

VERENIGDE VOGELVRIENDEN WOMMELGEM

Secretariaat V.V.W.
Nijverheidsstraat 32
2160 Wommelgem
Blog: <http://www.bloggen.be/vvw/>



Tel.: +32(0)3-353 96 52
Mobiel: +32(0)473-87 05 09
Mail: v.v.w.secretariaat@skynet.be

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

Aanbevolen activiteiten.
Waarop we iedereen vriendelijk uitnodigen!

Pietjes praatcafé

Zondag 14 april, van 9.30 u. tot 12.00 u
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdiepl Fort 2

Pannenkoeken

Zondag 19 mei, van 10.00 u. tot 18.00 u.
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdiepl Fort 2

Pietjes praatcafé

Zondag 26 mei, van 9.30 u. tot 12.00 u
V.V.W. lokaal 107, 1^{ste} verdiepl Fort 2

Jaarlijkse Uitstap

Zondag 23 juni, 08.45 u.
Parking 2 & 3 (aan bruggetje) Fort 2

(Alle aankondigingen, zie in rubriek ACTIVITEITEN voor meer informatie.)

CLUBNIEUWS

Ring bestellingen.

Kweekseizoen – 2020!

We verzoeken onze leden ALLE ringen kweekseizoen 2020, te bestellen bij onze secretaris. Dus ook A.O.B. ringen! Gebruik van onze voorziene bestelformulieren wordt zeer geapprecieerd.

*Graag de betalingen voor ringen en bijhorend lidgeld altijd storten op onze zichtrekening
K.B.C. rek. nr.: BE 08 7331 4215 1813.*

Ringen voor het kweekseizoen **2020** kunnen vanaf nu worden besteld. Onderstaande groepsbestellingen zijn voor V.V.W. leden zonder kosten.

1 ^{ste} groepsbestelling	Voor 15-07-2019
2 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-09-2019
3 ^{de} groepsbestelling	Voor 15-11-2019
Individuele bestelling	NA 14-11-2019

De ringen voor 2020, zijn lichtgroen. (ral 5019) In 2021, violet (ral 4008) en 2022, oranje (ral 2003)

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) **of verzoek om er eentje op te sturen!**

Gezocht nieuw bestuurslid!

Voor de functie "Verantwoordelijke veldornithologie".

Onze vereniging kan nog iemand extra gebruiken in het bestuur. De vacante functie omvat in hoofdzaak de organisatie en opvolging van ons nestkastenproject. Door tijdgebrek en niet primaire hoofzaak is het op de achtergrond geraakt. Toch wensen we dit te behouden omdat het project o.m. een bepaalde positieve uitstraling naar de buitenwereld toont. Hierdoor zal onze onder druk van die gemeenschap staande hobby in een gunstiger daglicht komen te staan. Kandidaten kunnen iemand van ons bestuur op de hoogte brengen van hun interesse.

Uiteraard zal de functionaris mee in de algemene besluitvorming van de clubwerking betrokken worden. En bovendien rekenen we op zijn medewerking tijdens alle bestuurlijke taken.

Wie voelt zich geroepen?

T.T. CRITERIUM

Even een terugblik & de resultaten!

Hierbij wensen we onze leden van een wijziging in het reglement op de hoogte te brengen.

Punt nr. 3 wordt aangevuld met " Ten laatste op de dag vóór ons Gez-Sam-Zijn "

Dus:

3. De punten inleveren van de 4 beste T.T. -uitslagen voor de 5 beste vogels. Ten laatste op de dag vóór ons Gez-Sam-Zijn.

UITSLAG - V.V.W. CRITERIUM - Seizoen 2018/2019

Ptts.	Naam	Tentoonstelling	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt.	Coëf.	Prijs
1	Brands Cor	V.V.W	92	92	92	92	92	460	92,00	K.B.O.F.
		De Kanarie - Hemiksem	92	92	92	92	92	460	92,00	
		De Reigersvrienden Berendrecht	92	92	92	92	92	460	92,00	
		De Kolibrie Kapellen	92	92	92	92	92	460	92,00	
Brands Cor								1840	92,00	
2	Maquoi Marleen	Geelse Vogelvrienden	92	92	92	92	91	459	91,80	A.O.B.
		De Goudvink - Mol	92	92	91	91	91	457	91,40	
		De Witte Merel - Vosselaar	92	92	92	91	91	458	91,60	
		V.V.W	92	92	92	91	91	458	91,60	
Maquoi Marleen								1832	91,60	
3	Van Gool Eddy	V.V.W	92	92	91	91	91	457	91,40	A.O.B.
		De Barmsijs - Pulderbos	92	91	90	90	89	452	90,40	
		De Heikneuter - Sint Job in 't Goor	92	91	91	91	90	455	91,00	
		De Wielewaal Berlaar	91	90	90	90	90	451	90,20	
Van Gool Eddy								1815	90,75	
4	Diels Joeri	De Heikneuter - Sint Job in 't Goor	92	91	90	88	88	449	89,80	A.O.B.
		De Valkparkiet - Gooreind	91	90	89	89	88	447	89,40	
		De Midden Eur.Kan. - Merksem	92	90	88	88	88	446	89,20	
		Martin Weyling	92	89	88	88	88	445	89,00	
Diels Joeri								1787	89,35	
5	Diels Michaël	Martin Weyling	91	90	90	89	88	448	89,60	A.O.B.
		De Heikneuter - Sint Job in 't Goor	91	89	88	88	88	444	88,80	
		De Midden Eur.Kan. - Merksem	90	89	88	88	88	443	88,60	
		De Valkparkiet - Gooreind	90	89	88	88	87	442	88,40	
Diels Michaël								1777	88,85	
6	Diels Marcel	De Heikneuter - Sint Job in 't Goor	91	89	89	88	88	445	89,00	A.O.B.
		De Valkparkiet - Gooreind	90	89	89	89	88	445	89,00	
		De Midden Eur.Kan. - Merksem	90	89	89	88	88	444	88,80	
		Martin Weyling	90	89	88	88	87	442	88,40	
Diels Marcel								1776	88,80	

WEETJES

Allerlei.

✓ **Goed nieuws**, jullie kunnen nog steeds je gegevens doorgeven aan het secretariaat voor de rubriek "Wie kweekt wat?".

V.V.W. leden kunnen hun gegevens schriftelijk kenbaar maken aan de clubsecretaris. Jaarlijks zal iedereen uitgenodigd worden om die gegevens aan te passen indien nodig. Tussentijdse wijzigingen kunnen steeds per mail gezonden worden aan het secretariaat.

- ✓ **Elk V.V.W. lid dat wenst** mag zijn verdienstelijke kweek- of T.T. resultaten kenbaar maken aan iemand van ons bestuur. Wij zorgen ervoor dat de wereld daarvan op de hoogte is.
- ✓ **Hoera, weer een lid erbij! Dhr. Mahdi Saada**, heeft zich bij ons en de Kbof aangesloten. Hij is liefhebber van Noordse putters en komt uit Hoboken. Welkom bij V.V.W.!
- ✓ **A.O.B. Prov. Antwerpen bestuur** situatie:
Jef Van Dijk is vervangen in het bestuur door Dhr. Wouters Leon, van Het Heidekneuterke Brasschaat.
- ✓ **Vanuit de A.O.B. beheerraad** (José Delfosse, voorzitter):
 - Waarschijnlijk zal vanaf april 2019, de **ringenadministratie** digitaal worden.
 - De A.O.B. raad bezint zich over; **Het beperken van reeksen** op plaatselijke tentoonstellingen.
 - De procedure voor het **aanvragen van keurmeesters**; Overwogen wordt om keurders toe te wijzen vanuit de nationale keurdersdienst of eventueel aanvragen op naam te ontmoedigen en het aantal keurders te beperken.
 - **Mundial 2024**, zal in samenwerking met K.B.O.F. worden georganiseerd in België. Mundial 2023, Italië.
- ✓ **Leuk steuntje (Makro.be). V.V.W. wil jullie wat vragen.** Dankzij Makro krijgen we vanaf nu een leuk steuntje. Bij elke aankoop van een supporter krijgen we 3% van het bedrag van de aankoop. Dat kan ons een mooi geschenk opbrengen.

Wordt jij onze volgende supporter? Top! Zo begin je eraan:

1. Ga naar <https://www.leuksteuntje.be/> en maak een profiel aan.
2. Zoek naar V.V.W. en steun ons.
3. Doe je aankopen bij Makro.

Alvast bedankt!



Doe mee en help je vereniging vooruit

Kan je vereniging wel wat extra budget gebruiken? Begrijpelijk: leuke dingen doen kost nu eenmaal geld. En net daarom geeft MAKRO jullie een leuk steuntje.

Overtuig leden, vrienden en familie om bij MAKRO te winkelen en zo jullie vereniging te steunen. **Bij elke aankoop van zo'n supporter krijgt je vereniging 3% van die aankoop.**

Dat bedrag komt als tegoed op jullie MAKRO-verenigingskaart.

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: **119 pnt.**

Dank aan IEDEREEN die ons steunt met deze spaaractie!

Tussendoortje

Kanariegeel

Komt er een man in een verfwinkel die wil weten of het mogelijk is om zijn vogel kanariegeel te verven. De winkelier raadt het hem af en waarschuwt dat de vogel hier dood aan kan gaan. Maar de man is eigenwijs en gaat toch met de verf naar huis. Een paar dagen later komt de man terug in de winkel en de winkelier vraagt hoe het gegaan is. De man zegt, de vogel is dood. Dat zei ik toch zegt de winkelier. Maar ik heb hem niet geverfd. Bij het afbranden ging het al fout!

Wat voor vogel?

Wat is een man met 2 vrouwen? Een paradijsvogel.

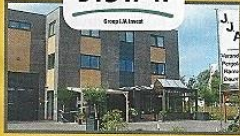
Wat is een man met 1 vrouw? Een geluksvogel.

Wat is een man zonder vrouw? Een trekvogel.



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

Bel ons voor een gratis offerte!



Toonzaal - Bureel - Magazijn: LIER
Stenenstap 4

(industrieterrein Mallekot) Lier
Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be
Open: ma-vr 9.30-12.00u / 13.30-16.30u
za 10.00-16.30u, zondag open 13.30-16.30u



Toonzaal: MALLE

Antwerpsesteenweg 334
2390 Malle (West)
Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be
Open: ma-vr 11.00-17.00u / za 10.00-16.30u
zo 13.30-16.30u



Toonzaal - Bureel: HERENTHOUT

Molenstraat 112a
Herenthout
Tel. 014 51 14 00 - Fax: 014 51 18 55
veraprc@outlook.be - www.verapro.be
Open: ma-vr 13.00-18.00u / za-zo 13.30-16.30u



ACTIVITEITEN

Pietjes Praatcafé - zondag 14 april 2019,

In onze lokalen nrs. 107 & 108, vanaf 9.30 uur.

We praten bij over alles wat in verband staat met onze vogelhobby. Tussentijdse evaluatie van het huidig kweek seizoen, maken plannen voor het verdere verloop ervan enz. Allerlei gebeurtenissen, prettige en minder aangename dingen over onze vogels. Laat ons een pak ervaringen uitwisselen over zaken die zich in de praktijk hebben voorgedaan.

Bovendien is deze bijeenkomst uitermate geschikt om eventueel lidgeld te betalen en ringen te bestellen.

Laat ons een aangename ongedwongen sfeer creëren waarin het prettig verblijven is.

Iedereen welkom, lid of geen lid!

PANNENKOEKEN met zoetigheden – zondag 19 mei 2019,

V.V.W. lokalen 107, 108, Fort 2 te Wommelgem – 1^{STE} verdiep,

doorlopend van 10.00 tot 18.00uur.

Onze vereniging neemt dit jaar ook deel aan de **FORTENGORDEL**.

We zetten onze deuren die dag open voor het grote publiek en proberen zoveel mogelijk pannenkoeken te verkopen. Uiteraard voorzien we een uitgebreid gamma zoetigheden.

Prijzen:

Volwassenen - 2 pannenkoeken aan 3,00 €

Kind. t./m 12 jaar - 2 pannenkoeken aan 2,00 €

Voor onze leden doen we wat extra's! We besloten alle **KINDEREN & KLEIN-KINDEREN** (tot en met 12 jaar) van **V.V.W. leden, GRATIS pannenkoeken te schenken.**

We hebben heel graag dat jullie dit spontaan meedelen aan **familie, vrienden en kennissen**. Maak van deze geboden kans massaal gebruik. Laat het een succesvolle familie happening worden.

!!! ALLEN DAARHEEN !!!

Pietjes Praatcafé - zondag 26 mei 2019,

In onze lokalen nrs. 107 & 108, vanaf 9.30 uur.

We praten bij over alles wat in verband staat met onze vogelhobby. Tussentijdse evaluatie van het huidig kweek seizoen, maken plannen voor het verdere verloop ervan enz. Allerlei gebeurtenissen, prettige en minder aangename dingen over onze vogels. Laat ons een pak ervaringen uitwisselen over zaken die zich in de praktijk hebben voorgedaan.

Bovendien is deze bijeenkomst uitermate geschikt om eventueel lidgeld te betalen en ringen te bestellen.

Laat ons een aangename ongedwongen sfeer creëren waarin het prettig verblijven is.

Iedereen welkom, lid of geen lid!

JAARLIJKSE UITSTAP – Zondag 23 juni 2019,

Vertrek, gezamenlijk om 9.00 uur.

V.V.W. gaat op uitstap naar “ Birdshop Eindhoven “ en “ Zoo Veldhoven, NL. “, gaan jullie ook mee?

We nodigen alle V.V.W. leden en leden van De Edelzanger, Drunen uit om zoveel mogelijk deel te nemen.

Het programma van de dag:

- 9 u. vertrek met eigen vervoer vanaf de parking aan het bruggetje (parking 2) op het Fort II. We rijden zoveel mogelijk samen.
- Rond 10.00 uur is een bezoek gepland aan de ons welbekende “ **Bird Shop Eindhoven** “. De koffie staat klaar!



<https://birdshopeindhoven.nl/>

Interludium: *Op Pietjes praatcafé heeft Eddy met Koen De Greef een babbel gehad onder andere over onze uitstap. Koen vertelde dat hij de uitbater van Birdshop redelijk kende. Hij vroeg of we ook naar Hans van Birdshop zijn vogels mochten gaan kijken. Blijkbaar zitten die boven de zaak. Hij vertelde dat het toch de moeite was om daar een kijkje te nemen als Hans daar de toelating voor geeft.*

*Daar Koen den Hans blijkbaar kent was Eddy zijn vraag; Of hij het eens kon vragen om naar zijn vogels te mogen gaan kijken. Dat is ondertussen gebeurd en **we mogen naar boven, maar dan in kleine groepjes van +/- 3 man.***

Volgens Eddy is dat toch weer een meerwaarde aan het bezoek bij Birdshop. En hij heeft gelijk!

- Middag eten doen we bij: <https://mcdonaldsrestaurant.nl/eindhoven> of een picknick meenemen kan ook.
- Daarna naar de “**Zoo Veldhoven**”. Kleine maar leuke zoo, voornamelijk vogels en kleine zoogdieren. Leuk terras. De club voorziet een rondleiding met gids (indien vrij) en betaald die kosten uit de clubkas.



<http://www.zooveldhoven.nl/>

Tarieven inkom zoo:

Kinderen t/m 2 jaar zijn gratis.

Kinderen 3 t/m 12 jaar € 11,- p.p.

13 t/m 64 jaar € 13,- p.p.

65+ € 11,- p.p.



- **Rond 18.00 terug thuis.**

Gelieve in te schrijven voor deze gezellige uitstap bij Eddy van Gool, vermeld het aantal deelnemende personen. Graag het inschrijvingsgeld over maken op rekening van de vereniging. **K.B.C. rek. nr.: BE 08 7331 4215 1813**

(Bij gebrek aan interesse, minder dan 10 pers. ingeschreven, behoud de vereniging het recht de uitstap te annuleren. Eventuele betalingen worden dan terug gestort.)

Wat kost het? Vermenigvuldig het aantal personen volgens de “ Tarieven inkom zoo: ” schaal.

**Inschrijven en betalen kan tot uiterlijk zondag 15 juni 2019,
Meld je snel aan a.u.b. !!!**

ALL AIR SYSTEMS bvba

Invoerder – Verdelers Benelux

Volledig HVAC gamma

Air conditioning, ontvochtiging, stralingsverwarming, badkamerverwarming, ventilatie, luchtreiniging, condenspompen, montage-toebehoren.

NIEUW !!!!!

Ontdek onze heerlijke EILLES THEE op:

www.allairsystems-webshop.be

Geniet van de natuurlijke smaak en de essentie van thee.

Ook Ice Tea verkrijgbaar zoals u hem nog nooit dronk.

Gegevens:

**H. MEEUSSTRAAT 42-44
2110 WIJNEGEM
BELGIE**

**TEL. : +32 3 353 68 49
GSM: +32 475 50 12 29
FAX: +32 3 353 68 71**

MAIL: all.air.systems@skynet.be

WEBSITE: www.allairsystems.be

CLUBINFORMATIE

“ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

ACTIVITEITENKALENDER 2019

Activiteit	Dag	Datum	Tijd	Plaats
Nieuwjaar receptie	Din.	14 jan-20	20.00 u.	Lokaal 107-108
16 ^{de} Vogelverkoop	Zon.	10 feb.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal - Fort 2
Lenteschoonmaak *	Zon.	3 mrt.	09.00 u.	Lokaal 107-108
Gez-Sam-Zijn (Teerfeest)	Zat.	16 mrt.	19.00 u	De Jongste Telg
Pietjes Praatcafé	Zon.	14 apr.	9.30 u.	Lokaal 107-108
Fortengordel-Pannenkoeken	Zon.	19 mei	10.00 u. - 18.00 u.	Lokaal 107-108
Pietjes Praatcafé	Zon.	26 mei	9.30 u	Lokaal 107-108
Jaarlijkse Uitstap *	Zon	23 jun.	Details later	
T.T. Bestuursvergadering	Din.	3 sep.	20.00 u.	Lokaal 107-108
Barbecue	Zat.	7 sep.	19.00 u	Lokaal 107-108
39 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zat.	28 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
39 ^{STE} Vogeltentoonstelling	Zon.	29 sep.	10.00 u.	Zaal - Fort 2
17 ^{de} Vogelverkoop	Zon.	10 Nov.	07.00 u. - 12.00 u.	Zaal - Fort 2
Vogelbespreking	Zon.	15 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 A.O.B + 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



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



Van Gool Eddy (WO 173) – **PR communicatie & sponsoring**

Jozef Reusenslei 165 - 2150 Borsbeek

Tel.: (0)3-322 82 16 – Gsm: (0)497-20 28 82

E-mail: edvago@gmail.com



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

Dat kan als lid aangesloten bij,

	A.O.B.	EN/OF	K.B.O.F.
A)	A.O.B. Met maandblad "De Vogelwereld"		31,00 € Euro/jaar
B)	A.O.B. Zonder maandblad		18,00 € Euro/jaar
C)	K.B.O.F. Met maandblad "De Witte Spreeuwen"		29,00 € Euro/jaar
D)	K.B.O.F. JEUGDLID [-18 j.] met maandblad		24,00 € Euro/jaar
E)	V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)		15,00 € Euro/jaar
F)	A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen		52,00 € Euro/jaar
G)	A.O.B. + K.B.O.F. JEUGDLID [-18 j.]met maandbladen		47,00 € Euro/jaar
H)	A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.		39,00 € Euro/jaar
I)	A.O.B. zonder maandblad + JEUGDLID K.B.O.F. [-18 j.]		34,00 € Euro/jaar
Buitenlandse leden E.E.G.:			
J)	A.O.B. Met maandblad " De Vogelwereld "		43,00 € Euro/jaar
K)	A.O.B. ZONDER maandblad " De Vogelwereld "		20,00 € Euro/jaar
L)	A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.[altijd met maandblad]		47,00 € Euro/jaar
M)	K.B.O.F. Met maandblad " De Witte Spreeuwen "		37,00 € Euro/jaar
N)	V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)		20,00 € Euro/jaar
O)	A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen		70,00 € Euro/jaar

Alle mogelijke V.V.W. contributies vanaf lidmaatschap 2018

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 2019** 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:



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

EDUCATIEVE BIJLAGEN

Wetenswaardigheden over vitamines. Deel 3 – De vitamines C – D – E – K Door Peter Otten.

Vitamine C = Ascorbinezuur

Dit is de eerste vitamine die ontdekt werd, of beter: een gebrek leverde scheurbuik op bij zeelieden die lang zonder verse groente moesten leven. Zo gauw er weer groente op het menu stond verdween de ziekte. Scheurbuik moet men niet te letterlijk nemen: het omvat een hele waslijst van ellende indien we te weinig C eten. Men krijgt zowat met elke ziekte te maken die er bestaat, ook kanker. Doordat mensen, mensapen en cavia's de stof niet zelf kunnen maken is het alleen voor hen een vitamine. Voor vogels dus niet! Die maken hem zelf. Bij een vogel die stress heeft is er meer vitamine C nodig dan hij kan aanmaken en in dat geval moeten we dus het dieet aanpassen. Een stukje groente of fruit is ook aan de andere kant heel gezond, dus dat zouden vogels altijd ter beschikking moeten hebben (vogelmuur, sla, wortel, bloemkool, broccoli). Voor ons mensen is C van het grootste belang! Wij hebben minimaal 60 milligram per dag nodig, maar liefst veel meer.

Vitamine D = Calciferol

Dit is géén vitamine, het is een hormoon. We hebben de stof echter wél nodig. We maken hem als de zon op onze huid schijnt. Zitten we altijd binnen, dan moeten we iets anders prakkiseren: hoogtezon of vitamine D in pure vorm. Dit laatste vinden we in levertraan en druppels van de apotheek. Te weinig D veroorzaakt botontkalking bij iedereen, maar vooral bij kinderen en ouderen. Islamitische vrouwen die (te) zedig gekleed zijn, hebben er ook meer last van. Er ontstaan bij gebrek vaak kanker, vooral borst- en dikke darmkanker en tandbederf. Veroudering gaat ook sneller. Vitamine D versterkt vitamine A. Vitamine D heeft een aantal vormen, maar D₃ is de stof waar het uiteindelijk om draait. Die vinden we in levertraan, haring, bokking, zalm (ook in blik), ei, boter (aan margarine wordt hij verplicht toegevoegd), lever, kaas, volle melk. En eventueel in pillen of druppels. Teveel is zeer gevaarlijk.

Vitamine E = Tocoferol

Hier hebben we weer een echte vitamine. En een heel belangrijke ook. Helaas wordt deze vitamine voor een belangrijk deel uit onze voeding verwijderd, door allerlei bereidingswijzen. Ene Shute heeft in de V.S. een omvangrijke studie gedaan naar alleen deze vitamine en daar ook over gepubliceerd. Hoewel de huidige geneeskunde bijna nooit iets verstandigs zegt over E, is tegenwoordig toch bekend dat een langdurig tekort - en daar lijdt elke Westerse mens aan - de gezondheid ernstig schaadt.

Er bestaan vier vormen van (alpha, beta, gamma en delta), waarvan de eerste van natuurlijke oorsprong. De rest is nageemaakt en heeft minder werking. Hij is in vet oplosbaar, maar slaat toch maar matig op in het lichaam. Gebrekziekten zijn: hart- en vaatziekten, onvruchtbaarheid, slechte immuniteit, fatale bloedstolsels (trombose), kanker (vooral long- en darmkanker). Ziektes ontstaan vaak na een **langdurig** tekort aan E.

Bij diabetes (suikerziekte) heeft E een heilzame werking. De suikerspiegel van het bloed is beter beheersbaar en er is minder insuline nodig. De bloedvaten – een probleem bij diabetes – blijven in goede vorm bij een hoge dosering van E. Een hoge dosering is 800 milligram per dag. In dit geval gebruiken we de vitamine niet als vitamine maar als geneesmiddel.

Versleten bloedvaten genezen zelfs bij een hoge dosis E (800 mg per dag) en hartinfarcten blijven langer uit, terwijl de aanbevolen dagdosering voor mensen op niet meer dan 20 mg. per dag ligt, wat niet erg veel lijkt.

In de menselijke voeding zit te weinig vitamine E. Te denken valt aan alle geraffineerde voedingsstoffen, frietvet, inclusief niet-koudgeperste olie, dus die gangbaar is in de supermarkt. We vinden E in tarwekiemen, zonnepitten, **koudgeperste oliën** (staat op de fles), noten, pinda(kaas), volkorenproducten en groente en fruit. En in pillen. We zien dat de producten waar E in zit, voor veel mensen geen gangbaar eten zijn. Voor vogels: oude (oliehoudende) zaden bevatten géén E en door hun ranzigheid vernietigen ze ook nog eens E! Eivoer bevat voldoende E, mits de eieren niet te lang zijn gekookt.

E is een belangrijke antioxidant (afvanger van de kankerverwekkende vrije radicalen). Voor niet minder dan 40 ziektes wordt E als **geneesmiddel** gebruikt, zij het in hoge doseringen. Anders dan beweerd wordt door de commercie, veroorzaakt het eten van veel fabrieksmatig geproduceerde olie juist wél hart- en vaatziektes doordat het relatieve tekort aan E groter wordt. Koudgeperste oliën hebben dit euvel niet. Dit slechts voor de volledigheid.

Vitamine K = Phytomenadion (K1)

Over deze vitamine is in ons Bec-info al eens een uitgebreid artikel verschenen. Het staat ook op onze website. Ik kan niet meer doen dan het lezen ervan dringend aanraden.

K zit in praktisch alle verse groentes en zelfs in zuivelproducten en vlees. De westerse mens eet veel te weinig K. De aanbevolen dagdosering is 100 microgram, maar meer is veel beter.

Een voortdurend tekort maakt vogels gevoelig voor Aspergillose, een schimmelziekte van de longen en Candidas, een andere schimmelziekte. Dit geldt ook voor mensen.

De vitamine is belangrijk voor de bloedstolling **buiten** het lichaam, dus niet in de aderen. Bij een wond wordt het bloeden zodoende beperkt. Wat niet algemeen bekend is, is dat K **in** de aders juist bloedstolling voorkomt. De industrie heeft andere belangen bij de productie van zogenaamde bloedverduuners. Daar gaat heel, héél veel geld in om. Hetzelfde effect zou bereikt worden met vitamine K, maar dat wordt opzettelijk verzwegen.

Muizengif bevat een bloed verdunnend middel in een dodelijke dosering. De muis of rat verbloedt inwendig. Uilen die deze muizen eten, lopen ook gevaar te overlijden, vooral door de nieuwe generatie muizengif (Difenacoum, Bromadiolone, Brodifacoum, Flocoumafen), waarbij de dodelijke dosis veel lager is in vergelijking met Warfarine, een verouderd middel. Muizengif en bloedverduuners zijn antivitaminen van K.

Uilenbezitters kunnen e.e.a. nalezen in “*Mortality causes in British barn owls (Tyto alba) based on 1101 carcasses examined during 1963-1996*” door Newton,

Wyllie en Dale (=Doodsoorzaken bij kerkuilen gebaseerd op onderzoek van 1101 kadavers van 1963 tot 1996). Overigens is het bij roofvogels vaak zo dat ze in gevangenschap veelal met eendagskuikens worden gevoed. Nu zijn eendagskuikens, zoals alle pasgeboren dieren én mensen, arm aan vitamine K1. Het ontstaan van Aspergillose bij roofvogels is hierdoor best verklaarbaar.

Er bestaat ook een kunstmatige, zogenaamde vitamine K3 (Menadion), die helemaal geen vitamine is, maar die toch als K toegevoegd wordt aan diervoeding. De stof is bovendien kankerverwekkend. Hij stimuleert wel enigszins de bloedstolling, maar alle andere werkingen van K1 (Phytomenadion) ontbreken. Tekort aan K (= K1) veroorzaakt verder botontkalking, slechte bloedstolling, excessief bloeden, chronische diarree, slechte vetopname, vernietiging van de darmflora, vooral bij gebruik van antibiotica.

Slotoverweging

Hoewel in deze artikelen vooral de mens bekeken wordt, kan de vogelliefhebber er genoeg van leren. Voor beiden geldt in wezen hetzelfde. En wij mensen moeten ook eens goed nadenken over wat we met *ónze* voeding willen.

ALWÉÉR VITAMINE K 1

DOOR PETER OTTEN

Een tijd geleden stuurde het bedrijf dat handelt in voedingssupplementen “De Imme” mij (op verzoek van ons zeer geachte lid J.W. Ellenbroek) een prospectus toe van haar producten. Ik was stomverbaasd tussen de aangeboden producten ook een aanbieding van vitamine K1 aan te treffen. Later zag ik, op onze BEC-tentoonstelling, hetzelfde product staan, zelfs zowel in poedervorm als in druppelvorm, nu van het bedrijf Avian. De concentratie van de vitamine in druppelvorm maakte bij beide aanbiedingen niet veel uit (1%), in poedervorm ging het om een concentratie van 1,6 %. Poeder is beduidend goedkoper.

Vitamine K1 is een ontstellend dure vitamine, hij kost € 25.000,- / kilo! Dit is ook de reden dat veel voederfabrikanten door hun voer zogenaamde “K3” mengen, welke stof veel goedkoper is, maar het gaat daarbij niet om een echte vitamine: het is iets wat er een beetje op lijkt, meer niet. Ik wil verder niet op de discussie ingaan van K1 versus K3, want daarover heb ik al eens een artikel voor u vertaald dat overigens nog steeds op internet staat. Destijds kreeg ik het prompt aan de stok met een bekende fabrikant die mij van alles verweet. Ik heb hem verteld dat hij aan het verkeerde adres

was omdat ik het betreffende artikel slechts had vertaald en niet geschreven. Ik sluit dit verhaal af door te zeggen dat voor mensen K3 verboden is.....

Dat vitamine K1 erg duur is, mag dan wel lastig zijn, maar een levend wezen heeft er maar heel weinig van nodig. Onze Westerse voeding bevat echter vaak te weinig vitamine K1 vooral doordat wij veel te weinig groente en fruit eten. Pasgeboren zoogdieren hebben de eerste dagen van hun leven te weinig K1 in hun bloed, dus ook de mens. Vogels waarschijnlijk ook, wat, in de eerste dagen, gevaarlijke bloedingen tot gevolg kan hebben. Honden werden in het verleden, toen couperen van staarten nog was toegestaan, pas de vijfde dag gecoupeerd.

Goede bronnen met K1 zijn:

Groenten: sojameel, spinazie, bloemkool, broccoli, waterkers, venkel, savooikool, kikkererwten, paardenbloem, melde, peterselie, spruiten en bieslook.

Fruit: wilde roos, pistachenoten, kiwi, cashewnoten, avocado, aardbei, pruim en hazelnoot. Ook voor vogels dus! Het voeren van bijvoorbeeld vogelmuur is dus niet zo dom als voederfabrikanten vaak beweren. Ook eivoer bevat te weinig K1 en toevoeging van K3 kan dit niet verbeteren. Doordat K1 alleen in vet oplosbaar is, moet men ook wat vet of olie eten samen met de vitamine.

Hoeveel K1 een vogel nodig heeft weet ik niet, maar een mens heeft 200 microgram per dag nodig. Microgram is het 1/1000 deel van een milligram en dus het miljoenste deel van een gram. Per jaar heeft een mens dan 50 milligram nodig en in zijn hele leven 3,5 gram. Voor een vogel zou dan één enkel blaadje groen van de paardenbloem al ruim voldoende zijn. Maar wél nodig.

De eigenschappen van K1 (dus niet van K3!) zijn: het bloed vloeibaar houden **in** de aders en laten stollen **buiten** de aders, ontspanning van de spieren, stabiliseren van nier- en leverwerking, stabilisering van calciumhuishouding, stabilisering van het botweefsel, versterking van het immuunsysteem, bevordering van een goede darmwerking, goed laten functioneren van andere vitamines, voorkomen van cariës (gaatjes in de tanden), verminderen van de gevolgen van kinkhoest, tegenwerken van antibiotica, neutraliseren van bepaalde schimmeligiften. Voorkomen van aspergillose is al eens eerder genoemd. Dit is een opsomming van de belangrijkste werkingen. Lang niet alles is bekend.

Honden, maar ook vogels, eten vaak uitwerpselen. Dat wijst op een tekort aan vitamine K1, of eigenlijk K2, dat in de darm wordt geproduceerd, maar dat een veel sterkere werking heeft dan K1. Uitwerpselen bevatten heel veel, niet opgenomen K2. Als de werking van K1=100 is, dan is die van K2=2500 en, ter vergelijking, die van K3=niet meer dan 10. Vandaar dus die, in onze ogen, onsmakelijke gewoonte. Wel levensred-

dend, dat wel! Ook hondenvoer is niet volledig; toevoeging van K3 is geen verbetering. Het is alleen goedkoop en bovendien giftig. K1 voorkomt indirect ook coccidiose doordat de vogels geen poep meer eten. Hoewel bekend is dat K1 aspergillose voorkomt en dat dit ook al eens eerder in ons boekje heeft gestaan, gaan kwekers van geervalken rustig door met het **niet** verstrekken van K1. Gevolg: elk jaar gaan er jonge vogels verloren en dat is jammer en was te voorkomen geweest. Helaas is aspergillose wél te voorkomen, maar praktisch niet te genezen. Wie oren heeft, hij hore!

Beide genoemde leveranciers van K1 adverteren dit jaar in ons BEC-info. Ik wijs daar met veel genoegen op.

Super foods aanbevolen.

G. Verswijvel.

Uitermate geschikt tijdens de kweek!

Waarom zou je mung eten?



Omdat *mungbonen gezond* zijn! Mungbonen zijn licht verteerbaar en tegelijkertijd super voedzaam. Mung bevat veel proteïne/eiwitten en vezels, maar weinig calorieën. De bonen zijn rijk aan kalium (draagt bij aan een goede werking van je hart en bloedvaten), foliumzuur, vitamine B en mineralen. **En wanneer je er taugé (gekiemd)** van maakt, maken de boontjes veel vitamine C aan. Bovendien hebben vooral de groene bonen een reinigende werking. Ze ruimen je afvalstoffen op en stimuleren je spijsvertering. Zeker als je vegetariër bent en/of wilt detoxen zijn ze een interessante optie.

Voedingswaarde mungbonen (Katjang Idjoe) per 100 gram.

Energie	347 kcal
Koolhydraten	46,3 gram waarvan 6,6 gram suikers
Eiwitten	23,8 gram
Vezels	16,3 gram
Vet	1,2 gram
Zout	0,4 gram
Vitamine B1	0,6 milligram (54% van aanbevolen dagelijkse hoeveelheid)
Vitamine B2	0,2 milligram (19% ..)
Vitamine B3	2,3 milligram (15% ..)

Vitamine B5	1,9 milligram (38% ..)
Vitamine B6	0,4 milligram (29% ..)
Vitamine B9	625 microgram (156% ..)
Kalium	1246 milligram (27% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid)
Fosfor	367 milligram (52% ..)
Magnesium	189 milligram (53% ..)
Calcium	132 milligram (13% ..)
IJzer	6,7 milligram (52% ..)
Zink	2,7 milligram (28% ..)

Daarnaast zit er ook vitamine C (4,8 mg = 6%), vitamine E (0,5mg = 3%) en vitamine K (9 microgram = 9%) in mungobonen.

Feiten over linzen



- Linzen zijn een uitstekende natuurlijke bron van foliumzuur en mangaan.
- Ze zijn een economische bron van eiwitten.
- Er zijn aanwijzingen dat ze de gezondheid van het hart beschermen.
- Linzen zijn makkelijk te bereiden, veelzijdig en een voedzaam ingrediënt.
- Perfect te kiemen.

Voedingswaarde

Linzen zijn zeer voedzaam, rijk aan mineralen, eiwitten en vezels.

100 gram van gekookte linzen bevat :

352 calorieën

25 gram eiwit

1,1 g vet, zoals 0,2 g verzadigd vet

63 gram koolhydraten , waarvan 11 gram vezels en 2 gram suiker

Diezelfde 100 gram portie biedt de volgende aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH):

45 procent van foliumzuur en folaat (de anionische vorm)

36 procent ijzer

70 procent mangaan

28 procent fosfor

58 procent van thiamine

14 procent van kalium

127 procent van de vitamine B6

Linzen zijn ook een goede bron van riboflavine, niacine, pantotheenzuur, magnesium, zink, koper, mangaan en selenium.

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 !

De Broedkalender.

Onlangs was ik bij een bevriend kanariekeuter op bezoek. Ik tracht dan steeds mijn ogen open te houden om eventueel wat op te steken. Tijdens onze babbel op het hok was hij ondertussen een controle van de nestjes aan het uitvoeren om de gelegde eitjes te rapen. Bij het vijfde eitje werden de vier vorige eitjes terug in de nestjes geplaatst. Ieder heeft hiervoor zowat zijn eigen systeem en ik vind het leuk te observeren hoe men daarmee omgaat. Op een bepaald moment

zag ik hem op zijn vingers de verwachte uitkomst van de eieren uittellen om die dan op het broedkaartje te noteren.

Januari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Januari
Januari	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Januari
Januari	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	Februari
Februari	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Februari
Februari	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	Maart
Maart	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Maart
Maart	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	April
April	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	April
April	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	April
April	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mei
Mei	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Mei
Mei	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Juni
Juni	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Juni
Juni	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Juni

Toen ik hem vertelde dat ik daarvoor een broedkalender gebruikte bleek dat hij die niet kende.

Januari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Januari
Januari	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Januari
Januari	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	Februari
Februari	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Februari
Februari	22	23	24	25	26	27	28	29	1	2	3	4	5	Maart
Maart	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Maart
Maart	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Maart
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	April
April	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	April
April	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Mei
Mei	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Mei
Mei	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Juni
Juni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Juni
Juni	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Juni

Ik dacht dat die algemeen bekend was bij de kanarie kwekers. Dat handig ding hangt ergens aan mijn muur geprikt en ik kan daarop makkelijk de te verwachten uitkomst van de eieren aflezen.

Dus voor hen die nog geen Broedkalender hebben is er één in het midden van ons Nieuws Magazine geplaatst. Gewoon uitnemen en aan je muur ophangen.

Dat spaart vingers tellen!

Eddy



Leemans Dirk – Mobiel: +32(0)499-27 15 21

Exoten: Gordelgrasvink (wildkleur-crème-ino) - Bandvink (roodband) - Diamantvink - Zilverbek (ino) - Kortstaartpapegaaiamadines - Granaatastrilde - Glansekster - Zebra vink (wit)

Meeus Frank – Mobiel: +32(0)498-57 20 03 – Mail: frapezoolint@telenet.be

Parkieten: Engelse grasparkiet, diverse kleuren – Kleurgrasparkieten, div.kleuren – Groen Geel Voorhoofd Kakariki – Rode Lori's – Lori's v.d. Blauwe Bergen – Violet Lori's – Jardines – Rose Kakatoe

Peeters Johan – Mobiel: +32(0)479-34 98 18 – Mail: peeters.johan@proximus.be

Europese: Sijs wildkleur – Kleine Putter wildkleur – Kleine Europese Goudvink wildkleur – Groenvink wildkleur

Van Berendonck Lode – Mobiel: +32(0)475-30 55 76

Kleurkanaries: Bruin Opaal Wit & Geel & Rood - Rood Mozaïek. – Agaat Opaal Geel & Rood & Roodivoor – Agaat Kobalt Geel & Rood – Isabel Rood - Lipo-chroom Rood Int. & Sch. / **Amerikaanse sijzen:** Kapoetsensijs / **Exotische duiven:** / **Parkieten:** Princes of Wales e.d.

Van Gool Eddy – Mobiel: +32(0)497-20 28 82

Kleurkanaries: Lipo-chroom Geel Intensief & Schimmel.

Van Steen Jan – Mobiel: +32(0)498-53 27 25 - [Mail:janvansteen99@gmail.com](mailto:janvansteen99@gmail.com)

Postuurkanaries: Noordse Frisé

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

Kleurkanaries: Bruin Eumo Wit & Geel - Zwart Eumo Geel Int. & Sch.

Verswijvel Werenfried - Mobiel: +32(0)494-89 74 97

Kleurkanaries: Bruin Mogno Wit, Dominant & Rec.- Bruin Mogno Geel Int. & Sch. – Agaat Opaal Wit Rec. – Isabel Opaal Wit & Geel – Bruin Wit & Geel Int. & Sch. – Bruin Kobalt Wit & Geel Int. & Sch. - Isabel Kobalt Wit & Geel Int. & Sch. – Ook van vele kleuren splitvogels.

Vos François – Tel.: +32 03-353 23 31

Kleurkanaries: Bruin Geel.- Bruin Kobalt Geel Int. & Sch. – Ook splitvogels.
