

MAGA ZINI



LENTE 2025

Jaargang 9 - nummer 3 - mei, juni, juli 2025-2026
Driemaandelijks nationaal tijdschrift van JNM vzw

JNM



INHOUDSTAFEL

VOORWOORD

3

4

ADVIEZEN VOOR EEN VEGANISTISCHE BEHEERKOEK

POTGROND, JE KAN DE POT OP!

7

STARTDAGPOSTER

16

17

PISSEBED VS OPROLLER

DE OUDSTE SOK DER SOKKEN

13

19

COLLAGE

Werken mee aan dit nummer:

**Raf Vanisterbecq, Jelle Van der Eycken, Simon Bil, Florian Acke,
Ides Timmerman, illustraties van Oona Mohammad**

Lay-out: Chiara Jacobs

Cover foto's: Archief JNM, Anne Clemen en Nobby Thys

2

Hey allerliefste ini's,

Heb je het al gemerkt? De regen laat al maanden op zich wachten. Wat vroeger natte weilanden en kabbelende beken waren, zijn nu stoffige grasvelden en bijna lege greppels. En ook het grondwater blijft steeds meer zakken. Door de droogte krijgen planten en dieren het steeds moeilijker en ook wij gaan het voelen als dit zo doorgaat. En dan moet de zomer nog beginnen. Maar hé, er is ook iets om naar uit te kijken: de zomer komt eraan! En dat betekent... kampen! Woehoe! Nog een paar weken doorbijten op school, en dan komt de tofste periode van het jaar eraan: we gaan met z'n allen de natuur in. Kampvuur (als het mag), slootjespringen (als er nog water is), slapen in tenten, stiekem een nachtspelletje spelen en vooral: genieten van samen buiten zijn. Op kamp leven we op het ritme van de natuur. En die natuur nu droog staat, is het extra belangrijk dat we goed voor haar zorgen. Misschien moeten we wel creatief zijn met water, of leren hoe planten en dieren omgaan met droogte. Spannend, toch? Nog niet ingeschreven voor de kampen? Of zin in nóg een extra kamp? Ga dan vliegensvlug naar de site en zorg dat je erbij bent. Laat die kampenzomer maar komen!

In deze magazINI zitten zes eekhoorntjes verstopt! Kan jij ze allemaal vinden?



BISCUITOLOGIE

De KoekjesClan (DKC) is terug! Een paar jaar na zijn grote studies naar koekjes onder de douche en de zoektocht naar de beheerkoek, stond de biscuitologie voor een groot raadsel: verdient dus de titel 'vegan beheerkoek'? De KoekjesClan zette zijn beste wetenschappers gerenommeerde vakblad.



ADVIEZEN VOOR EEN VEGANISTISCH ALTERNATIEF VOOR DE BEHEERKOEK

Door: Raf Vanisterbecq
& Jelle Van der Eycken

De KoekjesClan, Beheerwerkgroep, Jeugdbond voor Natuur en Milieu vzw Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent

INTRODUCTIE

In 2021 werd de frangipane aangeduid als officiële beheerkoek van JNM na een grootschalig onderzoek door De KoekjesClan, i.s.m. met de afdelingen Zuidwest-Brabant, Poekebeek, Durmeland en Ninove-Geraardsbergen. In 2024 besliste de jeugdbond om veganistisch te worden. Hoewel de frangipane zelf veganistisch is klaar te maken, ontstond er binnen de bond vraag naar een snellere oplossing, een veganistische beheerkoek die je gewoon in de winkel kan kopen. Een koek die lekker is, goed vult, en veel energie geeft op beheeractiviteiten. Het aanreiken van veganistische alternatieven voor de beheerkoek, verkrijgbaar in de handel, is het doel van deze studie.

METHODE

Op zaterdag 1 maart 2025 werd een experiment uitgevoerd tijdens het Knotkamp, een van de grote vaste beheerkampen van JNM. Na een dag knotten verdeelden de proefpersonen zich in

zeven smaakpanels van een viertal hoofden sterk, die elk een selectie van veertien¹ veganistische koeken voorgeschoteld kregen, vooraf geselecteerd door de auteurs.

Net zoals bij het oorspronkelijke onderzoek naar de beheerkoek, moesten de panels de koek beoordelen op zes criteria (score op tien): smaak, textuur, smaak van meer ('wil ik meer, is er meer?'), hoe goed de koek vult, of de koek energie geeft om verder door te werken en tot slot een all-round beheerkoekscore. Die laatste peilt naar de algemene associatie met natuurbeheer en de geïntegreerde mening over de koek als geschikt voor beheeractiviteiten, en telt dubbel mee bij het eindtoeval. Tussen het eten door moesten de groepjes ook verschillende pro-



1. De koek 'krokante repen' is inmiddels niet meer in de handel verkrijgbaar en wordt daarom niet meer in beschouwing genomen in de rest van het artikel.

even uitvoeren die gelinkt zijn aan de typische aspecten van een beheerkamp, om in de *vibe* te blijven. We zijn immers niet zomaar op zoek naar de lekkerste koek, maar naar de koek die het meest geschikt is voor beheeractiviteiten.

Net zoals in het oorspronkelijke onderzoek (Vanisterbecq & Debaue, 2022), werd o.b.v. alle scores een beheerkoefactor berekend als de gemiddelde som van de zes scores door de panels gegeven, waarbij de score voor 'smaak van meer' van tien wordt afgetrokken en allround score verdubbeld wordt: .

Aangezien de biscuitologie de afgelopen jaren is geëvolueerd, werd naast de oorspronkelijke beheerkoefactor ook de *adjusted* beheerkoefactor berekend, die prijs en verpakking in acht neemt. Men deelt de oorspronkelijke beheerkoefactor door de prijs per kilogram in euro en vermenigvuldigt dit met het gewicht in gram dat in één verpakkingseenheid zit:

$$BK F_{adj} = \frac{BK F}{prijs \text{ per kg}} * \text{gewicht per verpakkingseenheid}.$$

RESULTATEN & DISCUSSIE

Onderstaande tabel² lijst de dertien koeken in kwestie op met hun gewone en *adjusted* beheerkoefactor.

Hieruit kunnen we besluiten dat, puur op beheer kwaliteiten, de zachte granenbiscuit de duidelijke winnaar is. Deze koek is verkrijgbaar bij de Aldi in verschillende smaken. Ook Belvita Moelleux en granenbiscuits (nog een Aldikoek), scoren hoog.

Nemen we prijs en verpakking mee in

2. Zie bijlage, pagina 6

de vergelijking, dan torent speculaas boven alle concurrenten uit. Dat is enigszins te verwachten: de goedkoopste merken van speculaas zijn spotgoedkoop en ze zitten vaak met veel koekjes in één pakje. Wel zijn ze door het kleine formaat en het feit dat ze heel gemakkelijk breken en verkrumelen praktisch minder handig op een beheeractiviteit. De prijs en de verpakking zorgen dus voor een *biased* resultaat dat de daadwerkelijke beheer kwaliteiten van speculaas enigszins verdoezelt. Gelukkig kan je speculaas ook zelf maken of kopen in groter formaat met een zachtere structuur, wat het gebakje dan weer geschikter maakt voor op een werkdag.

M.a.w., één duidelijke winnaar is er niet. Zachte granenbiscuits van bij den Aldi kunnen het meeste aanspraak maken op de titel van 'vegan beheerkoek', maar de extreem hoge verpakkingsgraad kost ze punten. Laat dit nog maar eens één aansporing zijn om vooral zelf aan de slag te gaan met het bakken van koeken. Wie voldoende experimenteert, zal ondervinden dat ook de meest verpakte winkelkoek met enige oefening zelf na te maken is: ietwat tijdrovender, maar ambachtelijker, dikwijls goedkoper én beperkter qua afval!



afbeelding: Matthias Eggermont

Koek	Merk	BKF	Prijs per kg (euro)	Gewicht per verpakkings- eenheid (g)	BKF _{adj}
Belvita Moelleux	Belvita (overal verkrijgbaar)	43	15,4	50	139,6104
Zachte granenbiscuits	Millville (Aldi)	45,21429	12,77	32,5	115,0716
Granenbiscuits	Millville (Aldi)	41,1	10,50781	64	250,328
Taartje	Germinal (Bio-Planet)	31,58571	11,08	45	128,2813
Speculaas	diverse merken (overal verkrijgbaar)	40,3781	2,65	250	3809,254
Nakd	Nakd (overal verkrijgbaar)	37,46549	22,08	35	59,38823
Oreo	Oreo (overal verkrijgbaar)	39,75	7,28	44	240,2473
Mueslikoek	Billy's farm (Bio-Planet)	37,80952	13,96	250	677,1047
Vijfgranenkoek	Billy's farm (Bio-Planet)	31,21429	19,95	175	273,8095
Dinokoek	Lotus Dinosaurius (overal verkrijgbaar)	39,65476	10,23	43,75	169,589
Gevulde rozijnenkoek	Billy's farm (Bio-Planet)	37,78571	16,45	200	459,4008
Koekje (fruit & zaden)	Germinal (Bio-Planet)	39,97024	11,96	250	835,4983
Speculaas special edition	Lotus Biscoff Gevuld (overal verkrijgbaar)	40,81667	11,27	150	543,2564

Door: Simon Bil

POTGROND, JE KAN DE POT OP!

Als je die kamerplant eindelijk eens wil verpotten, dat stekje een plaats wil geven, of extra planten in je tuin wil aanplanten... zou je al eens snel naar potgrond grijpen. Maar wist je dat die grote zakken commerciële potgrond uit het tuincentrum vaak niet zo ecologisch zijn?

Veel potgrond bevat namelijk turf, een organisch materiaal dat gewonnen wordt uit veengebieden. Veengebieden zijn unieke ecosystemen die er duizenden jaren over doen om tot ontwikkeling te komen: de turf ontstaat uit de ophoping van afgestorven plantenmateriaal in moerassen dat lang bewaard is gebleven onder natte, zuurstofarme omstandigheden.

Turf bevat grote hoeveelheden CO₂, opgevangen door de planten. Je zou het gebruik van turf kunnen zien als het gebruik van eender welke fossiele grondstof zoals aardolie of steenkool, een grondstof die er heel lang over gedaan heeft om tot stand te komen, die veel CO₂ heeft opgevangen en die we op korte tijd op verbruiken, wat dan weer bijdraagt tot de opwarming van de aarde.

Naast de impact op klimaatverandering is deze ontginning ook slecht voor de biodiversiteit: een veengebied is namelijk een uniek ecosysteem waar heel wat planten en diersoorten afhankelijk van zijn. Om turf uit het veen te halen, zal men eerst het veengebied droogleggen. Daardoor wordt het hele ecosysteem onderbroken en verdwijnen de zeldzame planten en dieren die er afhankelijk van zijn.

In potgrond wordt turf gebruikt als een bodemverbeteraar: het zorgt voor een luchtige structuur die goed het water vasthoudt, maar is niet bijzonder voedzaam voor de planten. In een gezonde tuin zorgt het bodemleven al voor een



afbeelding: Pixabay, Jolanta Liva





goede structuur van de bodem en is turf gemakkelijk te vervangen door ecologischere alternatieven.

PROFESSIONELE SECTOR

Door de hoge kwaliteitseisen in de professionele teelt zou het moeilijker zijn om potgrond zonder turf te gebruiken. Dat is heel jammer, omdat die bedrijven als grootste verbruikers wel de grootste impact zouden kunnen maken door over te schakelen op duurzamere alternatieven.

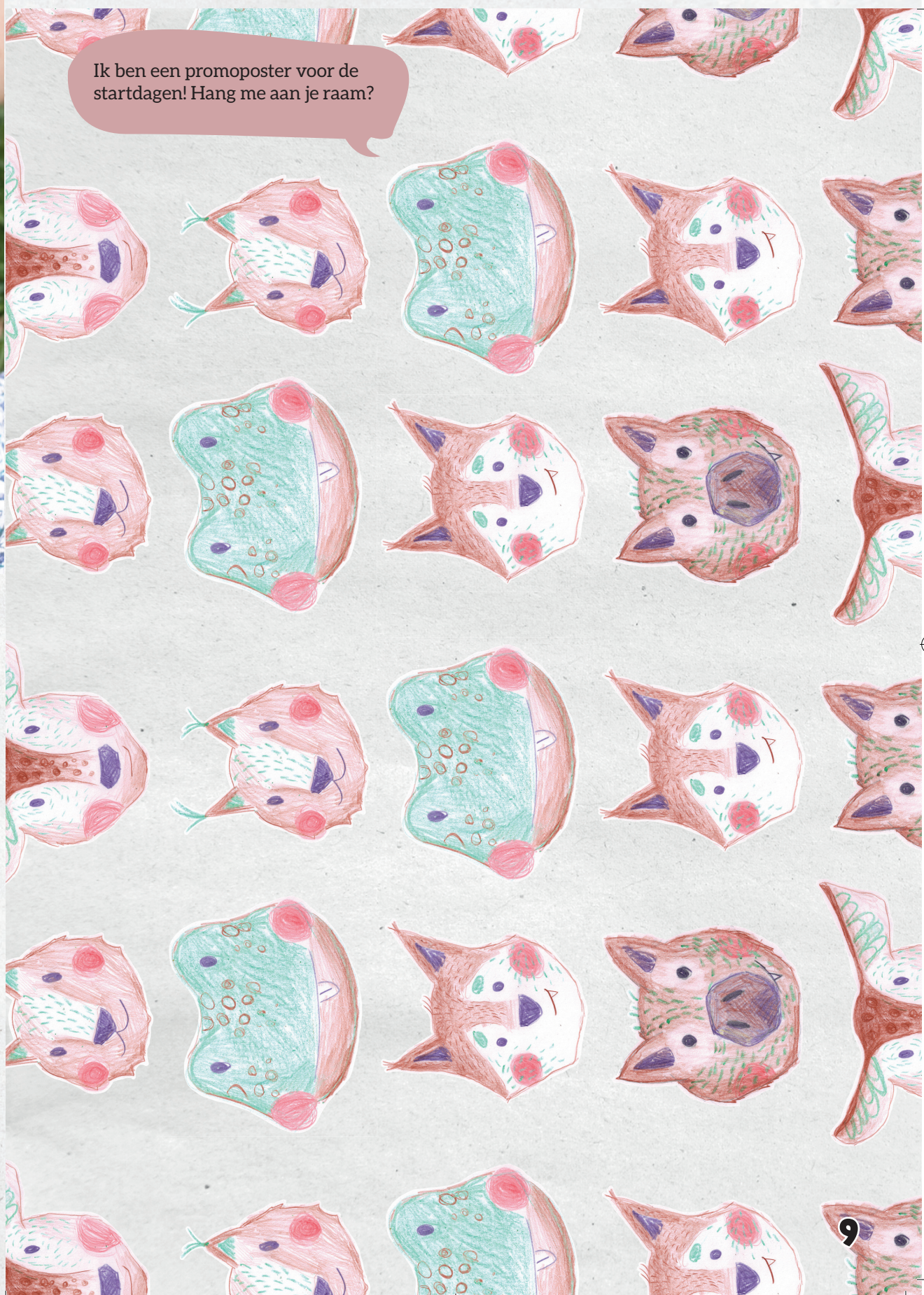
WAT IS HET ALTERNATIEF?

In de tuin en in huis kan je veel doen met compost. Dat is eenvoudig zelf te maken in een compostbak met je groente-, fruit- en tuinafval. Als je die compost mengt met aarde, heb je een volwaardig alternatief voor potgrond. Als je geen tijd of plaats hebt om zelf je groenafval te composteren, kun je in het tuincentrum ook zoeken naar potgrond zonder turf, maar die is jammer

genoeg niet altijd zo eenvoudig te vinden. Je kan ook je oude potgrond opwaarderen door er wat verse compost door te mengen en opnieuw te gebruiken.

Die grote zakken universele potgrond uit de winkel zijn dus niet zo onschuldig of ecologisch. Denk dus na als je nog eens potgrond nodig hebt en probeer om met compost of turfvrrije potgrond aan de slag te gaan! Zo helpen we samen de aarde en natuur een handje, veel tuinierplezier!

Ik ben een promoposter voor de startdagen! Hang me aan je raam?



KOM PROEVEN VAN DE JNIM STARTDAGEN

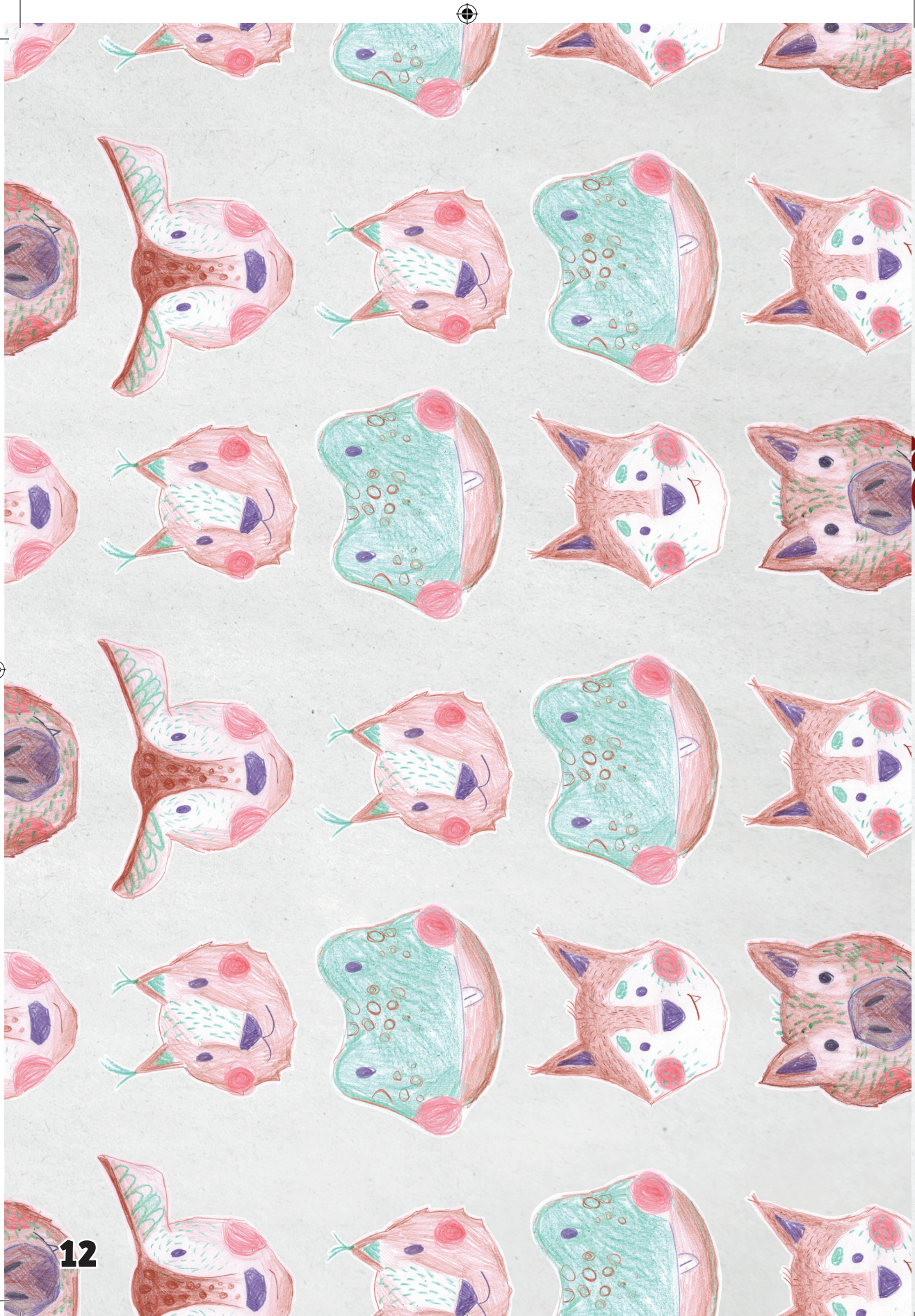
27 & 28
SEPTEMBER

Zoek een startdag in jouw buurt

JNM.BE/STARTDAGEN



JE BEESTIGSTE JEUGDBEWEGING



PISSEBED

Door: Florian Van
Hecke

VS

OPROLLER

EEN PISSEBED? OF TOCH NET NIET?

Jullie hebben sowieso al eens een pissebed gezien. Maar jullie hebben waarschijnlijk ook ooit al een oproller gezien. Ik hoor jullie al vragen: 'Wat? Is dat niet hetzelfde?'

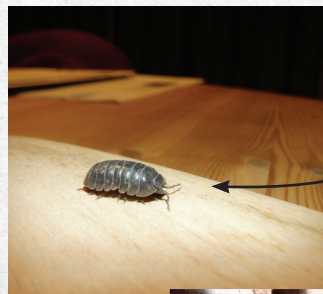
Nee hoor, ze lijken op elkaar, maar het zijn eigenlijk twee totaal verschillende beestjes! Hieronder leg ik jullie de verschillen en gelijkenissen uit, zodat je ze vanaf nu kunt onderscheiden van elkaar.

Om te beginnen gaan we eens kijken naar de taxonomie (de classificatie of het ordenen van organismen; levende wezens zoals dieren, planten en schimmels).

Zowel de pissebed als de oproller behoren tot het dierenrijk. In tegenstelling tot wij, mensen, behoren zij tot de niet-chordadieren (ze hebben geen ruggengraat zoals zoogdieren, vogels, vissen, reptielen en amfibieën). Specifieker behoren ze allebei tot de stam van de geleedpotigen (zoals insecten, spinachtigen, duizend- en miljoenpoten en kreeftachtigen). Vanaf de onderstam verschillen ze van elkaar: terwijl de pissebed tot de onderstam van de weekdieren behoort (net zoals kreeften), is de oproller een duizendpotige (zoals de gewone duizendpoot). Verder behoort de pissebed tot de klasse van de Malacostraca (waartoe de meeste kreeftachtigen behoren) en tot de orde van de pissebedden ('Isopoda' in het Latijn).

De oproller heeft als klasse 'Miljoenpoten' (Latijn: Diplopoda) en als orde 'Glomerida' ('pil-miljoenpoten', soms ook wel 'nep-pissebedden' genoemd).

Laten we verder in detail gaan bij de pissebed. Pissebedden leefden oorspronkelijk in de zee, maar een aantal soorten pasten zich aan om op het land te kunnen leven. Die soorten worden landpissebedden genoemd. Bij ons in Vlaanderen komen 34 soorten landpissebedden voor, waarvan een aantal heel zeldzaam en ernstig bedreigd is. Enkele bekende voorbeelden van landpissebedden:



Gewone
oprolpissebed



Kelderpissebed
of gewone
glanspissebed;



Mospissebed





Ruwe of gewone
oprolpissebed

Mierenpissebed



Zeepissebedden hebben kieuwen. Landpissebedden daarentegen hebben geen longen, maar wel 'pseudotrachea'. Dat is een ademhalingsstelsel dat afstamt van kieuwen, maar aangepast is om te leven op land. Aangezien pissebedden sterven als de omgeving te droog is, zijn ze enkel te vinden op vochtige plekken. Naast de ademhaling, hebben landpissebedden nog één groot verschil met zeepissebedden: de jongen zijn niet afhankelijk van water, maar leven gedurende hun eerste levensfase in een 'broedbuidel' tegen de borst van de moeder. Als ze enkele keren verveld zijn, komen ze uit de buidel en worden ze zelfstandig (maar dan zijn ze nog niet volwassen).

Ook zeepissebedden komen bij ons voor en zijn erg divers: je hebt zoet- en zoutwaterpissebedden. De bekendste soorten zijn de gewone zeepissebed, brakwaterpissebed en staafpissebed.

EVEN GENOEG OVER PISSEBEDDEN. OP NAAR DE OPROLLER!

De oproller is een miljoenpotige. In België vind je twee soorten terug: namelijk de oproller of ook wel 'zwarte kogel' genoemd, en de 'oranje kogel'.

Net zoals landpissebedden zijn oprollers terug te vinden in en onder stenen, rottend hout en tussen dode bladeren in het bos. Beide groepen eten dode plantenresten. Het zijn echte opruimers: ze eten dode planten en maken er terug voedingsstoffen van voor de levende! Geniaal toch?!

Oprollers voelen zich zowel thuis in zure als in basische (= tegengestelde van zuur) omgevingen, en zijn veel minder gevoelig aan uitdroging dan landpissebedden.

TOT SLOT: HOE HERKEN JE NU DE MEEST VOORKOMENDE PISSEBEDDENSOORTEN, EN WAT ZIJN ZICHTBARE VERSCHILLEN MET OPROLLERS?

Pissebedden worden gekenmerkt door een afgeplat ovaal lichaam, en hebben verschillende segmenten die samen de kop, het borststuk en het achterlijf vormen. Onder elk segment van het borststuk zit een paar pootjes. Oprollers zijn ronder en glanzend, en hebben meer poten: namelijk twee paar per segment, en ook aan het achterlijf. Daarnaast zijn de poten van een pissebed een stuk langer dan die van een oproller: als het dier in rust zit of kruipt, zie je via bovenaanzicht de poten bij een pissebed langs de zijkant uitsteken. Bij een oproller zijn ze verborgen onder het lichaam. Ook de kleur verschilt: terwijl de oproller altijd donker glanzend is (met oranje stipjes bij de oranje kogel), is de pissebed vaak lichter grijs, groen of bruin en een beetje doorzichtig.

De gewone oprolpissebed en de oproller lijken sterk op elkaar, maar met bovenstaande tips lukt het wel om ze te onderscheiden van elkaar. Als je graag de verschillende soorten landpissebedden determineert, beveel ik je de zoekkaart van JNM aan: "eenvoudig landpissebedden determineren". De kleur, de grootte en het rugpatroon zeggen vaak al veel om te weten over welke soort het gaat.

Wil je meer weten over pissebedden? Surf dan naar spinicornis.be, dit is de website van de 'werkgroep voor landpissebedden van België'.

Ziezo, nu kennen jullie het verschil tussen pissebedden en oprollers! Om af te sluiten nog enkele leuke weetjes (om jullie vrienden of kampeleiding mee omver te blazen):

WIST JE DAT...

-  De havenpissebed de grootste landpissebed is die bij ons voorkomt? Je kan hem vinden in zout en brak (=beetje zoutachtig) water in de haven van Antwerpen.
-  Oprollers drie tot vier jaar nodig hebben om volwassen te worden, en gemakkelijk tot tien jaar oud kunnen worden?
-  Pissebedden al héél lang bestaan, al sinds het Carboon (een periode uit het Paleozoïcum)? Het oudste pissebedfossiel dateert van zo'n 300 miljoen jaar geleden, nog voor er sprake was van dinosauriërs!
-  Pissebedden, net als andere geleedpotigen, vaak moeten vervellen? Dat doen ze altijd in twee keer, zodat hun pantser telkens maar voor de helft zwakker is. Dat beschermt hen tegen uitdroging en tegen aanvallen van roofdieren.



DE OUDSTE SOK, DER SOKKEN

Door Ides Timmerman

Wanneer een JNM'er de gezegende leeftijd van 26 jaar bereikt, wordt die genadeloos naar de uitgang begeleid. Tijdens een mooi eerbetoon op ons jaarlijkse congres, word je 'oude sok'. Maar wat zijn de oudste sokken uit het dierenrijk?

KWALLETJE

Een soort die niet kan doodgaan, is logischerwijs de oudste op aarde. De kwalensoort *Turritopsis dohrnii* in principe onsterfelijk. Hij kan zichzelf namelijk terug transformeren tot een poliep, het stadium in het leven van een kwal na het bevruchten van het eitje. Stel je een kip voor die terug uit zijn ei kruipt of een leiding die terug pieper wordt, maar dan in kwalenversie. In de praktijk sterft deze kwalensoort vaak aan ouderdom, maar hij kan zijn levenscyclus terugdraaien. Een omgekeerde metamorfose die de kwal in gang zet wanneer hij gewond is of niet genoeg voedsel heeft. Zo kan deze kwalensoort met wat geluk eeuwig blijven leven.

afbeelding Pixabay



16

GLASSPONS

Het op een na oudste dier is de glasspons. Hoewel de leeftijd van sponzen lastig te bepalen is, zijn wetenschappers er toch in geslaagd de leeftijd van enkele sponzen te bepalen. Zo werd in 1986 een glasspons ontdekt van zo'n twee meter lang en een centimeter dik, een rare vorm voor een oude sok. Door te kijken naar zijn ringen, een vorm van geconcentreerde lagen glas, konden ze zijn leeftijd schatten op wel 11 000 jaar oud. Vergelijk het met het kijken naar de ringen van een boom. En voor de twijfelaars: een spons is wel degelijk een dier, hoewel hij geen hart, hersenen of organen heeft. Sponzen behoren dan ook tot de meest primitieve meercellige dieren ter wereld.

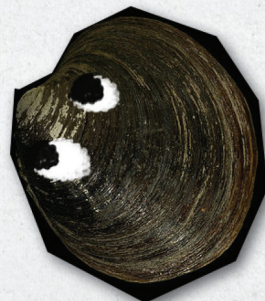
afbeelding bevat mogelijk een portie zever



afbeelding Pixabay

NOORDKROMP

Na kwallen en sponzen komen we aan bij het volgende stokoude zeedier, de noordkromp. Dat is een tweekleppig weekdier dat honderden jaren oud kan worden door zijn stevige schelp. De oudste noordkromp werd ontdekt in IJsland en bleek 507 jaar oud te zijn.

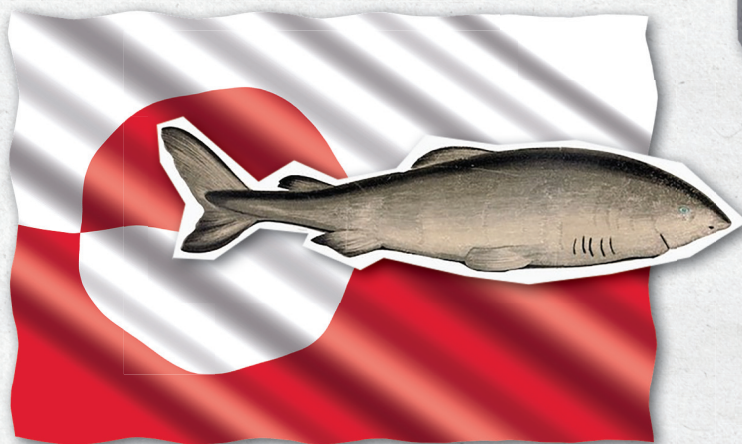


afbeelding: Hans Hilvaert

Het beestje, dat de naam Ming kreeg, werd geboren toen Leonardo da Vinci de Mona Lisa maakte. Daar kan dan ook geen enkele oude sok tegen op.

GROENLANDSE HAAI

Niet alleen de noordkromp kan honderden jaren oud worden, ook de Groenlandse haai heeft het voorrecht lang op deze wereld rond te mogen zwemmen. Uit onderzoek van verschillende dood aangespoelde haaien bleek dat het oudste dier waarschijnlijk 392 jaar oud was. Daarmee is de Groenlandse haai het oudste gewervelde dier ter wereld. Hoewel haaien snel kunnen zwemmen, heeft deze soort zijn leeftijd te danken aan zijn trage levensstijl. Zo klopt het hart van deze oude sok slechts om de tien seconden. Daarnaast is hij pas geslachtsrijp rond zijn 150e verjaardag en heeft hij dagelijks slechts 61 tot 193 gram voedsel nodig. Dus als Donald Trump binnen vier jaar Groenland wil kopen, zal hij eerst met deze kanjer moeten afrekenen.

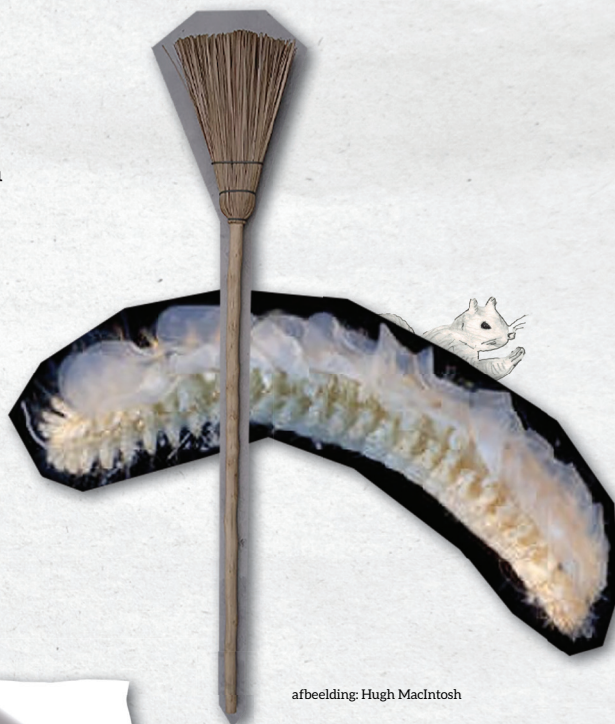


afbeelding: Garvais et Boulart

BORSTELWORM

De borstelworm strandt op de vijfde plek in deze oudesokkencompetitie. Over de hele wereld zijn er zo'n 11 000 soorten borstelwormen, eigenaardige diertjes die voorkomen onder stenen en koraal. Hoewel ze voornamelijk leven in tropische gebieden, zijn ze ook bij ons aan een opmars

bezig. Sommige soorten borstelwormen kunnen ruim 200 jaar oud worden, hoewel onderzoekers al soorten vonden die 300 jaar oud werden. Benieuwd welke oude sok die leeftijd haalt.



afbeelding: Hugh MacIntosh

GEEF OM

HET

is m

“Het is

een

Droomplek

vol

LEVEN

Collage door Lien De Rydt

18

M Wilde natuur

neer dan **RIJKDOM**



YOUNG WILD & FREE

