

VERENIGDE VOGELVRIENDEN WOMMELGEM

Secretariaat V.V.W.

Nijverheidsstraat 32

2160 Wommelgem

Blog: <http://www.bloggen.be/vvw/>



Lokaal V.V.W. :
Recreatiedomein Fort 2
Fort 2 straat z/n
2160 Wommelgem (Laar)
1ste verdieping lokaal 107

Tel.: +32(0)3-353 96 52

Mobiel: +32(0)473-87 05 09

Mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be

Belangstelling voor clubkledij?

Tijdens onze tentoonstelling hebben een aantal van jullie kennis kunnen maken met de **fleecevest** die sommige van onze bestuursleden om hun schouders droegen. Deze zwart-grijs, modieuze vesten hebben **achter op de rug het nieuwe club logo en vooraan op de borst een fijne clubnaam vermelding**.

De beschikbare maten zijn: **S-M-L-XL-XXL**, wie er graag vooraf één aantrekt, kan dat best tijdens onze Vogelverkoop van 9 november 2014. Onze bestuursleden stellen hun fleecevest graag even ter beschikking om je ideale maat te bepalen.

Vanaf nu kan iedereen die clubfleecevest bestellen aan de reële prijs van 30,00 € per/st. , de opdrukkosten neemt onze club voor haar rekening.

Draag mee onze clubnaam uit door een herkend iemand te worden.

**Maak je belangstelling bekend aan een bestuurslid en bestel een exemplaar!*

Alvast dank voor jullie bereidwillige medewerking.

Aangezien we een groepsbestelling plannen, vragen we jullie vriendelijk **uiterlijk te bestellen op: **9 november 2014**. Bestellingen zijn slecht geldig indien betaald op 9/11/2014.*

CLUBNIEUWS

LIDGELD 2015,

Stilaan tijd om te hernieuwen.

Een groot aantal leden heeft samen met zijn ringbestelling ook de bijdrage voor 2015 betaald. Bedankt voor het vertrouwen!

Echter niet iedereen is voor volgend jaar al in orde. Daarom verzoeken we onze leden die zonder onderbreking wensen lid te blijven van V.V.W. en de federatie(s) waarbij ze aangesloten zijn, vriendelijk hun contributie te hernieuwen **VOOR 5 december 2014.**

Wie gevolg geeft aan ons verzoek, kunnen we de ononderbroken ontvangst van de maandbladen uitgegeven door de federaties garanderen. Trouwens moeten we jammer genoeg diegenen die NA datum betalen, 1,00 € extra aan rekenen. In het verleden nam onze club deze bijkomende kosten op zich en betaalde die administratieve boete zelf aan de bonden. Maar omdat dit niet fair is ten opzichte van onze leden die wel tijdig hun bijdrage regelen, gaan we dit niet meer doen.

Let dus op en werk a.u.b. een beetje mee. Alvast bedankt daarvoor.

Nederlandse Bond van Vogelliefhebbers

Tijdschrift "Onze Vogels" 2015.



Iedereen kan zich op dit tijdschrift abonneren.

Voor informatie:

Neem begin december contact met **Jan van Hest**,
secretaris van **De Edeltzanger Drunen**.

Amalia van Solmsstraat 1

5151 VJ Drunen, Noord Brabant, Nederland

Tel: +31(0)650574631

Mail: janvhest@gmail.com

NIEUWE leden.

Van harte welkom!

Twee nieuwe leden sloten zich aan bij onze vereniging! **Dhr. Gino Van Renterghem** uit Zandvliet, heeft kennis aan onze Cor (Brands) en raakte zo bij V.V.W. verzeilt. Hij koos het voordeeltarief en is nu lid van K.B.O.F. en A.O.B. Met Gino hebben we er een grasparkieten liefhebber bij.

Twee weken later vonden we in de postbus van het secretariaat een ringbestellingformulier van **Dhr. Steve De Belder**, die in Wommelgem woont. De K.B.O.F. federatie heeft net als wij, er een nieuw lid bij. We danken beide Heren voor het vertrouwen in onze vereniging en heten hen; Welkom bij V.V.W. en hopelijk tot op één van onze eerstvolgende activiteiten.

TENTOONSTELLING “ De Edelzanger – Drunen, nl. “.

Spoedig inschrijven A.U.B.!

We verzoeken onze leden om massaal deel te nemen aan DE PRONKVEER, vogeltentoonstelling van onze Nederlandse vrienden.
Zaal: Partycentrum “ De Remise” Grotestraat 267, Drunen - Nederland

Inbrengen: woensdag 19 november tussen 16.00 en 21.00 uur.

Keuring: donderdag 20 november

Officiële opening: vrijdag 21 november om 20.00 uur.

Open voor bezoekers:

Zaterdag van 10.00 uur tot 22.00 uur

Zondag van 10.00 uur tot 16.00 uur, Uitkooien na sluiting.

Inschrijvingsformulieren zijn in voorraad op het secretariaat, met plezier worden ze bezorgd!

Alle inschrijvingen worden gegroepeerd op ons V.V.W. secretariaat en vandaaruit gezonden aan de T.T. secretaris van De Edelzanger, Jan van Hest.

Leden die niet zo op de hoogte zijn van het Nederlandse systeem melden

dit aan onze secretaris, hij zal jullie de nodige informatie verschaffen.

De deelnemende vogels zullen net als vorig jaar, na afspraak, op de inkorf dag worden opgehaald en gegroepeerd worden geëxporteerd. Cor Brands en Guido Verswijvel zullen de vogels begeleiden tot op de eindbestemming. Ze worden eveneens door dit team terug opgehaald en thuisbezorgt bij de deelnemers.

Uiteraard zijn onze leden vrij om hun vogels zelf weg te brengen naar Drunen.

We maken onderling afspraken om de show te bezoeken en beperken zoveel mogelijk het aantal voertuigen door samen te rijden.

Uiterste dag van inschrijven: zaterdag 15 november 2014

Welk V.V.W. lid meldt zich aan voor een interview?

Om "Ten huize van...." verder te kunnen zetten zijn kandidaten nodig!

**We rekenen op medewerking van onze leden voor dit initiatief.
Maak vlug een afspraak!**

E-mail: jacques.verlooy@scarlet.be - Tel: 03-542 54 51

Jacques heeft de taak op zich genomen om regelmatig iemand van onze leden te interviewen. Het geschreven verslag zal verschijnen in ons Nieuws magazine na akkoord met betrokken persoon.

Herfstschoonmaak nestkasten – zondag 26 oktober 2014

Vanaf 9.00 uur tot 12.00 uur!

Wie mee de Fort 2 kolonie hollenbroeders[kool- en pimpelmezen] een zuivere overwinterplaats wil aanbieden komt tegen 9.00 uur naar ons lokaal.

Trek stevige schoenen en onopvallende vrijetijdsleding aan. We controleren die dag een 100 tal nestkastjes. **Graag doen we dat met minimaal 2 teams van 2 personen.** Dan zijn we met zijn allen omstreeks 11.45 uur klaar met de job. Wie biedt zich aan?

DOEN, we helpen onze inheemse hollenbroeders een handje!

Ring bestellingen.

Kweekseizoen - 2015!

Ringen voor het kweekseizoen 2015 kunnen worden besteld. Onderstaande groepsbestellingen zijn voor V.V.W. leden zonder kosten. Tracht a.u.b. zoveel mogelijk hiermee rekening te houden.

4 ^{ste} groepsbestelling	Voor 15-07-2014
2 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-09-2014
3 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-11-2014
Individuele bestelling	NA 14-11-2014

2015	violet violet	RAL 4008
2016	orange orange	RAL 2003
2017	bleu foncé dark blue	RAL 5019
2018	rouge red	RAL 3002



Kleuren v/d ringen t/m 2018

Aangezien we ringen en lidgelden meteen aan de federaties moeten betalen zijn we verplicht ook onmiddellijk het lidgeld voor **2015** te innen.

Let op! Bij individuele bestellingen en spoedbestellingen worden verzendkosten aangerekend. Bestelformulieren zijn te bekomen:

- **Het lokaal**, tijdens alle activiteiten.
- Op ons blog, <http://www.bloggen.be/vvw/>
- Het secretariaat (na afspraak)

Onze leden blijven sparen!

Versele-Laga Fidelity Club.



V.V.W. leden sparen **de Fidelity Club-punten** die op de grootverpakkingen Prestige, Prestige Premium, NutriBird en Orlux voorkomen.

Geef ze bij gelegenheid aan iemand van ons bestuur.

Stand **NIEUW** boekje, punten aantal: **88 pnt.**

Dank aan IEDEREEN die ons steunt met deze spaaractie!



Lier



SCHÜCO



Zandhoven

RAMEN | DEUREN | VERANDA'S | PERGOLA'S | HOUT | ALUMINIUM | PVC

WIJ STAAN VOOR PROFESSIONELE KWALITEIT

Kies voor duurzame Schuco ramen met Belgische fabrieksgarantie!

- géén minderwaardige productie uit de Oostblok landen !!! -



Steeds GRATIS offerte !



Toonzaal - bureau - magazijn: LIER
 Stenenstap 4 (industrieterrein Mallekot) - Lier
 Tel. 03 383 62 52 - info@jjaverandas.be
 Open: ma-vr 9.30-12/13.30-16.30u,
 za 10.00-16.30u, zondag open 13.30-16.30u.

Toonzaal : ZANDHOVEN
 Langestraat 7 - 2240 Zandhoven
 Open: ma - do 13u30 - 18u00,
 vr 13u30 - 21u00, za 10u00 - 16u30
zondag open van 13u30 - 16u30

Toonzaal: ST. JOB IN'T GOOR
 Brugstraat 126
 2960 Sint Job in't Goor

CLUBINFORMATIE

“ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

ACTIVITEITENKALENDER 2014

Activiteit	Dag	Datum	Tijd	Plaats
Nieuwjaar receptie	Din.	14 jan.	20.00 u.	Lokaal 107-108
Vogelverkoop	Zon.	16 feb.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal FAMILIA
Lenteschoonmaak	Zon.	23 feb.	09.00 u.	Lokaal 107-108
Voordracht	Vrij.	28 feb.	20.00 u.	Lokaal 107-108
Gez-Sam-Zijn (Teerfeest)	Zat.	8 mrt.	19.00 u	De Jongste Telg
Voordracht	Vrij.	4 apr.	20.00 u.	Lokaal 107-108
Voordracht	Zon.	1 jun.	09.30 u	Lokaal 107-108
Jaarlijkse Uitstap	Zat..	14 jun.		
Barbecue	Zat.	13 sep.	19.00 u	Lokaal 107-108
Open bestuursvergadering	Din.	9 sep.	20.00 u.	Lokaal 107-108
34 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zat.	27 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
34 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zon.	28 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
Herfstschoonmaak	Zon.	26 okt.	09.00 u.	Lokaal 107-108
Vogelverkoop	Zon.	9 Nov.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal - Fort 2
Koppelkeuring - Voorkeuring	Zon.	21 dec.	09.30 u	Lokaal 107-108

** Alle gegevens onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen.*

“ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

Rekening nr.: K.B.C. rek. nr.: BE 08 7331 4215 1813

Clublokaal: Recreatiedomein Fort 2 – Wommelgem – 1^{ste} verdiep lokaal nr. 107

Blogadres: Alle club informatie steeds op: <http://www.bloggen.be/vvw/>

Verswijvel Werenfried (WO 095 - AD847) - **Voorzitter a.i.,
Schatbewaarder**

Van Hallestraat 25 - 2100 Deurne

Tel : 03-354 58 66

E-mail: werenfriedv@hotmail.com



Secretariaat K.B.O.F. Ringendienst & ledenadministratie

Verswijvel Guido (WO 100 - AT963) - **Secretaris**

Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

Tel.: 03-353 96 52 - Gsm: 0473-87 05 09

E-mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be



Vos François (WO 017) - **A.O.B. Ringendienst, Verslaggever**

Schransweg 45 - 2160 Wommelgem

Tel : 03-353 23 31

E-mail: vos.francois@telenet.be



Segers Magda (AS471) - **Verantwoordelijke Veldornithologie**

Uilenbaan 73 - 2160 Wommelgem

Tel : 03-289 74 29

E-mail: magdasegers@yahoo.com



Brands Cor (WO 125 - AN145) - **Raadslid, Aankoper**

Zandvlietsedorpstraat 95/2 - 2040 Zandvliet - Antwerpen

Tel.: 03-568 96 65

E-mail: cor.brands@telenet.be



Meeus frank (WO 113) - **Materiaalbeheer**

Bossenstraat 40 - 2547 Lint

Tel.: 0498-57 20 03

E-mail: frapezoolint@telenet.be



Verlooy Jacques (WO 136) - **Raadslid**

Pachthoevelaan 17 - 2180 Ekeren

Tel.: 03-542 54 51

E-mail: jacques.verlooy@scarlet.be



Versmissen Patrick (WO 104 - BG549) - **Raadslid**

Ternesseele 21 - 2160 Wommelgem

Tel.: 03-353 31 36

E-mail: patrick_versmissen@telenet.be

Hoor je graag bij, "Verenigde Vogelvrienden Wommelgem"??

Dat kan als lid aangesloten bij,

	A.O.B.	EN/OF	K.B.O.F.
A) Met maandblad "De Vogelwereld" A.O.B.			29,00 € Euro/jaar
B) Zonder maandblad "De Vogelwereld" A.O.B.			16,00 € Euro/jaar
C) Met maandblad "De Witte Spreeuwen" K.B.O.F.			24,50 € Euro/jaar
D) JEUGDLID K.B.O.F. [-18 j.] met maandblad			19,50 € Euro/jaar
E) Steunend lid			10,00 € Euro/jaar
F) A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen			47,50 € Euro/jaar
G) A.O.B. + JEUGDLID K.B.O.F. [-18 j.] met maandbladen			42,50 € Euro/jaar
H) A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.			34,50 € Euro/jaar
I) A.O.B. zonder maandblad + JEUGDLID K.B.O.F. [-18 j.]			29,50 € Euro/jaar

Buitenlandse leden E.E.G.:

J) Met maandblad "De Vogelwereld" A.O.B.	39,00 € Euro/jaar
K) ZONDER maandblad "De Vogelwereld" A.O.B.	16,00 € Euro/jaar
L) A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.	41,00 € Euro/jaar
M) Met maandblad "De Witte Spreeuwen" K.B.O.F.	31,00 € Euro/jaar
N) Steunend lid	10,00 € Euro/jaar
O) A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen	63,00 € Euro/jaar

Alle mogelijke V.V.W. contributies vanaf lidmaatschap 2014

Vul om lid te worden het formulier in en zend het aan:

V.V.W. secretariaat, Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

E-mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be

Gelieve uw storting uit te voeren op **V.V.W. Rek.nr.: BE 08 7331 4215 1813**

Met **mededeling**: Uw naam - lidgeld 2014 of 2015 en de gepaste letter (A, B, C, D enz.)

Uw lidmaatschap wordt pas effectief na betaling.

Naam
Straat en nr.
Gemeente
Postcode
Telefoon
E-mail
Geboortedatum
Ik wens lid te worden van V.V.W. maak uw keuze, A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O en bevestig hiernaast:

ACTIVITEITEN

Vogelverkoop - 9 november 2014,
Gemeentelijke Feestzaal Fort 2, van 7.00 tot 12.00uur.

Om gelijkaardige reden als onze T.T., gaat onze vogelverkoop door op dezelfde locatie als de tentoonstelling.

Onze vereniging richt jaarlijks twee vogelverkoop in. Hierop kunnen **alle vogelliefhebbers** proberen hun teveel gekweekte vogels aan de man (of vrouw) te brengen. We beperken deze verkoop en ruilsessies echter tot zangvogels, dit houdt in dat we **geen Duiven(afst.van Columba Livia) & Hoenders** toelaten in de verkoopzaal.

We hebben heel graag dat onze leden massaal gebruik maken van deze geboden kans. Werk zoveel mogelijk mee om van onze vogelverkoop een succesvolle vogelhappening te maken.

9^{de} V.V.W. VOGELVERKOOP

Gemeentelijke Feestzaal Fort 2

Fort 2 straat – 2160 Wommelgem

Zondag 09 november – 2014

Van 7.00 uur tot 12.00 uur

!!! ALLEN DAARHEEN !!!

Vrij vogels kopen, verkopen en ruilen.

Iedereen wordt vriendelijk uitgenodigd op deze gratis activiteit.

V.V.W. - Lokaal nr. 107, 1^{ste} etage – Recreatiedomein Fort 2 – Wommelgem – Laar

Het doel van de bijeenkomst:

“ Richtlijnen (gratis) voor onze leden bij het kweken naar standaardvogels en het selecteren van wedstrijd exemplaren “

Er kunnen vogels worden meegebracht waarvan jullie denken dat ze geschikt zijn voor de kweek. Maar ook potentiële tentoonstelling exemplaren komen aan bod. Breng een aantal vogels mee en vraag de specialisten ter zake hun mening. Ze zullen in begrijpbare taal een aantal nuttige duidingen geven. Heb geen schroom en indien het antwoord niet bevredigend is, vraag gewoon meer uitleg. Het is de bedoeling dat jullie er wat aan hebben!

De aanwezige keurmeesters:

- Exoten, Europese, Hybriden – **Dhr. Grijp Dirk** (K.B.O.F.)
- Kleur-, Postuurkanaries – **Dhr. Meesters Jack** (NBvW – C.O.M.)

Liefhebbers die met parkieten willen deelnemen, verzoeken we spoedig contact te nemen met het secretariaat. We voorzien dan nog een extra keurmeester.

In hoofdzaak is deze organisatie bedoeld voor beginnende en minder ervaren hobbyisten. Dus gebruik deze kans om in een gemoedelijk kader je kennis te vergroten. Het specialisten advies is geheel gratis. Uiteraard rekenen we ook stellig op de aanwezigheid van onze anciens.

Immers, IEDEREEN is van harte welkom. Lid of geen lid!

NIEUWJAARSDRINK - dinsdag 13 januari 2015,
Met worstenbrood of appelbol, om 20.00 uur.

We nodigen **ALLE leden met hun partners** graag uit om een glaasje te komen klinken op het Nieuwe Jaar.



Verenigde Vogelvrienden trakteren alle aanwezigen op een gratis worstenbrood of appelbol ter gelegenheid van 5 januari,

“ Verloren Maandag ”,

een van oudst Antwerps volksgebruik.

Deze bijeenkomst is een prima gelegenheid om wensen rond te strooien.
We verwachten jullie in het bijna voor iedereen vertrouwde

**clublokaal nr. 107 – 1^{STE} verdiep, Recreatiedomein Fort II,
te Wommelgem – Laar.**

OPGELET ! Inschrijven is nodig! Laat gewoon een seintje aan één van onze bestuursleden **ten laatste op vrijdag 09-01-2015**. Deel hen mee wat je voorkeur geniet, **WORSTENBROOD** of **APPELBOL**.

We ontvangen die avond graag zoveel mogelijk leden met hun partners.



Herinnering: Onze SPONSOREN beschouwen we als leden en zijn dus zeer welkom! Tot dan?

Wifra - Van Camp

KROONSTRAAT 173 - 2530 BOECHOUT - TEL. +32(0)3-455 21 99

DAG & NACHT BEREIKBAAR PER FAX +32(0)3-455 21 99

Openingsuren:

WERKDAGEN:	van	8.00 tot 17.00 uur
ZATERDAG:	van	8.00 tot 12.00 uur
'S MIDDAGS GESLOTEN	van	12.00 tot 13.00 uur



GESLOTEN op ZON- en FEESTDAGEN

Grote en omvangrijke bestellingen

MINSTENS 3 dagen op voorhand verwittigen !

EDUCATIEVE BIJLAGEN

Haver

Artikel; Verswijfel G.

Bronnen o.a.: Wikipedia, <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/108490-de-geneeskracht-van-haver.html>, <https://www.salusi.nl/de-4-belangrijkste-redenen-waarom-havermout-zo-gezond-is/>, <http://www.werkgroepamerikaansesijzen.com/index.php/verzorging/wilde-planten/142-haver>

Haver (*Avena sativa*) is een eenjarige plant uit de grassenfamilie. Deze graansoort, die al sinds 7000 v. Chr. geteeld wordt, komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Europa en Zuidwest-Azië. Ze is ontstaan uit de wilde haver (*Avena fatua*).

In Nederland wordt ongeveer 1700 hectare (2010) haver per jaar verbouwd met een opbrengst van 4700 kg per ha. Vroeger werd er naast de witte ook gele en zwarte haver geteeld. Er zijn ook rassen met bloot liggende zaden, die vooral in Engeland geteeld worden. Bij naakte haver blijven bij de rijpe korrels de kafjes niet om de korrel zitten wat bij gewone haver wel het geval is. Haver wordt gebruikt als paardenvoer, vogelvoer en voor de productie van havermout en havervlokken.

De plant wordt ongeveer 1,2 m hoog. De plant bloeit in juni en de bloeiwijze is een pluim. De vruchten zijn rijp in augustus.



Gebruik van haver in de geschiedenis:

De oude Romeinen gebruikten haver als veevoer en medicijn voor mensen. Het werd door de Romeinen niet als maaltijd gezien.

Na de tweede eeuw begon haver zich langzaam tot basisvoedsel van Europeanen te ontwikkelen. Voor de aardappel werd geïntroduceerd vanuit Zuid-Amerika was haver het meest gegeten voedsel. Tot in de Late Middeleeuwen was haver in Nederland op zandgronden een belangrijk gewas. Haver werd toen geteeld voor zowel menselijke

consumptie (haverkoeken, haverbrij en haversoep) als voor veevoer. Ook was haver het belangrijkste graan voor de bierbrouwerij. Pas later is de haver in brouwerijen verdrongen door gerst.

De hoge voedingswaarde, het versterkend effect en de rustgevende eigenschappen van haver werden alom geprezen. Het kalmerende effect werd door de Duitser Löwig in 1825, toegeschreven aan broom wat voorkomt in haver. In landen waar opium werd gerookt zoals China, Thailand en India, werd haver gebruikt als middel om af te kicken.

Bewerking van haver:

Na het oogsten van de haver wordt deze meestal “gebeukt” dit is een proces waarbij de gedorstte zaden van de lange kaf naalden wordt ontdaan. Dit wordt de “gepunte” haver genoemd.

Hierna wordt de haver bewerkt door een pletwals, dan heet de haver “geplette” haver. Als de haver ontdaan is van het kaf noemen we ze “gepelde” haver.

Havermout wordt bereid uit haver. De hele haverkorrels worden gepeld, gezeefd, gestoomd (verhit om verbittering, ranzig worden te voorkomen) en platgewalst. Hierna wordt de havermout verwerkt in allerlei zoete en hartige gerechten (havermoutpap, havermoutkoekjes, ontbijtgranen, muesli e.a.). Ze worden ook verwerkt in verzorgende havermaskers (gezichtsmasker).



Voedingsstoffen haver:

In haver zit een ruime verscheidenheid aan voedingsstoffen. Het bevat onder andere alkaloiden, lecithine, meervoudig onverzadigde vetzuren zoals linolzuur, fytosterolen, slijmstoffen polyfenolen zoals koffiezuur en ferulinezuur, veel vitamine B1 en voor de rest vitamine B2, B3, B6, E, K, choline, biotine en foliumzuur(B11). Verder bevat het vooral calcium en andere mineralen

zoals: magnesium, ijzer, fosfor, silicium, kalium, koper, kobalt, mangaan, zink, jodium, chloor en broom. Haver heeft een gunstig aminozurenpatroon met een percentage leucine van 7% en arginine 6,5% in het eiwit.

Gemiddelde waarde	Haver	Gepelde haver
Vocht	11,4%	10,6%
Ruw eiwit	10,4%	13,9%
Ruw vet	4,9%	8,0%
Zetmeel & suikers	59,7%	64,2%
Ruwe celstof	10,4%	1,5%

Haver goed voor mens en dier

Veel Nederlanders eten 's ochtends een boterham met kaas. Probeer echter ook eens havermout als ontbijt. Havermout is namelijk een ontzettend gezonde aanvulling voor je dieet, om uiteenlopende redenen. **Vijf belangrijke redenen waarom havermout zo gezond is:**

1. Havermout voor een betere stofwisseling.

Havermout bevat veel vezels ofwel voedingsvezels. Vezelrijk voedsel is essentieel voor een goede stofwisseling en darmwerking (stoelgang). Vezels vormen namelijk een smeermiddel in de darmen waardoor de vertering van voedsel veel beter verloopt. Havermout in je dieet kan er dus voor zorgen dat je stofwisseling en spijsvertering worden geoptimaliseerd. Hetzelfde geldt overigens voor ander vezelrijk voedsel zoals groenten, fruit, noten, zilvervliesrijst en volkoren pasta.

2. Havermout voor minder vet & meer spieren.

Havermout zorgt ervoor dat je sneller vet verbrandt en spiermassa opbouwt. Dit is de belangrijkste reden dat bodybuilders veel van deze gezonde graansoort eten. Dat havermout helpt met vet verbranden en spieren opbouwen, komt voornamelijk door de langzame koolhydraten die traag en gelijkmatig in de bloedbaan worden opgenomen. Vooral vezelrijke havermoutpap en havermoutkoeken zijn enorm populair onder krachtssporters die spiermassa willen kweken. Het is dan ook niet voor niks dat haver bekendstaat als krachtvoer voor paarden.

3. Havermout voorkomt diverse soorten kanker.

Havermout voorkomt diverse soorten kanker, waaronder één van de meest voorkomende en gevaarlijkste soorten: darmkanker. Volgens een Amerikaans onderzoek neemt de kans op bepaalde soorten kanker tot wel 41 procent af door het eten van vezelrijke volkoren producten, waaronder havermout. Vezelrijk voedsel zoals havermout (havermoutpap, havermoutkoeken e.a.) is dus een volkomen natuurlijke en veilige methode waarmee je kanker kan helpen voorkomen.

4. Havermout als reinigend masker.

Geloof het of niet maar havermout doet wonderen voor je huid. Doe een half kopje havermout, een half kopje heet water en een kwart kopje honing in een mixer en je hebt een perfect gezichtsmasker om je poriën te reinigen. Een havermout masker voedt de huid en helpt dode huidcellen te verwijderen. Je huid wordt zodoende vitaler, gladder en mooier van kleur. Havermout maskers zijn goedkoop, volledig natuurlijk en volkomen veilig.

5. Havermout bij waterpokken.

Koop een zak havermout. Doe een paar handjes havermout in een washandje. Bind het washandje dicht met een touwtje of veter. Maak het washandje nat. Wring het washandje uit. De havermout produceert bij het uitwringen een vloeistof die de symptomen van waterpokken (jeuk e.a.) helpt onderdrukken. Je kunt de natuurlijke “havermout zalf” op het lichaam van degene met waterpokken aanbrengen, maar je kunt het dichtgeknoopte washandje bijvoorbeeld ook in het badwater leggen of hangen. Als de havermoutsappen maar optimaal in aanraking komen met de – met waterpokken geteisterde – huid.

Havermout bevat bovendien stoffen die beschermen tegen hart- en vaatziekten en kanker.

Havermoutpap, ooit de dagelijkse kost van onze ouders en grootouders, is een beetje in de vergetelheid geraakt door de komst van de commerciële ontbijtgranen en desserts. Tegenwoordig zijn het alleen nog de zogenaamde gezondheidsfreaks die regelmatig havermout op het menu zetten.

Ben jij zelf zo iemand die zijn neus ophaalt voor die ‘ouderwetse’ havermout? Misschien kunnen de volgende feiten over havermout je dan wel op andere ideeën brengen.

Havervlokken zijn rijk aan vezels, ze voorkomen daardoor niet alleen constipatie, maar verhinderen ook de opname van cholesterol. Havervlokken zijn rijk aan bèta-glucanen, die de weerstand verhogen en een gunstig effect hebben op het hart. Ze bevatten ook meer dan 20 uitzonderlijke polyfenolen, avenanthramines, die de bloeddruk verlagen en voorkomen dat de rode bloedcellen aan de bloedvatwanden blijven kleven, waardoor ze beschermen tegen atherosclerose. Uit een recente studie blijkt dat deze polyfenolen anti-inflammatoire (tegen ontsteking), antiproliferatieve (tegen cel woekering) en anti-jeuk eigenschappen hebben, waardoor ze hart- en vaatziekten, (darm)kanker en huidirritatie kunnen voorkomen.

In een andere recente studie werd bovendien aangetoond dat avenanthramines een sterke antioxidantwerking hebben en anti mutageen zijn, vergelijkbaar met de werking van vitamine C. Dit betekent dat ze beschadiging van DNA door chemische stoffen of elektromagnetische straling verhinderen en dus het ontstaan van kanker of genetische mutaties kunnen voorkomen.

Redenen genoeg dus om havermout weer een plaats te geven in je voedingspatroon. Onze grootouders waren zo gek nog niet.

Een kom havermout van 40 g is al goed voor 47 % van de aanbevolen dosis bèta-glucanen, met een wetenschappelijk bewezen effect op het cholesterolgehalte.

Haver gezonde voeding voor vogels

Gepunte en gepelde haver komt vaak voor in mengsels voor grasparkieten, grote parkieten en papegaai-achtige. In zaadmengelingen voor kanaries en tropen wordt gepelde, al dan niet gebroken, haver gemengd. Haver is populair bij vogels en wordt dan ook vlot aan nestjongen gevoerd.

Gezien o.a. de inhoudsstoffen, koolhydraten en vet, is het niet verwonderlijk dat onze vogels het graag eten. Hier schuilt ook meteen een gevaar voor vervetting, te dik worden. Met alle nare gevolgen van dien. Slechte broedresultaten, niet actief zijn enz. Als de vogels klein gehuisvest zijn, weinig beweging, moeten we niet te veel haver geven. Vogels die in de wintermaanden buiten in de kou verblijven, mogen dan wat meer haver krijgen. Door de kou verbranden ze sneller de koolhydraten en het vet. Het blijft echter opletten, we houden tijdens de rust periode de voeding beter aan de schrale kant. Ondervinding heeft uitgewezen dat in de kweekperiode zwarte stip meer voorkomt bij vogels die een voedingsrijk menu hadden genoten tijdens de voorafgaande rustperiode.

Haver heeft o.m. invloed op het zenuwstelsel:

Haver is een van de betere middelen bij veel zenuwstelsel stoornissen. Vogels worden er rustiger van, denk hierbij aan het opkooien voor tentoonstellingen en tijdens de rui. In de ruiperiode is het aan te bevelen ongebroken haver te geven, maar met mate. Met ongebroken haver hebben ze meer moeite om het te verwerken, de bolster te verwijderen, een goede bezigheid dus. Hierdoor gaan ze minder snel aan elkaars veren plukken. Het is voor jonge vogels een goede training voor de spieren van de snavel. Haver bevordert de stofwisseling van vetten en is zoals eerder genoemd, cholesterol verminderend. Haver heeft bovendien een goed aminozurenpatroon. Het hoog percentage leucine en arginine, z'n 7 %, komt alleen maar ten goede aan de gezondheid van vogels.

Veel kwekers verstekken haver ook in geweekte vorm.

De haver wordt dan maximaal 12 uur geweekt, waarbij geregeld het water wordt ververs, vooral als het warm weer is. De geweekte haver kan meteen worden gevoerd, maar na 48 uur zullen de korrels ontkiemen. Vooral grasparkieten zijn dol op gekiemde haver en zullen het goed eten. Een afgestreken eetlepel is een redelijke portie voor een paartje. Ingeval er jongen zijn kan het dubbele worden gegeven.

Haver is een graansoort die vele toepassingen heeft. Een onontbeerlijk voedingsmiddel voor onze vogels als we het met verstand gebruiken.



van mei tot september:
7 op 7 open
van okt. tot april:
vrij. t/m. zon. open

ingang Boechoutselei

Tel. 03/455 23 56
info@dejongstetelg.be
www.dejongstetelg.be

Herkennen van geslacht

Voor vele kanarie kwekers is dit vrij goed te herkennen, meestal geeft de kleur en of de vererving al het resultaat aan, of het een man of pop is. Maar ook deze kanarie kwekers zitten er wel eens langs, ikzelf moet ook bekennen dat het wel eens mis loopt, bij het vaststellen van het geslacht. Meestal is dit de periode na de rui, en de daarop volgende, dat de vogels moeilijk te herkennen zijn. Geleidelijk aan wordt het geslacht toch herkenbaar. Een van de gemakkelijkste kenmerken is nog altijd het fluiten van de vogel, maar ook hier is een kleine kans dat het nog mis gaat, want ook een pop kan wel eens wat zitten pruttelen(fluiten). Met dit kort artikel wil ik wat zaken aanhalen die misschien voor vele onder ons het toch gemakkelijker maken om het geslacht vast te stellen.

Vogels houden na de kweek:

Het is altijd beter, als je een ruimte hebt om de jonge en de oudere vogels van elkaar te scheiden. De reden hiervoor is, vechtpartijen maar ook veren pikken, krijgt in dat geval minder kans. De oude(re) mannen worden bij de meeste kwekers voorzien van een extra knijpringetje, zodat dit nooit een probleem hoeft te zijn in het voorjaar om die oudere mannen te herkennen. Overjarige popjes worden uiteraard niet voorzien van knijpringen. Ze worden ook het beste gescheiden gehouden van de oudere mannen in bv. een volière. De jonge vogels worden in een aparte volière of ruimte gehouden, zodat men hier een goed overzicht op houdt.

Herken man of pop aan kleur en/of tekening:

Bij een vrij groot aantal soorten kanarievogels (en uiteraard ook andere vogels), kan men het geslacht vast stellen aan de kleuruiting. Bij veel vogels zal het geen probleem zijn, bij andere zal toch de nodige kennis aanwezig moeten zijn om het geslacht vast te kunnen stellen. De standaard eisen kunnen dikwijls al een goede indicatie geven als je twijfelt. Ik wil een aantal hulpmiddelen opnoemen, maar allemaal dat is wel wat veel gevraagd, maar een goede indicatie kan ik zeker geven:

- ✓ Alle Mozaïeken zijn goed te kennen Type 1, POP.(geen masker) Type 2, MAN.
- ✓ Bij de Phaeo kanaries duidelijk verschil in tekeningpatroon bij MAN en POP.
- ✓ Bij de Bruine kanaries, verschil in kleur. Pop duidelijk meer bruin bezit.
- ✓ Bij de Agaten licht verschil in kleur op het rugdek, pop iets meer bruin op rug.
- ✓ Bij de Pastellen ook een verschil van kleur waarneembaar.
- ✓ Bij de Zwart reeks hebben meestal de popjes iets meer bruin in het rugdek.
- ✓ Bij de Opalen zal meestal ook het popje iets meer bruin op het rugdek laten zien.
- ✓ Bij de Geel Intensief zal de pop meestal een lichte schimmel in de nek laten zien.
- ✓ Bij de Geel Schimmel zal de pop meestal teveel nekschimmel laten zien.
- ✓ Bij de Rood intensief zal ook het popje een lichte nekschimmel laten zien.
- ✓ Bij de Roodschimmel zal de pop een te veel aan nekschimmel laten zien.
- ✓ Bij ALLE gemelaniseerde intensieve kanaries zal het tekening patroon minder scherp afgetekend zijn bij poppen t.o.v. mannen.

Een ervaren kweker, en of keurmeester kan deze lijst nog een heel stuk aanvullen, kennis en ervaring spelen hier een grote rol in. Je verdiepen in de standaard eisen van een kanarie zal je hier een heel stuk bij helpen.

Enkele anderen herkenning punten zijn:

Deze zijn er nog wel, maar een heel stuk minder een goede herkenning, zoals al eerder vermeld het fluiten is een goede herkenning. Maar ook een opvallende vaststelling is de houding van de MAN. Deze is over het algemeen meer fier, hoog staand op de pootjes zich flink oprichten en het geheel is dan iets slanker in uitzicht als de poppen. Hij zal ook zijn plaats goed blijven verdedigen. De pop is meestal iets meer gedrongen, zal minder fier op haar pootjes staan en tevens zal de pop sjilpen, en of een lokroep(antwoord) geven op het fluiten van een man. Zoals hierboven al vermeld kan de kleur dikwijls al een goede indicatie zijn. Bij vele kwekers die aan selectieve kweek doen met een goed kweekboek, kan men bij veel vogel soorten al in het nest zeggen wat de mannen of popjes zullen worden. Maar dit vraagt al wat meer kennis van de erfelijkheid, maar het is dan wel dikwijls direct vast te stellen of het nu een man of pop is.

Het geslacht herkennen van de man.

Deze herkenning is erg goed te zien tegen de tijd dat hij in geslachtsconditie komt, ofwel is gebracht door kunstmatige verlichting en temperatuur. Uiteraard moet de leeftijd van de vogel omstreeks negen maanden zijn en de man heeft als men deze opblaast tegen de stuitbevedering aan, dus de vogel in je hand met het kopje van je af, als je nu blaast tegen de stuit bevedering in dan zie je een opstaand tapje van ongeveer 5 mm. lang staan, iets schuin naar achteren toe met daar op en om wat stuitveertjes. Als je het zelfde doet met een man die goed in geslachtsconditie is dan zie je als je hem opblaast weer die tap van 5 mm. maar dan goed recht opstaand, met een iets bredere schuine uitloop naar het vogellichaam toe. Tevens is het onderlichaam achter die tap van de vogel licht ingevallen, dit zijn duidelijk de herkenningen wanneer de man goed in geslachtsconditie is. Het zal duidelijk zijn dat een dergelijke vogel erg fier is, agressief, en ook héél fel zal fluiten.



Het geslacht herkennen van de pop.

Deze herkenning is zeker als de vogel niet in broedconditie is moeilijker vast te stellen, buiten de herkenningpunten van de kleur en of schimmelsporen. De vogel moet minstens ook een leeftijd hebben van ongeveer negen maand. Een pop die nog niet in broedconditie is, blaas je weer op zoals hier boven beschreven, zo zie ja dan ook een lichte

verdikking (geen tap) maar een iets bredere opstaande verdikking van het onderlichaam (cloaca) het geheel met dons ligt overdekt. Een pop die in broedconditie is of komt laat het volgende zien, de lichte verdikking vloeit volledig weg, het uitende van de stuit (cloaca) neemt de vorm aan van het stompe gedeelte van een ei. Tevens is het onderlichaam zo goed als kaal, dit noemt men de broedvlek, zodat de pop zijn lichaamswarmte nog beter kan overdragen aan de eieren. Zie bijgaande foto pop.

Als laatste informatie:

Het zal zeker voorkomen dat men tijdens het aankopen, of bij het koppelen van de vogels, nog twijfels heeft. Men kan bij aankoop de ouderdom opvragen, en de beslissing mogelijk laten vallen op de kleur, maar het kan mis gaan. Als men tijdens het koppelen twijfelt aan het geslacht, dan is één zaak duidelijk, het heeft geen zin deze vogels in de broedkooi te plaatsen. Zij zijn dan duidelijk nog lang niet in broedconditie. De kans is groot dat je met legnood en of onbevuchte eieren komt te zitten. Een belangrijke zaak is ook, er wordt verteld dat men de stuit bevedering bij zowel de man als de pop moet weghalen, nou ik wil je adviseren dat niet te doen. Die dient bij man en pop als geleider voor een goede bevruchting van beiden.

Bron: met dank aan Wout van Gils van de Kanarie homepage

Dit moet je zien...!

Ene Bill runt een bedrijf dat car-wash-systemen maakt en installeert. Zijn bedrijf installeerde een car wash in Frederick (plaatsje in de USA in de staat Maryland). Je moet weten dat het complete installaties zijn, inclusief geldwisselaars en betaalautomaten die cash geld aannemen.

Het probleem begon toen de eigenaar van de car wash bij Bill kwam klagen dat er elke week aanzienlijke geldbedragen te kort waren in deze machines.

Hij beschuldigde zelfs Bill en zijn werknemers ervan dat zij dubbele sleutels hadden van de geldautomaten en dat zij deze kwam ledigen en hem oplichtten.

Bill kon dit helemaal niet geloven, dat zijn mensen zoiets zouden doen, en daarom plaatste hij een bewakingscamera om de dief op heterdaad te kunnen betrappen. EnZij 'caught him on film' !!!! Kijk maarDit is een vogeltje dat zit op het wisselgeldbakje van de automaat.



De vogel moet 'afdalén' in de machine om vervolgens binnenin terug naar boven te klimmen om tot bij het geld te komen.



Onder rechts ziet u hem met drie kwartjes (quarters) in zijn bek!

Verbazingwekkend was dat het niet slechts één enkele vogel was maar er waren er meerdere die samen "de feiten pleegden"..!

Eenmaal toen de dieven geïdentificeerd waren, vond de uitbater meer dan 4.000 \$ in kwartjes op het dak van de car wash en nog meer onder een nabij staande boom. In totaal vond men 9.756 \$ in kwartjes.



En jij dacht dat je alles al gehoord en gezien had hé !
En te bedenken dat 'bird brain' staat voor 'dom zijn'.

Niet bij deze vogels alleszins.