

# LOCAL FOOD

*magazine*

Antwerpen Nieuw S4.0

*Oogsttafel*  
veldrestaurant

Lokale producent

BIO-  
ISIDOOR

WORKSHOPS  
COOP SAAM  
FIETSTOCHTEN EN  
WANDELIGEN  
WEEK VAN DE KORTE KETEN

DOSSIER  
SAMENWERKING

# INHOUDS*tafel*

Welkom	3
Coop saam	4-5
Bioboer Isidoor	6-7-8
Oogsttafel	9-10
Budgetkoken met wilde kruiden	11-12
De Zonnebloem	13
Leesvoer	14
Natural Farming	15
Fietstochten en wandelingen	16-17
Workshops en uitstapjes	18-19
In de moestuin	20
Tuinieren met de maan	21
Week van de korte keten	22
Poëzie	23
Colofon	24

*Hallo jij*

# WELKOM BIJ JE LOCAL FOOD MAGAZINE

In de wereld van de Korte Keten is samenwerken zowat noodzakelijk.

Denk dan vooral aan logistieke hulp; je woont in de stad en hebt een 'schakel' (zoals Voedselteams) nodig om je eten vers van het land tot in je buurt te krijgen, of aan boeren die elkaars producten verdelen, door ze aan pakketten toe te voegen die door de consument opgehaald worden.

Een andere vorm van samenwerken is het afstemmen van de teelt op de vraag van de winkel voor efficiënt te kunnen leveren wat de winkel kan verkopen.

Tijdens de broedperiode op deze materie zag ik op Netflix de film *Fantastic Fungi*, een hoopvolle documentaire over de vele positieve eigenschappen van paddenstoelen en het ondergrondse magische, voedende netwerk; het mycelium. Het levenswerk van Paul Stamets is prachtig in beeld gebracht.

Bomen deskundige Suzanne Simard wist dan weer geheimen over de natuur uit de doeken te doen en ik stond perplex! Haar hele betoog was voor 100% van toepassing op en uitwisselbaar met het topic Samenwerken van gemeenschappen in de Nieuwe Wereld; ik citeer: -We zijn allemaal onderdeel van een geheel.

-We hebben elkaar nodig om te groeien in een gemeenschap om de last te delen

-Samen maken we een mooie krachtige gemeenschap, jij doet dit, ik doe dat.

-Gemeenschappen floreren op de kracht van goedheid en overleven beter door samenwerking.

WIJ ZIJN NATUUR en als we gemotiveerd zijn en ons verbonden kunnen voelen, kunnen geven en nemen, en verantwoordelijkheid nemen kan het leven op een aangename manier gaan stromen en zijn weg vinden...

Ben jij ook een schakel,  
of in-te-schakelen?

*team Voeding*





## CoopSaam is een samenwerkingsinitiatief voor eerlijk en gezond voedsel en meer.

De kiem voor CoopSaam werd gelegd door Oxfam Wereldwinkel Essen, daarop kon OWW-Essen een aantal inwoners van Essen overtuigen om het idee en concept verder uit te werken.

Men wilde méér dan een eerlijke Noord-Zuid verbinding, men wilde met de lokale producenten direct samenwerken. Rechtstreeks van de boer in je huis. Niet alleen groentes, zuivel en vlees, de winkel in een sfeervolle schuur van het Karrenmuseum in Essen biedt ook non-food en enkele bulkproducten aan.

In mei 2019 werd de vzw CoopSaam opgericht en het bevat 7 bestuursleden en een 8-tal vrijwilligers. Men begon met 12 leveranciers; (bio)boeren, lokale producenten van voedingsproducten en non-food artikelen.

Ondertussen is het aantal producenten verdubbeld; nieuwe boeren klopten zelf aan en gingen in overleg over welke gewassen ontbraken en stemden zich daar op af. Zo is er één boer kruiden beginnen telen omdat er nood aan was.

Iedereen kan een bestelling plaatsen tussen zondag en woensdag, op zaterdag wordt er de ééndags-winkel tot 14 uur opgehouden. Wekelijks komen er gemiddeld 50 gezinnen hun bestelling ophalen en aanvullend winkelen.



De vitrine herinnert je eraan dat je in het Karrenmuseum bent



Er is een handig systeem bedacht wat doet denken aan een oude reiskoffer: de kasten plooiën open en worden winkelrekken. Gedurende de week is alle non-food en droge voeding goed opgeborgen.



Laat je verder inspireren op [de website](#)



Een dikke proficiat aan het 3-jarig bestaan van CoopSaam en nog vele mooie jaren!

# BIO-BOERDERIJ ISIDOOR



## Wie zijn jullie en wat is jullie achtergrond? Hoe is het idee ontstaan om met Bio Isidoor te starten?

Wij zijn Robin en Ilse, een gelukkig getrouwd koppel met een dochter van bijna 6 jaar, wonende te Zoersel. Het zaadje voor Bio Isidoor werd eigenlijk al geplant vanaf het begin van onze relatie, bijna 15 jaar geleden.

Beiden met een totaal andere carrière maar wel met een gezamenlijke droom om trager te leven, dichtbij, in en met de natuur. (Moes)tuinieren en (geneeskrachtige) verwerking van planten was altijd al onze hobby. Toen we op een kruispunt in ons leven stonden, besloten we hier meer mee te doen. Terwijl Ilse haar job bleef verderzetten, besloot Robin om het professioneler te gaan aanpakken door verschillende landbouwopleidingen af te werken. Nadat we verschillende pistes onderzocht hadden om bvb. in het buitenland een ecolodge te combineren

met kleinschalige, biologische landbouw, besloten we toch om hier in de Kempen stapje voor stapje onze droom te realiseren.

Wat in 2015 begon als een parttime samenwerking met voormalige stage boerderijen werd uiteindelijk uitgebreid met de aankoop van onze eigen landbouwgrond in 2017 waarop het afstudeerproject van Robin over de aspergeteelt in gang werd gezet, aangevuld met diverse fijne groenten en kruiden.

Omdat we rechtstreekse en lokale verkoop zo belangrijk vinden en we in de beginperiode alleen in de “lange keten” onze afzet deden, kon ons geluk niet op toen we de kans kregen om van een collega bioboer een

marktkraam over te nemen met enkele staanplaatsen in het Antwerpse. Lang hebben we hier niet over getwijfeld. Zo kwam eind 2019 de combinatie tot stand van kleinschalige landbouw met lokale afzet op de markt. Toen in 2020 de COVID-pandemie toesloeg, heeft ook Ilse de kans gegrepen om mee in het verhaal te stappen.

### **Wat en volgens welke principes wordt er bij jullie op het veld geteeld?**

Het grootste deel van ons veld is voorbehouden voor onze meerjarige (groene) aspergeteelt. Dit vullen we jaarlijks aan met diverse fijne groenten en ook onze kruidenteelt neemt elk jaar een grotere oppervlakte in beslag. Uiteraard werken we volledig biologisch, zonder pesticiden of kunstmatige meststoffen. Ook geloven we in de principes van agroforestry. Daarom hebben we grote stukken van ons veld voorbehouden voor grachten, een amfibieënpool en aanplantingen van inheemse haagkanten en bomen. We zetten hard in op een goede bodemkwaliteit die jaar na jaar toeneemt alsook de aanwezigheid van wilde diersoorten zoals de beschermde kievit, uilen, valken, vossen en reebokken. Daar rekenen we op om het ecologisch systeem te vervolmaken en onze oogsten te beschermen tegen onze 'natuurlijke vijanden' zoals woelmuizen, hazen, konijnen en vogels. Een goede balans tussen kleinschaligheid en rendabiliteit is een dagelijkse uitdaging. We leren en studeren nog steeds over eeuwenoude technieken en methodes zowel vanuit onze eigen omgeving als uit andere culturen.

### **Hoe is de samenwerking met andere collega boeren tot stand gekomen? Hoe pakken jullie dit concreet aan? Wat is het voordeel van deze samenwerking?**

Via de verschillende stages tijdens zijn

opleiding bij Landwijzer heeft Robin een groot netwerk uitgebouwd met lokale collega bio-boeren waar we tot op heden letterlijk de vruchten van plukken. We maken teeltafspraken zodat we elkaar goed aanvullen op gebied van producten telen. We kopen en verkopen daardoor dagelijks lokale en verse teelten. We kopen rechtstreeks aan bij de collega's uit de buurt maar we maken ook gebruik van enkele biologische vroegmarkten voor producten elders uit België of de buurlanden. We proberen zo veel mogelijk te vermijden om buiten Europa producten aan te schaffen dus ons productaanbod is heel erg seizoen- (en weer-) afhankelijk.

Een groot voordeel van onze lokale samenwerkingen is de beperking van voedselkilometers van veld tot klant, al is dit spijtig genoeg nog niet voor elk product haalbaar. Maar de grootste troef is toch de versheid die we zo kunnen verzekeren en die bij ons een topprioriteit heeft. De bedoeling is dat er nooit meer dan 24u tussen oogst en verkoop zit. 's Middags of 's avonds geoogst, is de volgende ochtend in onze marktkraam. De fijnere bladgewassen telen we zelf zodat we dit nog 's nachts of 's ochtends kunnen oogsten voor we naar de markt gaan. Zo kunnen we garanderen dat ze binnen minder dan 6u na de oogst door de klant geconsumeerd kunnen worden.

### **Wat zijn jullie verdere dromen voor de toekomst?**

Onze werk-leven balans is een van onze belangrijkste speerpunten dus deze balans in stand houden is toch wel een van onze belangrijkste uitdagingen. Zeker omdat onze



landbouwactiviteiten gestart zijn als hobby en we dit oprecht heel plezierig vinden, is het belangrijk om hier niet in te overdrijven en onze rusttijden ook te respecteren, zeker in het belang van onze dochter.

Daarom is onze belangrijkste hindernis momenteel de afstand van ons huis tot ons veld. Het is niet ver maar toch is het soms een belemmering die we zouden kunnen overwinnen door een huis te vinden dat grenst aan onze eigen teeltpercelen.

Verder is het onze missie om ook anderen te inspireren om dichterbij de (eigen) natuur te leven en werken omdat wij geloven dat dit iedereen kan helpen om de fysieke en mentale gezondheid, van onszelf en van de aarde, te ondersteunen en verbeteren.

Wat en hoe we dit concreet kunnen aanpakken, zal in de komende jaren wellicht nog meer vorm krijgen. Wie weet wordt de buitenland-droom ooit nog waargemaakt. Maar eerder dan het elders te gaan zoeken en misschien nooit te vinden, denken we dat het belangrijk is om eerst in en met onszelf ons droomleven te realiseren, ongeacht de plek waar we ons bevinden.

### **Hebben jullie tips en ideeën voor andere beginnende landbouwers?**

Ook al lijkt het, zeker in het begin, soms onbegonnen werk om volgens je eigen idealen te leven, geef niet op en hou je ogen en oren open voor de kansen die zich voordoen. Het is nooit alles of niks maar beetje per beetje kan je wel toegroeien naar je eigen droom. Never stop learning, experimenteer en denk nooit dat er geen plaats is voor jou en je visie want meer dan ooit heeft onze wereld nood aan alternatieven voor de grootschalige industrialisering en massaconsumptie die onszelf en de natuur uitputten in plaats van echt te voeden.

### **Waar kunnen onze lezers jullie vinden?**

Momenteel zijn we te vinden op de wekelijkse markten in Lier (zaterdag), Brasschaat (maandag), Edegem (dinsdag) en Beerse (woensdag).

Wie zich inschrijft op onze nieuwsbrief via onze website, blijft sowieso op de hoogte van al onze toekomstige initiatieven.

[www.bio-isidoor.be](http://www.bio-isidoor.be)

Dank u wel Robin en Ilse



**Think Global,  
Act Local**



# OOGSTTAFEL

VAN DE GROND NAAR JE MOND

*in Wilrijk*



Het veldrestaurant Oogsttafel bevindt zich op de kinderboerderij van Wilrijk. En dat is niet zomaar gekozen. Met het concept van Oogsttafel willen Sofie en Gerald mensen graag terug in verbinding brengen met de origine van hun voedsel: de boerderij. Via hun unieke concept bieden ze een totaalervaring met oog voor pure producten en het ontdekken van nieuwe smaken.



## Waar komen de producten vandaan?

Momenteel koken Gerald en Sofie met groenten van bioboeren uit Antwerpen (PAKT). Vanaf het einde van de zomer zullen ze koken met groenten van de kinderboerderij zelf. De moestuin van de kinderboerderij is momenteel nog in aanleg.

# OOGSTTAFEL

FARM TO TABLE

*in Wilrijk*



## Wanneer kan ik aanschuiven op het veld?

Van mei tot september verzorgen Gerald en Sofie al je feesten met groepen van 30 tot 100 personen. Als je individueel of met een klein gezelschap wil komen eten, kan je aanschuiven bij één van de Pizza velddiners in mei. Reserveer tijdig je tafeltje!

## Wat staat er op het menu?

Bij oogsttafel kan je kiezen uit een pizzamenu of openvuurmenu. Wat de pot schaft, hangt af van wat er rijp is op het veld. Er wordt steeds gekookt met pure en verse ingrediënten en alles wordt door Sofie en Gerald zelf bereid. Van zuurdesemdeeg voor de pizza's en het brood tot de aperohapjes, limonades, salades en desserts.



## Valt er nog meer te beleven?

Oh ja! De kids kunnen hun hartje ophalen in de ruime speeltuin of bij de dieren. Daarnaast kan je bij Oogsttafel ook terecht voor een workshop pizza bakken met je vrienden of collega's.



OOGSTTAFEL

OUDEBAAN 20  
2610 ANTWERPEN

[WWW.OOGSTTAFEL.BE](http://WWW.OOGSTTAFEL.BE)

# BUDGET KOKEN

## Pesto+bonte salade+soep



**kleefkruid**



**Zevenblad**



Wat is er zaliger dan op een mooie voorjaarsdag de fiets te nemen en landelijke weggetjes af te schuimen naar eetbaar groen? Gratis en gezond! Neem een schaar en zeker 1 plastic zakje mee (want die mag best vol mee naar huis voor je pesto ) Met de app plantnet of obsidentify kun je checken of je de juiste te pakken hebt, let erop dat je niet alles weg plukt.

Misschien loop je ook brandnetels tegen het lijf en dat is eigenlijk een ander verhaal want dat wordt samen met een dikke ui en goeie bouillon een heerlijke soep (neem ook best handschoenen mee en knip de bovenste 4 blaadjes af) met witte of paarse bloemen is het dovenetel, die schijnt sterker te zijn. Wat heb je nodig? een hakmes (om het al wat fijner te maken) en een staafmixer met hoge beker, of een andere keuken-mixer.

En dan de ingrediënten:

Zevenblad en vogelmuur hebben een stevige kruidige smaak, kleefkruid en paarse dovenetel proeven licht zoet.

Op de foto rechts; Een hele bos Vogelmuur, een half kopje olijfolie, 1/2 teentje vers geperste look, hier een combinatie van zonnebloem en pijnboom pitten (zonnebloempitten zijn veel goedkoper maar ook wat harder) 1/2 kopje geraspte parmezaanse kaas, zout en peper and that's it!

### Liever vegan?

Vervang de kaas door gistvlokken of 1/2 pakje tofu natuur. Dit is wel wat flauwer van smaak als parmezaan, voeg bv Italiaanse kruiden toe zoals tijm, oregano, basilicum, koriander.

### *ik lust je rauw*

Hou je meer van lekker makkelijk en/of heb je niet overvloedig kunnen oogsten? gebruik de wilde kruiden als aanvulling in een heerlijke frisse salade.

Lees verder op kruidenblog De Groene aarde over pestomaken en om talloze kruiden en planten te ontdekken die ook gebruikt kunnen worden. <http://degroeneaarde.nl/pesto-pesto-kruiden-pesto.html>

of op <https://velt.nu/nieuws/klaar-voor-de-wilde-lentepesto>



**Vogelmuur**



**Paarse dovenetel**



# De paardenbloem, het zonnetje in de tuin

Elk jaar, in april en mei vallen de paardenbloemen als zonnetjes naar beneden en overal waar er een stukje aarde vrij is palmen ze dat in en blijven er heel de zomer lang.

In de vroege lente worden ze fel bezocht door solitaire bijen, in de zomer nemen andere bijen de leuke taak over.

De oude Latijnse naam was Leontodon of Dens Leonis. In het Frans werd dat Dent de Lion, in het Engels Dandelion. De bladeren zijn scherp en veringesneden en doen denken aan de scheurkiezen van de leeuw. De bloem straalt als een zon en het astrologische teken van de zon is Leeuw. Het hele plaatje klopt.

De officiële Latijnse naam is Taraxacum officinale, afgeleid van het Grieks en vertaald duidt het op het genezen van oogziekten.

De paardenbloemplant heeft een sterk en snelwerkend aanpassingsvermogen. De bladeren veranderen van vorm naar gelang op welke bodem het zaad terecht is gekomen. Vroeger kweekte men "molsla" door de jonge plantjes te bedekken met stro om het blad malser en minder bitter te maken.

De geneeskrachtige werking van de plant ligt voornamelijk in de bitterstof die zich in het melksap bevindt en de werking van de spijsverteringssappen bevordert. Darm en lever worden alzo gereinigd.

De plant heeft ook een urineafdrijvende werking.

De wortel van de plant wordt gebruikt als koffiesurrogaat.

Als de planten zijn uitgebloeid veranderen ze in "blaasbloemen". De zaadjes lijken op kleine parachootjes. Die vliegen terug naar de hemel om in het voorjaar weer terug voor nieuwe zonnetjes te zorgen.



Het volgende receptje komt uit het leuke boekje "Handboek voor Wild Plukkertjes".

## **Paardenbloemenboter**

### Ingrediënten:

250 gram zachte roomboter, een snuifje zout, een snuifje suiker, 1 eetlepel plantaardige olie, 1 eetlepel citroensap, 15 bloemen van de paardenbloem.

### Werkwijze:

- Was de bloemen en dep ze voorzichtig droog.
- Trek dan de gele blaadjes van de bloemen.
- Meng ze door de boter.
- Doe het zout, de suiker, de olie en het citroensap erbij.
- Roer alles goed door elkaar.

Wie nog meer wil weten over de vele toepassingen van deze schitterende bloem kan terecht op volgende sites:

<https://youtu.be/cSo2YDCJLs8>

Voor wie zich nog verder wil verdiepen in de wonderlijke wereld van planten is er :

[www.quantumplanthealing.com](http://www.quantumplanthealing.com) van Davyd Farrell, een plant alchemist en sjamaan. De moeite waard!

# LEESVOER

Met dit boek leer je de meest voorkomende eetbare wilde planten te herkennen en te gebruiken. De Buitenkeuken neemt je in dit boek mee op plukdagen door het hele jaar. Met de oogst van een plukdag bereid je de heerlijkste gerechten.

Beschrijvingen van meer dan 60 planten om te plukken, de medicinale werking per plant, tips en veel recepten.



Een wildplukboek voor kinderen en andere beginnende wildplukkers.

Het boek laat zien, wat er buiten de deur allemaal voor leuks en lekkers te vinden is en wat je ermee kan doen.

Het bevat o.a. een "Plukkalender" en is ingedeeld in drie grote hoofdstukken : Voorjaar, Zomer en Herfst.

Komen aan bod : bloemen, vogels, andere dieren, kruiden, receptjes, huis-en tuinmiddeltjes.

Zeer mooi geïllustreerd en uitnodigend om aan de slag te gaan.

Zonliet Bontje

## WILD PLUKKEN



De Buitenkeuken  
Recepten het jaar rond

Yvet Hoorderweer

TERRA

Een complete, overzichtelijke eetbare wilde plantenboek in handzaam formaat. Je leert 200 soorten planten herkennen en gebruiken.



# NATURAL FARMING

## W O R K S H O P



Ben je een grote natuurliefhebber, hou je van de aarde en wil je op een natuurvriendelijke en respectvolle manier moestuinieren of aan landbouw doen? Dan is de 2-daagse workshop Natural Farming door Kutluhan Özdemir een perfecte manier om ermee aan de slag te gaan. In onze editie van januari hebben we reeds uitgebreid uitgelegd wat Natural Farming juist is.

In de tweedaagse workshop leer je op welke eenvoudige manier het evenwicht van de bodem hersteld kan worden. Er komt geen ploegen of schoffelen aan te pas. Verder wordt er geen chemische bemesting gebruikt. Wieden is niet nodig, door het gebruik van levende bodembedekking zorg je voor een herstel van een evenwichtige bodem.

Op dag 1 ontdek je alles over de filosofie van Natruaal Farming en op dag 2 maak je samen een stuk grond klaar om een moestuin aan te leggen en je maakt zaadballen.

Voor meer info:

<http://www.naturalfarmshizen.org/workshops>



# FIETSTOCHTEN en WANDELINGEN

*langs*

## LOKALE PRODUCENTEN



### ✓ FIETSEN LANGS DE WIJNGAARDEN

In Boechout en Vremde kan je een fietstocht of wandeling maken langs de 4 wijngaarden van Wijndomein Oud Conynsbergh. De routes kan je downloaden via hun website:  
<https://www.oudconynsbergh.be/>

### ✓ FIETSTOCHTEN 'BURGERS EN BOEREN'

Streekvereniging Zuidrand verzamelde een aantal mooie en leuke fietstochten langs landbouwers uit Aartselaar, Borsbeek, Hove, Kontich en Edegem. Je kan de fietstochten downloaden in PDF op de website. De fietstocht 'Spoor van het beest' is lekker avontuurlijk en stuurt je op weg met een app en een magische cryptex. Geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.  
<https://www.toerismezuidrand.be/index.php/nl/fietstochten-burgers-en-boeren>



### ✓ BOERENIJSJES!

Boerenijsje uit Loenhout stippelde 2 wandel- en fietsroutes voor je uit! Je kan deze routes vinden op hun website. Daarnaast vind je er ook nog andere leuke fietstochten die langs hun boerderij komen.  
<https://www.boerenijsje.be/onze-boerderij/wandelingen-het-boerenijsje/>



### ✓ MUZIEK EN LEKKERS OP DE BOERDERIJ

Op zondag 21 mei kan je een fietstocht maken langs 3 landelijke locaties in Kasterlee en Lichtaart. Op elke locatie kan je genieten van live muziek en lokaal lekkers!  
Meer info [via website van de Week van de Korte Keten.](#)





✓ **PROEVERTJESTOCHT DOOR DE ZUIDRAND LANGS LOKALE STREEKPRODUCENTEN EN LANDBOUWERS**

Op 14 mei brengt een fietsroute je doorheen de Zuidrand langs de deelnemende partners. Proevertjesbonnen en eventuele picknickmanden moet je op voorhand bestellen. Start- en ophaalpunt is in het Groentenhofke, Keizershoek 213 te Kontich. Meer info via website van de [Week van de Korte Keten](#).

✓ **DE FAIRE RONDE BIJ HET MOSTERDZAADJE**

Op 13 mei brengt de Faire Ronde fietstocht in Balen je langs lokale ecologische en faire initiatieven, zoals, geefkastjes, de kringwinkel, ecologische (school)projecten, samentuin 'Overvloed', voedselbos en een aantal lokale producenten. Meer info via <https://www.defaireronde.be/>



✓ **OP GEDICHTENTOER MET DEN BOER VOOR RAKO**

Een wandelrocht met dichterlijke toets. Deze uitgestipelde route kan je wandelen van 13 mei tot en met 31 juli. Deelnemingsformulieren kan je bekomen bij Boer Bart van Het Groentenhofke in Kontich.

<https://www.boerenijsje.be/onz-boerderij/wandelingen-het-boerenijsje/>



# WORKSHOPS EN UITSTAPJES

## LOCAL & IN JE REGIO



### TUINKRIEBELS VRIESELHOF

De jaarlijkse plantenmarkt en tuinbeurs is intussen een referentie bij de liefhebbers. 11 jaar al staat Tuinkriebels garant voor veel planten en gedeelde passie voor de tuin.

Meer info: <https://tickets.vrieselhof.be/selection>

6-7 MEI

RANST

---



### OPEN LESDAG LEERTRAJECT BIO+ BD LANDBOUW

Denk je erover na om bioboer.in te worden?

Je maakt er kennis met de opleiding dmv een proefles van een hoofddocent, getuigenissen van cursisten en een rondleiding op een biobedrijf. Meer info <https://www.landwijzer.be/vorming/leertraject-biolandbouw>

17 JUNI

NOORDERWIJK

---



### WILDPLUK WORKSHOP BIJ CSA BIOPLEKSKE

Op CSA het Bioplekske kun je kennismaken met wat er ook naast het 'veld' aan eetbaars groeit. Van 10u tot 12u kunnen leden gratis meewandelen. Andere deelnemers betalen 5,-. Achteraf kan je ook al je vragen stellen over wildpluk, bijvoorbeeld hoe je het kan verwerken, bewaren en bereiden. Oostmalsesteenweg 67

13 MEI

EMBLEM

---



### MEGA MACRO KOKEN MET KIKKERERWTEN

Ontdek de hipste vogel uit de familie van gezonde plantaardige eiwitten: de kikkererwt. Een gedroomde basis voor borrelnootjes, falafel, soep, stoofpot, salade, humus en zelfs dessert. Komt dat zien! En proeven!

Meer info: <https://www.owc.be/cursus/2909/mega-macro-koken-met-kikkererwten>

29 MEI

ANTWERPEN

---

# WORKSHOPS EN UITSTAPJES

## LOCAL & IN JE REGIO



### PLANTAARDIGE SPREADS & DIPS

Van spreads, smeersels, broodbeleg, tapenades tot pesto: tijdens deze workshop leer je diverse lekkere vegan dips te bereiden.

Meer info: <https://www.owc.be/cursus/2824/plantaardige-spreads-dips>

30 MEI

ANTWERPEN

---



### FERMENTATIELES: MAAK JE EIGEN PROBIOTICA

Leer fermenteren! Zuurkool, kimchi en andere gefermenteerde producten leveren goede probiotica en zorgen voor gezonde darmen. Het is super eenvoudig, super lekker en super gezond en je leert het allemaal in deze fermentatieles.

Meer info <https://www.owc.be/cursus/2954/fermentatieles-maak-je-eigen-probiotica>

14 JUNI

ANTWERPEN

---



### ANTWERPEN À LA CARTE

Het MAS serveert de geschiedenis van de stad langs het verrassende, grillige en vaak onzichtbare spoor van de voedselketen. Ontdek hoe steden door de eeuwen heen de steeds groeiende groep inwoners voeden.

Meer info: <https://mas.be/nl/content/antwerpen-%C3%A0-la-carte>

VASTE COLLECTIE

ANTWERPEN

---

# ZAAIEN EN PLANTEN TEN TOP!

NA IJSHEILIGEN KAN ALLES NAAR BUITEN! WAT JE IN APRIL VERGAT KAN OOK NOG STEEDS. JE KOMT NU ALLE SEIZOENEN TEGEN: DE EERSTE OOGST IS ER AL, DE ZOMER GROENTEN GAAN DE GROND IN EN IN JUNI WORDEN DE WINTERGROENTEN OOK AL GEZAAID.

M  
E  
I

## zaaien en planten

pompoen  
courgette  
kropsla  
bleekselder  
boontjes en rucola kun je  
gespreid zaaien

tomatenplantjes kunnen na 14  
mei buiten geplant worden

## tuinwerk

rode biet en warmoes  
uitdunnen

tomaten opbinden en dieven

J  
U  
N  
I

## zaaien en planten

knolvenkel  
pastinaak  
andijvie  
koolrabi

courgette en pompoen  
buiten planten en ook nog  
buiten zaaien

**voor de winter:**  
**planten** spruitkool palmkool  
**zaaien** boerenkool

## tuinwerk

bodembedekking aanbrengen;  
mulchen tegen de droogte

tomaten opbinden en dieven

vergeet niet te oogsten :-)



De maan oefent invloed uit op alles wat met water te maken heeft, o.a. eb en vloed worden geregeld door de maan. Mensen, dieren en planten bestaan voor het overgrote deel uit water dus.....

Wie nu wil tuinieren op het ritme van de maan zal rekening moeten houden met de maanfasen.

Bij klimmende of wassende maan is het gunstig om te zaaien.

Bij dalende of afnemende maan is het gunstig om te planten, snoeien, enten en bemesten.

In 1963 heeft Maria Thun een zaikalender samengesteld. Ze had meerdere jaren proeven gedaan met planten om de invloed van de maan te bestuderen.

Meer hierover later maar hier volgen alvast de maanstanden van de volgende maanden.

Volle manen: 5 mei, 4 juni, 3 juli, 1 augustus, 31 augustus, 29 september, 28 oktober, 27 november, 27 december.

Nieuwe manen: 19 mei, 18 juni, 17 juli, 16 augustus, 15 september, 14 oktober, 13 november, 13 december.



In de week van 13 mei tot 21 mei 2023 organiseert Provincie Antwerpen in samenwerking met ander Vlaamse provincies en VLAM een week van de Korte Keten. De focus ligt op producten, die dichtbij geteeld en verwerkt worden. Je vindt die producten (h)eerlijk dichtbij de boer om de hoek. Het voordeel van een korte keten is, dat er een rechtstreeks contact is tussen producent en consument. De landbouwer bepaalt zelf zijn prijs. De consument krijgt kraakverse en kwaliteitsvolle producten in ruil. Er komen geen transportkosten- of verpakkingsafval te pas. Neem een kijkje in de agenda voor een leuke activiteit in jouw buurt: <https://weekvandekorteketen.be/agenda/>



Poëzie

# TUINDROOM

Bokes zonder krekels,  
Netels met veel stekels,  
Laat die spuitbussen weg,  
Geniet van haag en heg.

Werk zelf eens op 't veld,  
Wat wordt daar verteld?  
Over bloem en plant,  
Woel eens in 't zand!

Plant een knol in een kuil,  
Maak je handen maar vuil.  
Na een paar dagen hard en stoer,  
Begrijp je beter veld en boer.

Eet de oogst van 't seizoen,  
't Beste wat je kan doen.  
Herstel aarde en verleden,  
Scheep opnieuw onze Hof van Eden.

Lieve Verelst





## COLOFON

**COPYRIGHT**© 2023 : Lieve, Zahra, Harriet en Yvi i.s.m. Antwerpen Nieuw S.4.0

**UITGEVER:** Team Voeding van Antwerpen Nieuw S.4.0

**AUTEURS, LAYOUT EN VORMGEVING:** Lieve Verelst, Zahra Allouni, Harriet van den Bosch, Yvi Van ham

**BEELDMATERIAAL:** Zahra, Harriet, Yvi, Bio-Isidoor, Studio Anorak, Pixabay, Pexels en Unsplash

## CONTACT



WEBSITE

<https://www.antwerpennieuw-4-0.be/>



MAIL

[localfoodmagazine4.0@proto.nmail.com](mailto:localfoodmagazine4.0@proto.nmail.com)

## WAT IS ANTWERPEN NIEUW S.4.0?

Antwerpen Nieuw S.4.0 vzw is een burgerinitiatief in de regio Antwerpen naar het model van Society 4.0 van Bob de Wit.

*"Society 4.0 is een samenleving waar de belangen van burgers in zijn algemeenheid centraal staan. Regio's vormen in de nabije toekomst de basis van een burgersamenleving"* (Bron: [Society4th.org](https://www.society4th.org))

Antwerpen Nieuw S.4.0 wil graag uitgroeien tot een regionale coöperatie ten dienste van alle participatoren. De specifieke lokale kracht kan vervolgens gedeeld worden met al de andere regio-coöperaties om tot een sterk collectief netwerk te komen.

Antwerpen Nieuw S.4.0 staat nog in zijn kinderschoenen. Wil je actief meewerken aan dit initiatief? Neem dan een kijkje op onze website om te zien hoe jij je kennis, expertise of enthousiasme kan delen met ons.

## LOCAL FOOD MAGAZINE BLIJVEN ONTVANGEN?

Op dit moment

- Op dit moment wordt het Local Food Magazine gratis en vrij verspreid via email en de website van Antwerpen Nieuw S.4.0.

In de toekomst

- Team Voeding is nog in overleg over de manier waarop we dit magazine in de toekomst gaan vormgeven en verspreiden alsook het grotere plaatje eromheen. Wil je Local Food Magazine blijven ontvangen? Laat je emailadres dan achter op de site of mail ons rechtstreeks.