kwamen we glimwormen tegen. We liepen het natuurgebied uit en wandelden per toeval recht een griezeltocht binnen – het was immers 30 oktober. Vervolgens keerden we door het bos terug richting



© Viktor Depoortere



Deze fjordenpony's zijn onze collega's bij het natuurbeheer in de Vallei van de Zwarte Beek.

© Raf Vanisterbecq

de kampplaats, maar weken we af van de route toen we verderop een luide bas hoorden knallen. Nadat we binnen-drongen op een feestje van een Luikse studentenvereniging – midden in het bos – passeerden we voorbij een perk waar vroeger tientallen everzwijnen werden gehouden in gevangenschap, waarmee jagers de wilde everzwijnen wilden lokken. Het onvermijdelijke gebeurde echter: de omheining raakte beschadigd en de dieren ontsnapten. Dat zorgde er mede voor dat de populatie zwijnen in de beekvallei nu zo uitzonderlijk groot is.

Een laatste inkijk in het natuurbeheer in deze regio kregen we helemaal op het einde van het ommetje. Hier liepen we door een strook droge heide die nog maar net hersteld was. Voor de mijnbouw werd het traditionele heidelandschap in de vorige eeuw immers beplant met grote dennenplantages. Nu de mijnen

zijn gesloten, worden de dennenbossen hier en daar gerooid om terug plaats te maken voor het landschap van wel-eer, met de typische heidesoorten. Een roepende bosuil heette ons even later weer welkom bij De Kluut. Een passende afsluiter voor alweer een groot en hero-isch GHWW.

Bronnen

Ervynck, A., Lievois, D. en Van den Abeele, B. (2010). Gejaagd, gevangen en uiteindelijk verdwenen: de natuurlijke historie van de Vlaamse kraan. In M&L 3, jg. 29. Geraadpleegd op 06/02/2022 <https://issuu.com/vlaanderen-be/docs/51372c3d-1194-4d4b-b7cf-2764bbebfc77>.

Gysels, J. (2013). Everzwijnen op een bedje van sialgen. Geraadpleegd op 06/02/2022 <https://www.natuurpunt.be/nieuws/everzwijnen-op-een-bedje-van-sialgen-20130821>.

Van Ackere, C., Vandezande, G. en Sterckx, N. (2021). Kraanvogels Gru & Dru zijn gaan vliegen. Geraad-pleegd op 06/02/2022 <https://www.natuurpunt.be/nieuws/kraanvogels-gru-dru-zijn-gaan-vliegen-20211020>.

Van Ackere, C., Vanlook, W., en Driessens, G. (2021). Kraanvogel: een nieuwe broedvogel voor België. Geraadpleegd op 06/02/2022 via <https://www.natuurpunt.be/nieuws/kraanvogel-een-nieuwe-broedvogel-voor-belgië-20210704>.

Vallei van de Zwarte Beek (Beringen) op de website van Natuurpunt. Geraadpleegd op 06/02/2022 <https://www.natuurpunt.be/natuurgebied/vallei-van-de-zwarte-beek-beringen#edit-replace-wrapper>.

MILIEU

VIS MET EEN VISLUCHTJE



DOOR Kristiaan Proesmans

De laatste jaren eten we als mensen steeds minder vlees. Vis wordt dan al vlug als geschikt alternatief gezien. Maar klopt dit wel? De laatste jaren komen de industriële visserijen steeds meer onder vuur te staan. Voor wie alsnog graag vis bij de boter heeft, volgende tips.

WAT LIGT ER OP JE BORD?

De eerste vraag die je je kan stellen is, als ik een vis koop in de winkel, of op restaurant, waarvoor betaal ik dan? Vreemde vraag... Wel, de KU Leuven deed onderzoek in restaurants en kantines in Brussel. Hieruit bleek dat tussen 20 en 50% van de vis niet de soort is die op het etiket staat. Verse vis in viswinkels is betrouwbaarder, maar als die vis bewerkt, of gefileerd is, begint de afwijking opnieuw. Vanwaar komen deze fouten? Het kan aan een tussen-persoon liggen, zo kan een restaurant bedot worden door de groothandel. Maar het kan ook de aanvoer zijn. Stel dat een restaurant kabeljauw op het menu heeft staan, maar de voorraad is net op. Pas je het menu dan aan, of knijp je een oogje dicht?

Een belangrijk probleem is de schaar-ste, gecombineerd met de grote vraag. Hier begint het gesjoemel, en er kan veel gesjoemeld worden met vis. Zo worden kabeljauwen behandeld om een witte kleur te krijgen en wordt er water ingespoten om het gewicht te verhogen.

Noem het gerust een plofkabeljauw. Maar behalve dat er met het dier zelf gesjoemeld wordt, is de vangst ook niet altijd duurzaam. In 2018 toonde een studie aan dat 81% van de restaurants vis aanbood die door “Good Fish” werd afgeraden. Dit komt voornamelijk omdat het sexy is om te pronken met exclusieve en niet gecertificeerde vissoorten.

WELKE VIS IS EEN BETERE KEUZE?

Als vis volledig mijden een stap te ver is, hoe kan je dan toch de betere keuze in vis maken? Een eerste vuistregel is om geen beschermde soorten te eten (bv. kraakbeenvissen zoals haaien en roggen). Best ook geen toppredatoren

zoals tonijn en kabeljauw, een regel die ook bij landdieren van toepassing is. Hoe lager in de voedselketen hoe beter. Mosselen en oesters kunnen zeer duur-zaam gekweekt worden en dat kan zelfs goed zijn voor het ecosysteem. Maar tonijn is het zee-equivalent van een leeuw. Dat heeft serieuze impact.

De volgende vuistregel is: kijk naar het ASC- en MSC-label. De MSC is de Marine Stewardship Council en staat voor duurzame visserij. ASC, is de Aquacul-ture Stewardship Council, wat staat voor verantwoorde kweekvis.

Een andere bedenking is de ecologische voetafdruk. In België vangen we 20.000



“Vaak is het moeilijk om na te gaan hoeveel kilometers een visproduct heeft afgelegd”

ton vis per jaar terwijl er 200.000 ton wordt geconsumeerd. Dit betekent dat het grootste deel wordt ingevoerd. Het zal je niet verbazen dat vliegtuig-geïmporteerde vis een ‘no-no’ is. Dus verse gamba’s misschien toch overslaan. De diepvries-gamba komt wel met de boot, een zachter alternatief dus. Nu, vaak is het moeilijk na te gaan hoeveel kilometers de visproducten hebben afgelegd. Zo geven etiketten vaak regio’s aan als de Noord-Atlantische oceaan. Het grootste deel van onze import komt uit Nederland, Frankrijk, Denemarken en Noorwegen. Maar ook hier kan schijn bedriegen. Noordzeegarnalen komen dan wel vaak van Nederlandse reders, voor ze in de winkel liggen, passeren ze Marokko om gepeld te worden. Meestal duurt deze reis een tiental dagen. Na de vangst worden ze in zeewater gekookt en krijgen ze een flinke portie bewaarmiddelen. Dat zijn dan die ‘verse garnalen’...

VISTEELT

Naast vissen in het wild vangen, is er ook nog de viskweek. In principe is viskweek efficiënt, maar het komt wel met een hoge milieukost. De meest gekende kweek is de zalmkweek, die ontstond 30-40 jaar geleden. Zalmen worden gekweekt in tanks en in grote kooien op zee. Helaas produceren zalmen ook veel

afval, wat de bodem en het water in de buurt verontreinigt. Daarom werden de kooien voor de kust gelegd, waar de zeestroming het afval afvoert. Maar dit zorgt ervoor dat zalmen ook makkelijker kunnen ontsnappen. Als die dan vervolgens in een rivier terechtkomen, kunnen ze wilde populaties verdringen.

Omdat vissen zo dicht op elkaar zitten bij het kweken, lopen ze ook zeer makkelijk infecties op. Vroeger was antibiotica hiervoor de oplossing. Dit is gelukkig fel verminderd. En denkt men aan alternatieven zoals het kweken van resistente dieren, of een vaccinatiecampagne voor zalmen. Een ander probleem is de zalm-luis, een kreeftachtige die de huid van de zalm aanvreet. Dit wordt opgelost door vissen, die zalm-luis lusten, bij de zalm te zetten.

De zalmindustrie doet inspanningen om de teelt duurzamer te maken. Zo kan vervuiling deels aangepakt worden door gordels met weekdieren aan te leggen. Denk maar aan mosselen die afvalstoffen filteren. Een andere evolutie is dat onderzoekers bezig zijn om vegetarische zalmvoeding te kweken zodat er geen vismeel meer nodig is. Ook insecten kunnen hier een alternatief vormen.

“In principe is vis kweken efficiënt, maar het komt wel met een hoge milieukost”

SYNTHETISCHE VIS

Hoewel visserijen ten gronde veranderen niet makkelijk is, bestaat er misschien wel een alternatief. Bedrijven zoals ‘Finless foods’, ontwikkelen synthetische vis. Uit cellen kweken ze weefsel van overbeviste soorten als tonijn en zeebaars. Een andere piste is het onderzoek naar welke voedingsstoffen in vis de smaak bepalen en gezond zijn. Deze stoffen worden dan gemaakt met een soort fermentatieproces en kunnen dan in vis- en vleesvervangers terechtkomen. De laatste jaren duiken er steeds meer initiatieven op uit die hoek. Dus dit zou een hoopvol alternatief kunnen zijn.

LABELS EN KEURMERKEN

Certificaten en labels zijn zeer snel een deel van het probleem als de actualisering van gegevens en criteria niet wordt gefinancierd. Zo is het klimaat momenteel van uiterst belang. Maar het MSC werd dertig jaar geleden opgericht, en er is nog geen update gebeurd hiervoor. Verder is er vaak een tunnelvisie per soort in plaats van een globale visie. Zo kan de bevissing van een bepaalde soort ander zeeleven doden. Een alternatief zijn gidsen die nationale visserij-instituten opstellen. Bij ons kun je een kijkje nemen op ‘viswijzer’ (www.goodfish.nl) en het ‘Vlaams Instituut voor de Zee’ (www.vliz.be). Deze labels worden gerund door ngo’s en privé-organisaties, vanwege de passiviteit van de overheid.

Dit artikel is gebaseerd op het tweedelig interview “Wat is er mis met de vis?” in Humo. Indien je meer wilt weten over dit onderwerp kan ik deze artikelen dan ook warm aanbevelen. Alsook de documentaire “Seaspiracy”, die dit onderwerp onder de aandacht bracht.

NATIONALE ZOMERKAMPEN 2022

Je vindt alle kampen, voor alle leeftijden, met alle info op ...

www.jnm.be/kampen

Vanaf 30 maart om 12u30 kan je daar ook inschrijven!



© Eveline Van den Steen

Tot 15 april kan je als ini maar voor één kamp inschrijven. Zo zorgen we dat zoveel mogelijk ini's mee op kamp kunnen!



© Peter Wijsouw



© Wouter Sturtewagen



© Somi Räsänen

VERGEET JE LIDGELD NIET!

Je kan pas inschrijven voor een kamp als je lidgeld betaald is? Doe dit zo snel mogelijk, want de verwerking van de betaling vraagt enkele dagen.

VERGEET JE LOGIN NIET!

Ben je je wachtwoord vergeten, klik op 'nieuw wachtwoord aanvragen'. Lukt inloggen niet, maar ben je zeker dat je lidgeld betaald is? Contacteer het nationaal secretariaat (info@jnm.be of 09 223 47 81)

ZET JE KLAAR VAN BIJ DE START

Keuze gemaakt? Elk jaar zijn er kampen die meteen volzet zijn. Maak op voorhand een top drie van je favorieten. Zo moet je op het moment zelf niet meer zoeken naar een ander kamp.

Alle praktische informatie over kampen vind je ook op www.jnm.be/kampen.

Dat is uiteraard de specifieke informatie over het kamp van je keuze, maar ook meer algemene praktische informatie over:

- Prijs van kampen, terugbetaling, attesten
- Vervoer van en naar kamp
- Slapen op kamp
- Fietsen op kamp
- Wat je moet meenemen op kamp
- Vegetarisch eten op kamp
- Veiligheid op kamp
- Medische fiche

Wanneer je inschrijft voor een kamp en betaald hebt, krijg je enkele weken voor het kamp ook de convo in de bus.

In de convo staat:

- wie het kamp organiseert
- telefoonnummer voor noodgevallen
- de medische fiche
- waar het kamp precies is, met een plannetje en wegbeschrijving
- hoe eventueel het vervoer geregeld is- wat je moet meenemen
- allerlei informatie over de kamp-plaats
- wat er op het kampprogramma staat

TOCH NOG VRAGEN VOOR, TIJDENS OF NA HET KAMP?

Er zijn een paar mensen die je kan contacteren met vragen.

De kampvoorzitter: voor info over het kamp zelf, zoals bijvoorbeeld het programma, de begeidersploeg, de afspraakplaats of speciale aandachtspunten voor jouw kind. Zijn/haar gegevens vind je later in de convo.

Het JNM-secretariaat: met administratieve vragen, zoals bijvoorbeeld inschrijvingen, de convo, het lidgeld, of verzekeringen. Via kampadmin@jnm.be of 09/223 47 81.

De kampensecretaris: met andere vragen, zoals bijvoorbeeld algemene problemen en klachten voor, na en tijdens het kamp. Via kampen@jnm.be

Veel plezier op kamp!

OVER CHOCO EN ALLES WAT DAARBIJ KOMT KIJKEN



DOOR Lore Bonte en Robin Van Den Broeck

Het is bijna weer zover: de kampen-zomer! We kunnen al beginnen uitkijken naar samen met vrienden wakker worden, uit je tent strompelen met een stralende zon die je begroet en naar de gigantische stapel boterhammen met choco die we daar naar binnen spelen.

Wij zijn alvast bezig met het samenstellen van onze menu voor op kamp. Wat we willen eten ligt stilaan vast, maar wat een keuzestress krijgen we van alle verschillende opties voor eenzelfde product. Neem nu iets simpel als je boterham met choco.

Hoeveel soorten choco bestaan er wel niet? JNM'erig als we zijn, willen we niet gewoon gaan voor de goedkoopste of de lekkerste, maar houden we rekening met verschillende factoren. Eén probleem bij de eeuwige twijfel: waar moet je begin-



nen? Om voor onszelf de afweging te vergemakkelijken, voerden we de afgelopen maanden een onderzoek naar vijf verschillende soorten choco. Allemaal veganistisch, maar verder zeer uiteenlopend. In de tabel kan je zien waar ze nog aan voldoen: of ze palmolievrij zijn, fairtrade, biologisch en (laat ons eerlijk zijn) de prijs. Uiteraard bleef het hier niet bij: de choco's moesten ook worden geproefd en getest op gebruiksgemak. Alvast bedankt, Koekjesclan, voor de inspiratie.

Als eerste een aloude klassieker onder de choco's op JNM-kampen: de **Oxfam Cacao Dark Spread**. Deze choco wordt standaard via Njamnjam aangeboden aan kampen, en niet zonder reden. Van alle geteste chocopasta's smaakt deze het meest echt naar chocolade. Dat maakt ook dat die zeer goed smaakt bij een appeltje, hoewel je tegen de specifieke

nasmaak moet kunnen. Daarnaast is deze veganistisch, fairtrade en relatief goedkoop. Het nadeel is dat die best droog en stug is. Het kan dus moeilijk zijn om te smeren, zeker op een appeltje, en geeft een droog gevoel in de mond.

La Vida Vegan Hazelnoot-chocolade-pasta geeft een heel andere sensatie. De choco is zeer zacht met een overheersende hazelnootsmaak. Een stuk zoeter dan de Oxfam Cacao Dark Spread en verrassend goed passend bij appels. Deze pasta smeert zeer goed op zowel brood als appeltjes, voldoet aan al onze vooropgestelde criteria, maar is ook één van de duurste choco's uit het onderzoek.

Een heel andere choco, is de **Kwatta Puur**. Behalve dat deze vegan is, is er op ethisch vlak eigenlijk niet veel te zeggen voor dit zoete beleg. Als je die ethische kwesties echter even over het hoofd



Brought to you by Miems.vantvuijtje



	Oxfam puur	La Vida vegan hazelnoot	Kwatta puur	Boerinneke (met rijst)	Boerinneke (puur)
Palmolievrij		✓			
Biologisch		✓		✓	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓	✓
Fairtrade	✓	✓			
Prijs (per kilo)	€7,63	€11,07	€4,97	€14,26	€9.73



ziet is deze choco wel zeer lekker en betaalbaar. Met een kleine vijf euro is dit veruit de goedkoopste van het onderzoek. Kwatta heeft een typische smaak en zachtheid die het zeer lekker maakt op zowel brood als appeltjes. Diezelfde zachtheid maakt wel dat de choco bijna van je appeltje glijdt bij het smeren, wat voor een extra (soms ongewenste) uitdaging kan zorgen.

We testten ook twee zeer verschillende varianten van de Boerinnekes choco. De **Boerinnekes zonder Lactose & Gluten bio**, en de **Boerinnekes bio pure chocopasta**. Eerst en vooral een kleine ergernis: beide zijn lactosevrij, gezien ze dus vegan zijn. Beide zijn ook glutenvrij, want het is choco, dat is nu eenmaal glutenvrij. Is het dan nodig om een veel duurder versie te maken en met zo veel tamtam te verkondigen dat er geen lactose of gluten in zitten? Een betere naam zou zijn: Boerinnekes rijst-choco. Dat rijst een basisingrediënt is, valt meteen op als je ervan eet. Je proeft dan ook meer rijst dan choco. De andere smaken vallen helemaal weg wanneer je deze choco op een appeltje smeert; je krijgt al snel het idee dat je rijstmelk eet in de vorm van een appeltje. Als je dat graag

hebt is dat dus zeker een meerwaarde, maar je bent gewaarschuwd. De bio pure chocopasta is dan weer een eerder droge, bitterdere choco die meer nijgt naar de textuur en smaak van de Oxfam Cacao Dark Spread. Beide Boerinnekes smeren niet zo gemakkelijk uit. Ze bevatten alle twee palmolie, zijn niet fairtrade en vallen duurder uit dan de Oxfam choco.

Zoals jullie konden lezen zijn de resultaten zeer uiteenlopend, je zou zelfs kunnen zeggen dat elke choco uniek is. Sommigen scoren hoog op smaak en prijs, maar vallen dan enorm tegen bij ethische factoren of gebruiksgemak. Sommigen zijn lekker voor één boterhammetje, maar gaan al snel vervelen. Sommigen vallen eigenlijk op ongeveer alle vlakken tegen, zoals de Boerinnekes choco's. Het is aan jou om telkens de afweging te maken tussen de smaak, prijs en smeerbaarheid en verschillende ethische kwesties onderling.

In dit onderzoek namen we maar enkele factoren mee, je kan zelf over nog meer nadenken: bijvoorbeeld het gebruik van glas of plastic, de herkomst van de grondstoffen en de gezondheid van de choco. Jullie kunnen hier nu al eens over

nadenken tegen het invullen van de Njamnjam-fiche (tegen 10 mei). Dan kan je alvast de Oxfam-choco kopen.

Je kan deze afweging ook meenemen naar andere keuzes in je dagelijks leven. Maak het jezelf vooral ook niet te moeilijk. Je moet altijd een afweging maken, piepers (en ook niet-piepers) gaan altijd moeilijk doen, wat je ook kiest :)

Veel leesplezier,

en chocovertier.

VERDER NOG

WATERIGE WEETJES



DOOR Jorik Maes

Dat water gezond is, moet ik je niet meer vertellen. Dat water de hoofdreden is voor ons bestaan waarschijnlijk ook niet, maar wat maakt water zo speciaal? Waarom zoeken wetenschappers naar vloeibaar water om leven te ontdekken? En hoe komt het dat we al naar de maan en naar mars zijn geweest maar dat de bodem van de oceaan voor een groot deel onbekend terrein is? Water heeft heel speciale eigenschappen laten we ze hier eens bespreken.

WATER ALS OPLOSMIDDEL

Wat leerlingen in het middelbaar onderwijs zeker leren en eigenlijk levenslang zouden moeten onthouden, is dat water polair is. Water (of eigenlijk H₂O) heeft twee polen, een positieve en een negatieve kant. Dit lijkt op het eerste zicht misschien niet belangrijk, maar dit maakt van water wel een goed oplosmiddel. De meeste stoffen zijn polair en hierdoor kunnen de meeste stoffen dus

ook oplossen in water. Bij zouten bijvoorbeeld bindt de positieve kant van het watermolecuul zich aan de negatieve ionen van het zout, terwijl de negatieve kant van het watermolecuul zich bindt aan de positieve ionen.

VAST - VLOEIBAAR - GAS

Dit is misschien wel het meest speciale aan water: ijs. Water is de enige stof waarvan de vaste vorm drijft. Als water bevriest, gaat het kristallen vormen. Door deze structuur is ijs lichter dan water en blijft het dus liggen op het water. Dit laagje ijs dient als isolatielaag, wat betekent dat zelfs als de temperaturen op aarde heel ver onder nul dalen,

de bodem van oceanen en zeeën nooit zal bevriezen – onder het ijs zal dus altijd leven kunnen blijven bestaan.

WATER IN ONS LICHAAM

Ons lichaamsvolume bestaat voor 70% uit water, dat betekent dus dat 70% van je gewicht gewoon water is. Maar als we kijken naar het aantal moleculen, dan zijn 99% van de moleculen in ons lichaam H₂O – dit maakt water heel belangrijk voor ons. Ook het feit dat water vloeibaar is tussen 0 en 100 °C en dat water een neutrale PH (zuurtegraad) heeft, zorgt dat dit een molecule is die onmisbaar is voor het leven.

Wist je dat: er helemaal geen minimum is voor hoeveel water je moet drinken? Dit is voor elke persoon anders. Als je drinkt op het moment dat je dorst hebt, krijg je genoeg water binnen. Pas wel op: mensen verwarren het gevoel van honger en dorst vaak.

#FEBRUATER

OVER KOFFIE EN WATER



DOOR Mirte Eyckerman

Koffie is ongetwijfeld, op een gedeelde eerste plaats met tapuitjes, de meest geconsumeerde drank binnen onze jeugdbeweging. Daarbij heeft koffie het een en het ander te doen met water, redenen genoeg dus om een artikelje te schrijven!

Bon, koffie en water, een onlosmakelijke combo, dat weten we. Want -uiteraard- zonder water geen koffie. Er zijn best veel verschillende manieren om deze drank te bereiden, maar hoe dan ook heeft elke wijze dezelfde basis ingrediënten: (warm) water en gemalen koffiebonen. Het verschil zit hem in de manier waarop de extractie gebeurt, hoe fijn de bonen gemalen zijn, welke verhoudingen je gebruikt, et cetera. Maar goed, over de verschillende bereidingswijzen ga ik het hier eigenlijk niet hebben. Wel over de rol van water bij de koffieteelt. Daarvoor keren we eerst een heel aantal kilometers terug, naar de koffieplantages.

In dit geval naar een koffieplantage in Ethiopië. Uiteraard kweken ze in wel meer landen koffieplanten, maar hier ontstond de eerste commerciële teelt en begon de verspreiding van koffie als

handelswaar. Ethiopië, de bakermat van de koffie, is tot op vandaag een van de weinige landen waar ze het hele jaar door koffie telen. Op de plantages staan koffiestruiken rij aan rij, in een warm (zo'n 25°) klimaat, met een hoge luchtvochtigheid en op een gemiddelde hoogte van 2000 meter. Koffiestruiken worden soms tot wel negen meter hoog, en aan de takken groeien, in trosjes bij elkaar, koffiebossen. Donkerrode bossen, met in elke bes twee koffieboontjes, gezellig tegen elkaar genesteld.

DRY PROCESSING

Na de pluk is de rijpe bes klaar voor het verwerkingsproces. In essentie betekent dit: de pit (koffieboon) en het vruchtvlees van elkaar scheiden. Een eerste methode hiervoor is 'dry processing', ook bekend als 'natural processed coffee' of 'ongewassen koffie'. De koffiebossen liggen, uitgestrooid op droogvloeren, dagenlang in de zon. Het vruchtvlees droogt uit en verschrompelt rond de boon. Daarna schudt en zeeft een molen het vruchtvlees weg. Koffiebonen blijven over en kunnen verder naar een koffiebrandery. Simpel, en toch de minst gebruikte methode.

WET PROCESSING

Een tweede methode is waar het eigenlijk om draait: 'wet processing'. Zoals de naam al aangeeft komt hier water aan te pas. Veel water. Eerst en vooral gaan alle geplukte bossen een groot waterbasin in, waar een eerste selectie gebeurt. Onrijpe of rotte bossen blijven drijven op het wateroppervlak, en scheppen ze er zo uit. De rest verhuist naar een watermolen, die het vruchtvlees plet en losweekt. Ziezo, het vruchtvlees is los van de boon, maar 't is nog niet gedaan. De overgebleven bonen soppen nog een



periode van 8 tot 24u in een grote tank met, drie keer raden, water. Hier fermenteren ze, en weken de laatste slijmvliesjes van de bonen. Tot slot krijgen ze nog een wasbeurt met -geen mop- vers water, dan pas is het tijd om te drogen.

Wet processing is de meest gebruikte methode, daarbij zou deze 'gewassen koffie' zuiverder en letterlijk 'cleaner' zijn van smaak. Toch, niet elk land heeft zomaar de voorzieningen om koffiebossen op die manier te verwerken. Dry processing vraagt geen water en/of machines, wat voor de armere landen een groot voordeel is. Bij deze natte verwerking passeren heel wat liters water de revue. Tel daarbij nog de liters die nodig zijn voor onder andere de plantengroei, het transport... en je komt aan een stevige som.

Om een exacte waarde te geven: er is gemiddeld 140 liter water nodig voor één kopje koffie. Mocht je nog op zoek zijn naar een reden om je koffieverbruik te verminderen, dan zou dit het wel eens kunnen zijn.

IJZER, EEN MINERAAL MET EEN DUISTERE KANT



DOOR Viktor Proesmans

Ook in 2022 zijn eetpatronen met minder vlees hip, jong, cool en sexy. Echter hebben alle dingen die hip jong, cool en sexy zijn één ding gemeen: de haters. Geloof het of niet maar sommige mensen tonen liever hun vlees dan hun meloenen op Instagram. Andere zijn dan weer geen fan van havermout met water, konijnenvoer, of sla met sla op een bedje van sla (schokkend, I know).

De grootste hater vorig jaar was echter de Hoge Gezondheidsraad. Zoals iedere goede hater baseerde die zich op degelijk wetenschappelijk onderzoek om ons te wijzen op de mogelijke tekorten in plantaardige diëten, namelijk eiwitten, sommige vetzuren, vitamine D, calcium, vitamine B12, ijzer, zink en Jodium (even voordat mensen mij een complotwappie noemen, de Hoge Gezondheidsraad geeft weldegelijk goed wetenschappelijk advies). Al vlug werd het pijnlijkhart duidelijk dat onze voeding naast goed voor 'de socials' ook gebalanceerd moet zijn. Vorige Euglena legde ik al uit waarom omega 3 en vitamine A belangrijk zijn en hoe dat zit bij plantaardige diëten. Deze keer wil ik het mineraal ijzer bespreken alvorens dit onderwerp zou gaan roesten (Veerle wou een watermopje, mijn excuses voor deze slechte poging)

“IJzer heeft een duistere kant; een teveel kan net zo schadelijk zijn als een tekort”

DISCLAIMER:

Dit artikel is louter informatief en heeft niet tot doel om supplementen of bepaalde diëten te promoten. Indien je denkt aan supplementen, bespreek dit dan eerst met je huisarts.

WAAROM HEEFT JE LICHAAM IJZER NODIG?

Ijzer is te vinden in iedere cel van je lichaam. De voornaamste functie van ijzer heeft te maken met zuurstof. Zo wordt het gebruikt om hemoglobine en myoglobine te maken. Hemoglobine is een eiwit dat rode bloedcellen nodig hebben om zuurstof door je lichaam te verplaatsen. Myoglobine is een eiwit dat zuurstof naar je spieren voert. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen met een ijzertekort zich zwakjes voelen. Je cellen hebben immers zuurstof nodig om te functioneren of voeding te verbranden. Nu denk je misschien, "aah, simpel, we pakken wat ijzer-supplementen en alle problemen zijn van de baan!" Dat is echter niet waar. Ijzer heeft een duistere kant, een teveel kan net zo schadelijk zijn als een tekort. Om te zien hoe dit werkt, moeten we echter eerst naar zuurstof kijken.

ZUURSTOF, DE PARADOX VAN HET LEVEN

Iedereen heeft wel een lichtelijk gefrustreerde nonkel/tante die je van jongs af aan vertelt "mannen/vrouwen, begin er niet aan, je kan niet met en je kan niet zonder"! Of dit echt het geval is bij mensen laat ik in het midden. Waar het zeker wel klopt, is bij zuurstof. Een van de paradoxen van het leven is dat

we zuurstof nodig hebben, maar er ook aan doodgaan. Zo kan zuurstof in het lichaam omgezet worden in 'ROS' (of reactive oxygen species). Deze 'ROS' kunnen dan in een proces van oxidatie cellen in ons lichaam beschadigen en zorgen dat ze verouderen (als er oxidatie plaatsvindt in je lichaam, wordt hier ook wel naar verwezen als oxidatieve stress). Zuurstof zorgt dus dat je leeft, maar kan ook zorgen dat je lichaam veroudert en beschadigd raakt.

Wat heeft ijzer hiermee te maken? Iedereen die wel eens een ijzeren voorwerp lange tijd buiten liet liggen, zal gezien hebben hoe het langzamerhand roestte. Dit is wat ijzer ook in je lichaam doet. Ijzer bindt zich gemakkelijk aan zuurstof, wat ook nodig is om alle cellen van

Fun fact:

Oxidatieve stress neemt toe als je lichaam gifstoffen via bijvoorbeeld alcohol of sigarettenrook binnenkrijgt (overigens heb ik mij laten vertellen dat alcohol en sigaretten je relatieproblemen ook verergeren, misschien komen daar de frustraties van de nonkel/tante vandaan?).

zuurstof te voorzien. Toch kan een teveel aan ijzer -net zoals een teveel aan koper- in lichamelijke reacties zoals de 'Haber weiss' en de 'fantoen'-reactie zorgen voor meer 'ROS' en dus meer oxidatieve stress. Ijzer is een beetje zoals je gespierde, maar lichtelijk marginale vriend bij het uitgaan. Als je zo één vriend bij je hebt weet je dat hij je zal beschermen tegen iedereen die je lastigvalt. Heb je er zo te veel, tja, dan wordt het café wel eens aan gort geslagen.

HOE KRIJGEN WE TE VEEL IJZER BINNEN?

De nummer één reden voor een teveel aan ijzer, is genetica. Normaal gezien neemt je lichaam meer ijzer op als je een tekort hebt en minder of geen als je er te veel hebt. Sommige mensen hebben



Fun fact:

Een van de mogelijke theorieën waarom het hfr gen bestaat, is dat toen jagerverzamelaars, die in het verleden voornamelijk fruit, groenten en vlees aten, landbouwers werden en hun dieet rijker werd in granen. Het ijzer uit graan is echter minder goed opneembaar dan dat uit vlees, groenten of fruit. Het hfr gen zou hierbij dus niet echt schadelijk zijn en zelfs een middel kunnen zijn om genoeg ijzer op te nemen. Ergens dan ook logisch dat het gen kon voortbestaan.

echter het gen 'hfr'. Dit gen maakt dit onderscheid niet en blijft daarom altijd zoveel mogelijk ijzer opnemen. Meestal heeft een dieet zelfs maar een klein effect en is bloed aftappen het belangrijkste redmiddel.

Als je dit gen niet hebt, is de kans om te veel ijzer op te nemen echter klein. Voor dat jullie beginnen te denken: “yes, toch gewoon pillen”. Een teveel aan ijzer via supplementen of voeding kan ook negatieve effecten hebben, zelfs als het niet wordt opgenomen. Normaal gezien bindt ijzer zich in het bloed aan eiwitten als ferritine, wat zorgt dat ijzer geen schade kan berokkenen tot het uiteindelijk via

je stoelgang verwijderd wordt. Indien je echter continu te veel ijzer binnenkrijgt, door bijvoorbeeld supplementen, komt er ook meer 'vrij' ijzer in je bloed (vrij ijzer is ijzer dat zich niet kan binden aan een eiwit en zo schade kan toebrengen aan je lichaam). Dit vrij ijzer kan dan voor ijzervergiftiging zorgen en de oxidatieve stress in je lichaam vergroten. Een teveel aan ijzer kan al ontstaan bij dosissen van 10-20mg/kg, bij dosissen vanaf 40 mg/kg is er zeker medische aandacht nodig. Ik kan dan ook niet hard genoeg benadrukken om ijzer-supplementen enkel in samenspraak met je huisdokter te nemen en zeker niet blind te supplementeren.

DE GEVOLGEN VAN EEN TEVEEL AAN IJZER

Symptomen van te veel ijzer zijn vermoeidheid, duizeligheid, depressie, hypothyroidismen (te traag werkende schildklier), pijn aan de gewrichten, problemen met seksualiteit en menstruatie, een verhoogde cholesterol en diabetes. In extremere gevallen kan je huid er bruin bronziger van worden. Verder worden ziektes alzheimer en parkinson ook wel eens aan te veel ijzer gelinkt.

HOE KRIJGEN WE TE WEINIG IJZER BINNEN?

Ijzertekort is bij de vier meest voorkomende voedingstekorten ter wereld. Hierbij spelen zowel dieet als genetica een belangrijke rol. Zo zagen we eerder dat ijzer voornamelijk in het bloed wordt gebruikt. Het zal dan ook geen verrassing zijn dat vooral vrouwen een ijzertekort hebben. Hoe feller de menstruatie van de vrouw, hoe groter de nood aan ijzer. Dat maakt het lastig voor beleidsmakers om één aanbevolen hoeveelheid aan te raden. Ook zijn er genen die zorgen dat ijzer al dan niet makkelijker wordt opgenomen. Voor de ene is het dus een stuk makkelijker om de dagelijkse hoeveelheid te behalen dan voor de andere.

Een andere reden is te weinig ijzer opnemen uit voeding. Sommige zullen misschien denken dat het gewoon een kwestie is van zoveel mogelijk ijzer binnen te krijgen, de realiteit is echter veel complexer. Ijzer wordt over het algemeen slecht opgenomen, het is aan te raden om niet alleen op meer ijzer maar ook op een betere opname te focussen.

HOE TE ZORGEN VOOR EEN GOEDE IJZEROPNAME

Laten we eerst kijken naar twee verschillende types ijzer.

Heem ijzer: dit is ijzer van vlees en eieren

Non-heem ijzer: dit is ijzer uit plantaardige bronnen en zuivel (vooral blad-groen-groente worden aangeraden voor vegetariërs)

Het non-heem ijzer wordt gemiddeld 2-20% opgenomen, heem ijzer 15-35%. Vegetariërs zullen dus meer moeite moeten doen om genoeg ijzer op te nemen (bij aanbevolen dagelijkse hoeveelheden wordt ervan uitgegaan dat 10% van je ijzeropname heem ijzer is).

De opname van zowel heem als niet-heem ijzer wordt verminderd door:

-**Calcium** (bijvoorbeeld uit zuivel of in mindere mate sommige groenten)

-**Phytaat** (dit vind je vooral in volkoren granen, noten zaden en peulvruchten).

-Sommige **polyphenolen** (de dingen die kleur geven aan planten, zit ook in thee of koffie)

Deze processen kunnen tegengegaan worden door:

- **Calcium- en ijzer-inname** proberen te scheiden (zeker bij supplementen).

- De werking van Phytaat kan worden tegengaan door **vitamine C**.

- Een andere oplossing is **granen/peulvruchten laten weken**, dan neemt het phytaatgehalte af (fun fact: er is bekend dat onze voorouders regelmatig granen weekten om de vezels af te breken en zo aan de suikers te kunnen, dit trucje gaat dus al langer mee).

- Je zou kunnen zeggen **minder vezelrijke voeding** te eten, maar dit is ook minder gezond. Phytaat heeft net als calcium ook een positieve werking in het lichaam. Je kan ook proberen minder op phytaat rijke voeding te vertrouwen voor je ijzertoevoer.

SYMPTOMEN VAN EEN IJZERTEKORT

Symptomen hiervan zijn meestal vermoeidheid, koud gevoel, duizeligheid, lichtere huid, spierpijn, depressie en slechte vertering.

- **Polyphenolen** zijn uitermate gezond. Bij mijn weten is het niet bekend welke polyphenolen exact zorgen voor een verminderde opname. Een van de meest gekende zijn tanines die vooral in koffie en thee zitten. Het zou dus aan te raden zijn dit ook niet met je ijzerrijke voeding te drinken.

- Ontstekingen: Indien je door infecties, of om andere redenen (bijvoorbeeld ongezonde levensstijl) ontstekingsreacties hebt, zorgt je lichaam voor een slechter opname.

“IJzertekort is bij de vier meest voorkomende voedingstekorten ter wereld”

HOE DE OPNAME VAN IJZER VERBETEREN?

Vitamine C: eerder al genoemd, maar vitamine C kan helpen bij de opname van non-heem ijzer.

Citroenzuur en appelzuur (citrusvruchten, whoop whoop!)

Heem ijzer: Een stukje vlees bij de salade? Voor zij die eieren of af en toe vlees eten kan het wel helpen om ook het plantaardige ijzer te verbeteren.

Fermenteren (schijnt goed te werken)

Vitamine A (een tekort aan ijzer en vitamine A worden aan elkaar gelinkt in sommige studies, ook vitamine A bij ijzer lijkt de opname te verbeteren).

Vitamine B2 (riboflavine): Een tekort aan vitamine B2 maakt het moeilijker om ijzer (en zinc) op te nemen. Dit komt vaak voor bij vegetariërs dus zeker iets om op te letten.

TOCH SUPPLEMENTEN NEMEN?

Zoals ik net aangaf, raad ik ten eerste af om blind ijzersupplementen te nemen. In sommige gevallen is het echter noodzakelijk (bespreek dit zeker met je huisarts dus). Maar opnieuw, welke types ijzersupplementen zijn er?

Ferrosulfaat: Veel voorkomend supplement, gebruikt bij anemie. Goedkoop, maar een groter risico op bijwerkingen (zoals constipatie, slechtere darmflora, oxidatieve stress in darmen).

Heem ijzer: Komt meestal van dieren, het is goed opneembaar en heeft minder bijwerkingen.

IJzer proteïne succinylaat (Iron protein succinylaat: niet echt gevonden in het nederlands): hier is het ijzer al gebonden aan andere stoffen waardoor het geen schade kan aanbrengen. Hoe goed de opname is, is echter niet zeker.

IJzer lactoferrine: dit is ijzer + lactoferrine, een eiwit dat bij het ijzer zit zodat het geen/minder schade kan aanbrengen.

Pfeeeeew! Dat was alles wat ik over ijzer te vertellen heb. Een hele boerham. Proficiat aan zij die nu nog aan het lezen zijn. Benieuwd wat er de volgende keer op het menu staat (als iemand een voorkeur heeft voor een bepaalde vitamine/mineraal wil ik er zeker voorrang aan geven, laat maar weten aan de Euglena, of viktor. proesmans@gmail.com).

NATIONAAL KORT

Iedere editie van de Euglena houden we jou op de hoogte van belangrijke beslissingen en gebeurtenissen van JNM Nationaal. We lichten ook altijd enkele activiteiten van ploegen uit: waar zijn ze mee bezig? Wat hebben ze gedaan? Wat drijft hen? Ontdek JNM Nationaal hieronder!

VORMINGSPLOEG (VP)

De Vormingsploeg bereidt zich stevig voor op een semester vol cursussen, nadat ze vorig semester al een HAC en IC (instructorcursus) in elkaar boksten! Dit werkjaar introduceren we ook een extra hoofdanimatorcursus (HAC) in de Paasvakantie: HAC Paas is geboren! En naar goede gewoonte kan je ook nog op BAC Paas. Daarnaast is de VP volop bezig met de organisatie van een animatrotter-weekend, maar daarover lees je meer bij de aankondigingen :)

BEHEERWERKGROEP (BWG)

De Beheerwerkgroep zorgt ook dit semester voor gigantisch veel beheeractiviteiten! Zo organiseren ze in de Paasvakantie een uitstap naar de viskwekerij van het INBO (Instituut voor natuur- en bosonderzoek), waar ze beschermde en bedreigde vissoorten kweken. In februari werkte de BWG actief mee aan #februater en daar bovenop organiseerden ze in samenwerking met Zuidwest-Brabant de 25e editie van KnotKater-Kamp! Achter de schermen gebeurde nog veel meer: de groepsaankoop, een wolvensoiree, inhoudelijke artikels in de tijdschriften... Goe bezig BWG!

JEUGDPLOEG (JP)

De Jeugdploeg draait op dit moment vol-lenbak om de kampen te coördineren en overzicht te houden. Ze werken hierbij samen met de Praktische Ploeg (PP) voor het kampmateriaal en de NjamNjam. De JP speurt naar opportuniteiten om nog eens een extra JNM-feestje te organiseren, want het is nodig! Maar dat is niet zo eenvoudig... De voorbereidingen voor een JNM-feestdag zijn volop aan de gang, het wordt concreter en concreter, maar veel meer mogen we er nog niet over zeggen!

BESTUUR

Het Bestuur van JNM, de vroegere RvB, brak zich de afgelopen maanden het hoofd over enkele beleidsbeslissingen. Het Bestuur is namelijk verantwoordelijk voor het personeels- en vrijwilligersbeleid, financieel beleid en strategisch beleid van JNM. Er werd onder meer beslist om nieuwe vacatures uit te schrijven voor een afdelingsondersteuner en een financieel medewerker. Daarnaast evalueerde het Bestuur zichzelf én het hele Hoofdbestuur. Het Bestuur bekijkt ook hoe de coronamaatregelen op langere termijn impact zullen hebben op de werking van JNM en hoe we hiermee omgaan!

NIEUWE WEBSITE!



Lichtjes dolgelukkig zijn wij.
Op kousenvoeten, en voorzichtig, maar toch behoorlijk extatisch.
Razend spannend vinden we het allemaal, ondanks de okselvijvers die onze zenuwachtigheid verraden.

Voor ons lijkt het lang geleden dat we de eerste stappen zetten in wat toen lichtjes onbegonnen werk leek. In werkelijkheid was het begin 2020, datzelfde jaar dat de wereld plots zowat stil bleef staan. Of niet de wereld, maar gewoon ons leven. Het heeft ons er niet van weerhouden om te starten én door te gaan. Full force forward!

Nu kunnen we het eindelijk van de dak-schreeuwen: de nieuwe www.jnm.be komt er in mei!

Uiteraard zal de komst van een nieuwe website ook wat aanpassing vragen van iedereen die de website bezoekt, er mee werkt, er gegevens opzet of afhaalt, er de weg moet in vinden...
Het is nu nog te vroeg om alle vragen te beantwoorden over 'hoe zal dat werken?', 'waar zullen we dat vinden?', 'wie zal wat kunnen? en mogen? en moeten', 'en?', 'en?', 'en'...
Het is nog te vroeg omdat we nu eerst

nog moeten testen en uitproberen en hertesten en helemaal zeker zijn dat het zo-is-en-niet-anders voor we jullie zeggen dat het zo is (en niet anders :)

Maar we willen jullie wel laten weten dat die nieuwe website er komt. We willen jullie laten weten dat we in de laatste fase aanbeld zijn. En we willen jullie laten weten dat we vol verwachting uitkijken naar dat moment in mei.

Mét de belofte dat we jullie op tijd op de hoogte houden van wat er komt, wanneer het komt en wat het voor jullie zal betekenen.

Dan kunnen we nu samen met alle JNM'ers in spanning aftellen naar mei!

Een tipje van de sluier: Kampen - Kampen - Kampen!

Inschrijven om op kamp te gaan, doe je gewoon zoals altijd, op de huidige website. De opvolging van de kampen zal gebeuren via de nieuwe website, maar daar hoeft je zelf niets voor te doen.

Een tipje van de sluier: Registreren

Eens de nieuwe website gelanceerd, zal je je opnieuw moeten registreren, maar alle info over hoe je dat doet, krijg je netje in je mailbox voor het zover is.

AANKONDIGINGEN

ANIMATROTTER EN HOW TO KAMP

Wil je graag een origineel spel in elkaar steken, maar is je creativiteit even zoek? Vertrek je volgende zomer op kamp, maar ben je stiekem niet zo goed in tenten opzetten, laat staan in sjoeren... of gasbekkens aansluiten? Kan je afdeling nog wat extra natuurstudie gebruiken in de activiteiten?

Geen nood! De Vormingsploeg en de Praktische Ploeg organiseren twee weekendjes om alles weer op te frissen! Alles?! Ja, alles!

Het Animatrotterweekend en het How To Kamp weekend zijn twee vormingsweekendjes waarop elke begeleider welkom is. Wij zijn er om zowel je praktische, creatieve als inhoudelijke skills naar een hoger niveau te tillen. Hoppa!!

BAC-ervaring of niet, piepjong of een ervaren rot, elke begeleider is welkom. Kies één van de twee weekends, of, ga helemaal wild, en kies voor allebei!

PRAKTISCH

Animatrotterweekend: 29 april tot 1 mei

Tijdens het animatrotterweekend ligt de focus vooral op activiteiten organiseren en begeleiden (sessies zoals creativiteitsboost, omgaan met ongewenst gedrag, natuurstudie thema's in activiteiten verwerken...)

How to kamp weekend: 6 tot 8 mei

Op dat How to Kamp weekend slaan we je om de oren met alle mogelijke praktische kanten van een kamp en wat daar komt bij kijken: tenten opzetten, sjoeren, een bruikbare hudo opzetten...

Inschrijven kan op: www.jnm.be bij 'Activiteiten' en daar vind je ook alle info over de twee weekendjes.

Toch nog vragen?

Mail naar emma@jnm.be voor vragen over het Animatrotterweekend.

Mail naar rayan.rebahi@jnm.be voor vragen over het How To Kampweekend.

Hopelijk zien we jullie daar!

NATUURSTUDIECONGRES EN NATUURSTUDIECURSUS!

Tijdens deze week maken we van onze gezamenlijke passie gebruik om interessante natuurexcursies te doen, kennis uit te wisselen en leuke soortjes te vinden. Maar er is ook tijd voor avondlijke sfeer bij het kampvuur, lekker eten, een spannend spelletje kubben en veel meer. Kortom, het hoogtepunt van het natuurstudiejaar!

Naast natuurstudiecongres is er dit jaar ook gelijktijdig een natuurstudie cursus. Daar kan je sessies volgen om je natuurstudiekennis te vergroten en mee aansluiten bij de excursies van het natuurstudiecongres.

Het natuurstudiecongres vindt plaats in Dinant waar we kans maken op een hele lijst aan interessante soorten zoals oehoe, brilkruid en gladde slang. Twijfel dus niet en kom mee zoeken naar al deze spetterende soortjes!

Van 11/4 tot 17/4 in Dinant

Inschrijven en info:

www.jnm.be/activiteiten



© Jef Hendrix



© Jef Hendrix



© Bart Van Mol



© Jef Hendrix



1000-SOORTENDAG

Net als vorig jaar organiseert de Natuurstudiewerkgroep een spetterende 1000-soortendag! Op **zaterdag 23 april** proberen we met alle JNM-afdelingen 1000 verschillende unieke soorten planten, paddenstoelen en beestjes te zien op 24 uur tijd. Een ambitieus doel, maar als er genoeg afdelingen meedoen, kan het zeker lukken! Vorig jaar slaagden we nipt en dit jaar hopen we dat opnieuw te kunnen doen!

Wil je meedoen met je afdeling? Stuur dan een mailtje naar yolan@beeldstorm.be



© Paulien Vanhauwere



© Suzan Demey



© Paulien Vanhauwere



© Eveline Van den Steen

IN ÉÉN DAG VAN ZEEBRUGGE NAAR GENT

Op zondag 27 maart stapt JNM van Zeebrugge naar Gent, onder leiding van de Milieuwerkgroep.

Van het water naar het zand naar de duinen naar de dijken tot aan het kanaal, en dan **53 kilometer** tot in Gent.

Met deze ééndagstocht zetten we **klimaatmigratie in de schijnwerper**. Blijven we broeikasgassen in onze atmosfeer pompen, dan zal de stijgende zeespiegel zorgen voor een opschuiving van de kustlijnen, waardoor veel mensen noodgedwongen zullen moeten verhuizen, weg van de kust. Met onze tocht willen we dit tastbaarder maken.

Inschrijven en info: www.jnm.be/activiteiten



Ons hele leven kan je zien als
een rechte lijn, een eindigend verhaal.
Maar net als veel dingen kan het misschien
beter benoemd worden als een cyclus.

Round and round and round, we go

"De tijd dat een koning regeert, is als die van de zon die op- en ondergaat, op een dag, Simba zal de zon voor mij ondergaan en gaat die op voor jou - als nieuwe koning." Dit is een quote uit de legendarische film: The Lion King. Net als het leven zijn er nog heel veel dingen die cyclisch zijn, en ik wou weten wat...

Ik stuurde naar wat vrienden en liet hen wat dingen opschrijven uit ons dagelijks leven die cyclisch zijn. Lees hier het resultaat.

De held met duizend gezichten (Nel Top)

De held met duizend gezichten is een cyclus van gebeurtenissen in een avonturenverhaal. De held heeft elke keer een ander 'gezicht' (naam, karakter...), maar wat die held overkomt, is grosso modo hetzelfde. Denk maar aan Lord of the Rings, of Harry Potter, of Shrek, of Star Wars, of 007, of... Het plot evolueert elke keer van rust naar een probleem, naar een conflict, en terug naar rust. Hoewel er veel meer stappen zijn dan dat, is het dus duidelijk een wederkerende cyclus!

De Krebcyclus (Jorik Maes)

De kreb- of citroenzuurcyclus, is een biochemische cyclus waarbij energierijke moleculen worden aangemaakt. De cyclus bestaat uit 8 stappen, met oxaalacetaat als het begin. Oxaalacetaat wordt gemengd en vervormd om aan energie te komen. Na de laatste stap verandert de stof weer naar oxaalacetaat. Doorheen de cyclus wordt ATP (adenosinetriphosfaat) gevormd, dit wordt energie door je hele lichaam.

De recyclagecyclus van glas (Eline Sonneveld)

Een glazen fles doorloopt meerdere cycli. We beginnen bij een appelsapfles die je hebt leeggedronken. Je brengt die binnen bij de winkel in ruil voor statiegeld. De fles wordt voerd, gereinigd en opnieuw gevuld. Je fietst naar de winkel voor een nieuwe fles appelsap. Deze cyclus wordt een aantal keer herhaald, tot iemand zo lomp is om de fles om te stoten. De fles breekt. De scherpe bestendig glas en porselein worden er uitgevist. Het gebroken glas wordt verhit samen met kwartszand, soda en kalk, soms tot wel 1500°C! Afhandeling van het toekomstige leven, kunnen glasscherven 30% (bij vlakglas) tot 90% (bij glaswol) van de grondstoffen uitmaken. Hoe meer glasscherven, hoe minder hitte er nodig is. Voor onze appelsapfles gebruiken we 50% glasscherven en 50% primaire materialen (ja, inderdaad, onze cyclus is niet helemaal gesloten). Het glas wordt in de vorm van een fles geblazen, krijgt nog een extra bewerking en kan naar de fruitpers bij de boer om gevuld te worden. Wanneer jij de appelsapfles leegdrinkt en terugbrengt, is de cyclus gesloten.

Rad des Tijds (Rohan Meerhaeghe)

De jongste piepers dit jaar zagen in 2014 het levenslicht. 2014: het jaar dat homoseksualiteit in heel Europa legaal is geworden, het jaar van de Olympische Winterspelen in Rusland, het jaar dat ISIS een kalifaat uitriep en het jaar van het 'referendum' in de Krim. Bovendien was 2014 indertijd het warmste jaar ooit. Dat al deze gebeurtenissen al voor de zevende keer kaarsjes mogen uitblazen, is een ontvullende herinnering dat het Rad des Tijds alsmaar blijft draaien en dat we steeds weer in dezelfde stomme fouten vervallen. Zo spelen vandaag de dag Rusland en het Westen geestdriftig oorlogsspelletjes over de rest van Oekraïne en de afgelopen zeven jaar waren met voorsprong de zeven warmste jaren ooit gemeten. Ontvullend kan je dat zeker noemen, deprimerend ook. Het Rad des Tijds blijft maar draaien in dezelfde deprimerende cirkeltjes, nu is het aan ons om het op een betere baan te zetten.

Grassencyclus (Viktor Depoortere)

Natuurpunt is veel bezig met het vergroten van de diversiteit van de flora, dit proces wordt meestal geholpen door zaden te verspreiden. Eerst worden de grassen en bloemen die in zaad staan gemaaid. Deze planten worden verzameld en op een andere plaats uitgestrooid, dit om daar de zeldzame grassen en bloemen weer te laten groeien. Dit proces wordt herhaald tot er resultaat is in het minder rijke grasland. De mensen van de JNM worden elk jaar gevraagd op de Sint-Pietersberg om dit proces mee te begeleiden.

Circle of Life (Jorik Maes)

"Als wij doodgaan wordt ons lichaam het gras en de antilopen eten dat gras en zo draaien wij allemaal mee in de kringloop van het leven", alweer een quote uit The Lion King, deze keer eentje die een mooi voorbeeld geeft over de kringloop van het leven. Die kringloop kan van zeer kort tot zeer lang zijn. In The Lion King geven ze een kleine cyclus als voorbeeld: gras - antilopen - leeuwen - gras. Deze cyclus heeft echter een constante voedingsbron nodig, per stap gaat er energie verloren - deze energie halen de planten uit de zon als fotosynthese (maar dat is een cyclus voor een andere keer).

De recyclagecyclus van metaal (Eline Sonneveld)

De kroonkurk van je limonadeflesje gooi je in de PMD, maar wat gebeurt er dan mee? (Dat rijmt :p) Een sterke magneet in de PMD-sorteerinstallatie vist jouw kroonkurk eruit. Samen met het metaal van het recyclagepark en het metaal van bedrijven wordt die naar een groot metaal-in-stukjes-hamerende-machine gebracht, de shredder. Die eet grote stukken metaal op en spuwt alles in kleine stukjes terug uit. De onzuiverheden worden eruit gesorteerd, zoals het zadel van een perte-totale-gereden door wervelstromen. Het resulterende schroot wordt naar een vlamboogoven gebracht. Samen met kalk wordt het schroot verhit met behulp van elektrodes. Steenkool wordt vaak toegevoegd om het smelten te bevorderen, jammer genoeg. Toegevoegde zuurstof laat de ongewenste bestanddelen wegreageren. Het gesmolten ijzer kan in een nieuwe vorm worden gegoten, misschien wel een kroonkurk?



Dieren van de zee

Prijs: €25,99 (niet leden) en €22,09 (leden)

Een boek voor echte waterfanaten! Heb je de kleine waterdiertjes allemaal al ontdekt? Laat je dan gaan met de wonderbaarlijke dieren uit de zee!

Krijg antwoord op boeiende vragen, zoals: Hoeveel harten heeft een octopus? Zijn er vissen die geen schubben hebben? Hoe luid zingt een blauwe vinvis, het grootste dier op aarde?

Edukaart: Het leven onder water

Prijs: €2,99 (niet leden) en €2,54 (leden)

Onder water op excursie? Met deze kaart leer je van alles over waterdiertjes en tips hoe je waterdiertjes kunt

vangen. Op de achterzijde van de kaart leer je de kwaliteit van het water te bepalen aan de hand van de gevangen waterdiertjes. Benut februari dus goed en grijp je kans je te verdiepen in de wereld onder water.



Waternet rond model (zonder stok)

Prijs: €39,75 (niet leden) en €33,79 (leden)

Ik hoor je al denken: "allemaal goed en wel die waterdiertjes, maar hoe moet ik die dan vangen?"

Dit waternet biedt de oplossing! Het is speciaal ontworpen om waterdiertjes op een diervriendelijke en efficiënte manier uit het water te halen om ze zo te kunnen determineren.



Het Spreadboek van JNM

Prijs: € 8.95

Omdat het soms ook naar meer mag smaken dan water... Of we ze nu spreads noemen, smoskes, prutjes of smeersels, het blijven de meest verrassende en smakende elementen van een gezonde kampmaaltijd. Broodspreads helpen ons om op kamp ecologischer, gezonder en met minder afval te koken. Maar bovenal zijn ze gevarieerd en lekker. In dit boekje vind je 22 recepten en tal van tips die je kunnen helpen om op kamp of thuis zelf aan de slag te gaan. Smakelijk!



Mok Boomklever

Prijs: € 5.25

Zin in een warm kopje koffie of chocolmelk na een mooie lentewandeling. En krijg je van al die fluitende vogeltjes ook zo'n lentegevoel. Deze mok met boomklever bezorgt je nog meer dat zalige gevoel. De buitenzijde van de mok bevat een tekening van de volwassen boomklever en aan de andere kant een tekening van het jong. Prima geschikt om water uit te drinken trouwens ;)

Prijzen kunnen variëren in de winkel en/of webshop

JNM WINKEL

KORTRIJKSEPOORTSTRAAT 192

9000 GENT

WWW.JNM.BE/WINKEL

DINSDAG TOT VRIJDAG

OPEN VAN 14U TOT 18U

EERSTE ZATERDAG VAN DE MAAND

OPEN VAN 10U TOT 18U