



WZC  
Sint-Jozef



# KOERIER

Sint-Jozef  
februari-maart 2021

# Inhoud

## 3. Voorwoord

### Bewonersnieuws

- 5. Onze jarigen
- 6 In de kijker
- 7. Nieuwe bewoners
- 7. Overleden bewoners
- 8. Pastoraal hoekje

### Activiteiten

#### Terugblik

- 10. Kerstviering
  - 11. Verse soep maken
  - 11. Optreden Koninklijke Fanfare Wiekevorst
  - 12. Kerstkaarten
  - 12. Borreluurtje
  - 12. Lichtjeswandeling rond het WZC
  - 13. En de winnaar is ...
  - 13. Sjoelbak-wedstrijd
  - 14. Kerstboom
  - 14. Kerstconcert André Rieu en kerststronk eten
  - 14. Hondje Hope op bezoek
  - 15. Marie Turelinckx 100
  - 15. Eindelijk gevaccineerd
16. Personeelsnieuws - onze jarigen
18. LDC Woordzoeker
19. Vrijwilligersnieuws - onze jarigen
19. Assistentiewoningen - onze jarigen
20. Weetjes: Krijgt u een verkoudheid door met nat haar in de kou te stappen?
- Groenten en fruit van de maand
- 21. Rode biet
  - 23. Kiwi

Werkten mee aan dit nummer:

- Dirk Doucet
- het animatieteam
- Renilde Buts

# VOORWOORD

Onze nieuwjaarsbrief...

Beste bewoner,

Beste familie

Nooit tevoren stonden de woonzorgcentra zo in het brandpunt van de belangstelling. Over de ouderenzorg, en vooral over de woonzorgcentra, werd het afgelopen jaar meer dan ooit geschreven en gesproken. Voor ons als gerontologen is dat normaal een geweldig geschenk. We vragen immers al jaren aandacht voor deze bijzonder waardevolle sector. De berichtgeving stemde ons helaas niet blij maar eerder treurig want ze was vaak eenzijdig negatief. We misten daarin het constructief denken.

Vanuit een variëteit aan disciplines, functies en sectoren focussen gerontologen zich op de levenskwaliteit van (oudere) personen. Ouder worden is een positief gegeven, biedt ontwikkelingskansen en uitdagingen, en heeft een grote maatschappelijke meerwaarde. Het is vanuit dit positieve mensbeeld én engagement dat wij onze onderbouwde stem laten horen en een duidelijk pleidooi houden.

Polarisering is van alle tijden. Jammer genoeg blijft het een hardnekkig misverstand dat 'ouderen' één groep vormen. Alsof iedere persoon boven de 65 jaar dezelfde wensen, mogelijkheden, levensvisies en noden zou hebben? Neen toch?!

De meeste 65 plussers zijn gezond en vitaal. Daarom is het uitermate belangrijk om in te zetten op gezondheid en preventie in de breedste zin van het woord. Er kan echter niet genegeerd worden dat een deel van de ouderen kwetsbaar is en dat fysieke, mentale en cognitieve zorgnoden vaker voorkomen op oudere leeftijd. Bijgevolg is ook wonen, zorgen en leven op maat voor kwetsbare ouderen, en zo een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven nastreven, een belangrijke opdracht. Als men kwetsbaar is, is men niet gebaat bij één vast antwoord. Iedere persoon is uniek en in de uniciteit moeten we elkaar erkennen.

Daarom moet er in een goed beleid voor ouderen oog zijn voor alle ouderen en alle wensen en noden. We hebben een beleid nodig dat stoelt op waardering, zowel voor de meest mondige ouderen als voor diegenen die hun stem niet kunnen of durven laten horen in dit debat. Waardering en een positieve benadering komt immers iedere persoon ten goede. Hebben we hier niet met zijn allen een morele plicht toe?

Het mooie aan de ouderenzorg is nu nét dat we de voorbije jaren al - met zijn allen - hard aan de weg getimmerd hebben. We zijn steeds verder geëvolueerd naar een gediversifieerd, geïntegreerd en persoonsgericht aanbod.

In de woonzorgcentra is men begaan met de oudere persoon. Tienduizenden medewerkers zetten er zich dag in dag uit voor meer dan 100 % in en geven het beste van zichzelf.

Vele woonzorgcentra streven voortdurend naar de best mogelijke warme omkadering, een thuis waar kwaliteit van wonen, leven en zorg hoog in het vaandel wordt gedragen. Er is expertise, innovatie-zin, leergierigheid, bevlogenheid en kritisch bewustzijn aanwezig.

Samen met de andere disciplines zoals zorgkundigen, begeleiders wonen en leven, verpleegkundigen, paramedici,... streven gerontologen naar een kwalitatieve thuis voor de kwetsbaren onder ons. Uiteraard zijn er uitdagingen en pijnpunten, maar deze worden aangepakt, en dit met enthousiasme, met expertise en met 'goesting' om samen met bewoners, familie en de naaste omgeving het verschil te maken.

Die goesting en dat enthousiasme hoog houden is niet eenvoudig in een sector die al jaren op de proef gesteld wordt door onderfinanciering, een negatief imago door de vaak eenzijdig negatieve berichtgeving.

Vele woonzorgcentra zijn de voorbije maanden geconfronteerd met de grootste gezondheids crisis in decennia. Ze stonden oog in oog met het fysieke en psychosociale leed dat deze crisis veroorzaakte. Onmogelijke evenwichten moesten worden gevonden terwijl ze in de media en de publieke opinie te vaak geconfronteerd werden met een veralgemeende destructieve beeldvorming.

Op geen enkele manier zullen we het leed dat tijdens COVID-19 aanwezig is of was, miskennen, noch willen wij de soms schrijnende situaties in bepaalde woonzorgcentra verbloemen. We pleiten echter duidelijk voor nuance, voor erkenning en waardering van de vele goede praktijken in het streven naar kwaliteit in wonen, leven en zorg van de bewoner.

Residentiële zorg (in verschillende gedaanten) is en blijft een noodzakelijke schakel in de ketting, ook in de toekomst. Het zal voor een deel van de (oudere) bevolking een woonvorm zijn die het beste aansluit bij de eigen wensen en noden. We moeten erkennen dat de vermaatschappelijking van de zorg haar grenzen heeft. Verdere investeringen, innovaties en ontwikkelingen in de ouderenzorg zullen blijvend nodig zijn.

De ouderenzorg, inclusief de gerontologen zullen steeds met een blijvend kritisch oog streven naar verdere kwaliteitsverbetering, naar het creëren van een nieuwe thuis, het vrijwaren van de rechten en verhogen van de participatie van de bewoners. Dit streven gaat echter samen met een simultane erkenning (en borging) van de vele reeds in uitvoering zijnde goede intenties, praktijken en engagementen.

Onze nieuwjaarswens? We wensen een halt toe te roepen aan de destructieve beeldvorming en deze om te buigen naar een gedragen realistisch positieve kijk. Een constructieve kritische kijk op de ouderenzorg, gekoppeld aan de nodige waardering is een belangrijke wens voor 2021. Laat ons ruimte maken voor nuance en voor structurele oplossingen en geef de sector het vertrouwen dat ze verdient. Laat ons trots zijn op het goede dat wordt gedaan.

Dirk Doucet, directeur en lid van de groep gerontologie VUB die deze open brief opstelden.

# BEWONERS NIEUWS

## Onze jarigen



### Februari

- 04/02 Lej Budts 99 jaar Neerhof
- 06/02 Jeanne Daems 95 jaar
- 07/02 Betty Van Beeck 65 jaar Wimpel kamer
- 14/02 Jeanne Meeus 83 jaar Ritsendijk
- 15/02 Marie-Louise Faes-Dupont 78 jaar Neerhof
- 15/02 Frans Van den Eynde 83 jaar Neerhof
- 21/02 Elza Prinsen 88 jaar Kapellekensdreef
- 23/02 Maria Boeckxstaens 86 jaar Neerhof
- 25/02 José Vervloesem 77 jaar Kapellekensdreef
- 26/02 Ivonne Bertels 86 jaar Ritsendijk

### Maart

- 03/03 Louisa Van Meerbeek 85 jaar Neerhof
- 10/03 Fons Van Wallendael 83 jaar De Schrieken
- 17/03 Martha Wildiers 87 jaar De Schrieken
- 18/03 Mariette Thys 90 jaar De Schrieken
- 18/03 Freddy Van Eynde 65 jaar Neerhof
- 23/03 Clemence Verhaert 92 jaar De Schrieken
- 24/06 Melanie Bertels 91 jaar Kapellekensdreef
- 25/03 Mieke Blockx 94 jaar De Schrieken
- 27/03 Frieda Van den Bogaert 75 jaar  
Kapellekensdreef
- 31/03 Rik De Houwer 83 jaar Ritsendijk

# Gelukkige verjaardag



# In de kijker

## Bewoner in de kijker

**Naam:** Maria De Boeck

**Leeftijd:** 91 jaar

**Op welke woongroep woon jij:** GAW (de flatjes)

**Hoe lang woon je hier al:** 11 jaar

**Wat vind je zo leuk aan hier te wonen:** Gezelligheid en dat alles beneden is.

**Hoe breng jij je dag door:** Voormiddag het huishouden doen en daarna in menne zetel.

**Wat is een verborgen talent van jou dat we nog niet kennen:** Ik maakte vroeger zelf kleedjes.

**Wat is je lievelingseten:** Ne goeie frit van vroeger in een hoos met veel mayonaise.

**Wat is je lievelingskleur:** Blauw

**Wat is je lievelingsdier:** Ik zie alle dieren graag. Ik had vroeger een hond, kippen, konijnen en poezen.

**Met wat doen we jou een plezier:** Graag na corona nog eens samenzitten in fijn gezelschap met een tasje koffie een een stuk taart.

## Medewerker in de kijker

**Naam:** Mieke Huygens Uit: Libelle lekker

**Leeftijd:** 44

**Wat doe je in ons huis:** Buurtzorg

**Op welke woongroep:** Overal

**Hoe lang werk je hier al:** 22 jaar

**Wat vind je zo leuk aan hier te werken:** Leuke sfeer, toffe collega's en vriendelijke bewoners.

**Wat doe je als je niet aan het werk bent:** Buiten corona-tijd op reis gaan en ééntje gaan drinken met de vrienden.

**Wat is een verborgen talent van jou dat we nog niet kennen:** Ik denk dat ik goed kan zingen! Anderen spreken dat tegen....



**Wat is je lievelingseten:** pasta

**Was is je lievelingskleur:** rood

**Was is je lievelingsdier:** vuurvliegjes

**Met wat doen we je een plezier:** een poetsman want ik poets niet graag.

## Nieuwe bewoners

19/11 Fons Maes kamer 50 Ritsendijk  
26/11 Florie Verelst kamer 184 Neerhof  
30/11 Lej Budts kamer 118 Neerhof  
08/12 Gusta Van den Eynden kamer 18 De Schrieken  
19/12 Antonie Verbeek kamer 65 Ritsendijk  
10/12 Paul Vanreusel kamer 58 Ritsendijk

## Overleden bewoners

28/11 Gusta Lenchant Ritsendijk  
01/12 José Cuylaerts Kapellekensdreef  
05/12 Elza Van Orshaegen De Schrieken  
01/01 Melanie Dassen Kapellekensdreef  
14/01 Anna De Mey Neerhof  
07/01 Don Van Dijck Kapellekensdreef  
15/01 Pauline Van Eynde Ritsendijk  
18/01 Jan Mertens Ritsendijk



# PASTORAAL HOEKJE

## Aswoensdag

Op een woensdag, dikwijls in februari, begint de vastentijd. Dit jaar staat asdag op 17 februari op de kalender.

De christenen staan dan aan het begin van de veertigdagentijd. Dat is de tijd van Aswoensdag tot Pasen. Die duurt veertig dagen. De zondagen tellen niet mee, dan wordt er niet gevast.

De vasten is een tijd om een beetje meer te letten op wat we doen en wie we zijn in ons leven.

Christenen halen in de kerk een askruisje. Het wordt op het voorhoofd aangebracht.

Hiermee willen ze zeggen hoe klein en kwetsbaar ze wel zijn. Ze zijn niet supermachtig en erkennen dat ze hun leven niet volledig in handen hebben.

Dus bidden ze en hebben ze vertrouwen in God, dat hij voor hen zorgt en bij hen blijft, wat er ook gebeuren mag.

Het is mooi om zien dat het “vasten” een beetje herontdekt wordt door mensen die zich geen christenen noemen.

Er leeft bij velen een groeiend besef dat ons gedrag van veel consumeren een nefaste invloed heeft op veel terreinen.

En daardoor gaan velen kijken wat ze kunnen doen: minder alcohol of koffie drinken, de fiets gebruiken in plaats van de auto, ontspullen, ... maar ook meer aandacht schenken, meer verdragen, meer stilte en eenvoud.

Vasten heeft een verbindende kracht. Je doet het niet voor jezelf, maar voor de ander, en christenen doen het ook voor God.

Dit jaar kan je waarschijnlijk geen “echt” askruisje ontvangen.

Maar misschien kan je het kruisje wel “symbolisch” dragen.



Een askruisje om van deze veertigdagentijd  
iets speciaals te maken, iets apart, iets heiligs...  
Een zwarte kruisje dat je draagt met enige fierheid,  
ook als anderen het niet kunnen zien.  
Een kruisje dat je draagt aan de binnenkant,  
veertig dagen lang, in je manier van handelen.

**“Gedenk dat hoewel je stof bent,  
je geroepen bent tot nieuw en oprecht Leven.”**



## Lente

Madeliefjes staan nooit  
moederziel alleen.  
Ze zijn omringd.  
Door elkaar.  
Het is madeliefde.

Geert De Kockere





Het begin kan heel spannend zijn.  
Er zijn botjes.  
En knopjes.  
En je weet niet wat daaruit.  
Maar dan volgt de ontknopping.  
En je denkt: wat een bloeiend verhaal.  
Geert De Kockere

# ACTIVITEITEN

## TERUGBLIK



### **Kerstviering**

De kerstviering en -receptie, het was dit jaar anders dan de andere jaren. Geen grote viering met koor in de kerk, geen familie die mee kwam toasten.

Maar dat wil niet zeggen dat het ook minder was.

Onze pastoraal werker Katrien zorgde voor een prachtige viering, die het verhaal vertelde van de geboorte van Jezus.

Achteraf konden de bewoners genieten van een drankje, lekkere hapjes en broodjes, verzorgd door het keukenteam.

Op sommige woongroepen werd er daarna nog gezongen, gedanst en gevierd. Het was een kerstreceptie om te onthouden!

## Verse soep maken

Op enkele van onze woongroepen wordt maandelijks verse soep gemaakt. Dit doen we met de bewoners die graag nog eens koken en samen met ons de handen uit de mouwen willen steken. Welke soep we maken gebeurt meestal in samenspraak met hen en we kijken ook naar de seizoenen. En na al het harde werk kunnen onze bewoners genieten van een lekkere tas zelfgemaakte soep.



## Optreden Koninklijke Fanfare Wiekevorst

Wat een doorsnee zaterdagmiddag zou worden, werd een gezellige muzikale belevenis. Zo werden we zaterdag 19 december getraakteerd op een optreden van de Koninklijke fanfare van Wiekevorst. Door de corona maatregelen kwamen ze slechts met 4 muzikanten langs, maar het plezier was er zeker niet minder door.

Ze speelden allerhande kerstliedjes, de bewoners zongen luidkeels mee en zo werd het kerstgevoel wat extra aangewakkerd in deze toch wel bizarre tijden.







### **Kerstkaarten**

Onze bewoners werden zeker niet vergeten deze kerstperiode.

De postbode had elke dag wel kerstkaarten bij. Maar ook de kleuters en leerlingen van de lagere school in Wiekevorst maakten voor ons erg mooie kerstkaarten. Het was bijna onmogelijk om eentje uit te kiezen.

Bij deze een welgemeende dankuwel aan de juffen en kinderen om ook aan onze bewoners te denken!

### **Borreluurtje**

Woongroep Ritsendijk sloot het jaar af met een gezellige borrelnamiddag. Warme hapjes en een drankje voor een toast op het nieuwe jaar!

Vanwege de bewoners en de medewerkers een gezond en gelukkig 2021 voor jullie allen!



### **Lichtjeswandeling rond het WZC.**

De bewoners van Neerhof maakten op 6 januari een avondwandeling rond het gebouw. Zo konden we de verlichtte hartjes eens goed bezichtigen. Alle bewoners waren onder de indruk. Als afsluiter staken we een vuurwerkstokje aan en dronken, eens terug op de woning een lekkere warme vanille pap om terug op te warmen. Het was gezellig!



### **En de winnaar is...**

Nu het wat kouder is buiten, laten we ons op Schrieken niet tegenhouden om toch actief bezig te blijven. We doen wekelijks verschillende activiteiten die aansporen om te bewegen. Onlangs organiseerden we een spannende wedstrijd Boccia. Hierbij moet men zo dicht mogelijk met zijn eigen gekleurde bal tegen de witte bal komen te liggen. Afwisselend elkaar aanmoedigen en nadien mekaars bal wegspele zorgde voor een grappige competitieve sfeer J



### **Sjoelbak-wedstrijd**

Op bloemenhof en Schrieken is de sjoelbak heel geliefd. Regelmatig wordt er hier een wedstrijdje mee gespeeld. Er is altijd een gezellige sfeer en er wordt goed voor elkaar gesupporterd!

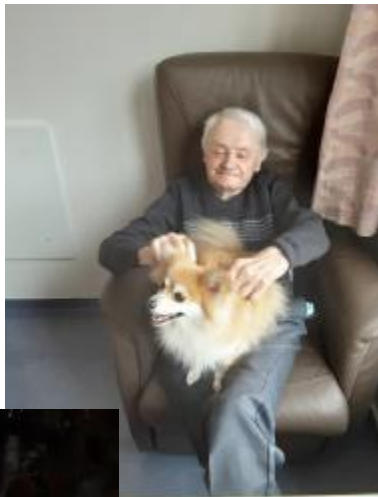
## Kerstboom

De kerstboom zetten en opruimen is altijd een hele karwij voor het personeel. Maar hier helpen de bewoners graag met allerlei huiselijke activiteiten. De kerstboom versieren en ook afbreken hoort hier zeker ook bij. Er is toch niets fijner dan samenwerken, toch?



## Kerstconcert André Rieu en kerststronk eten

We hebben onze bewoners op Neerhof getraakteerd op een echte kerst(-ijs)stronk in de periode tussen kerst en nieuwjaar. Zo samen aan een lange feesttafel gaf echt een gezellig gevoel in deze bijzondere periode van het jaar. Op de achtergrond speelde het Kerstconcert van André Rieu, iets waar vele bewoners de dag nadien nog over praatte. J



## Hondje Hope op bezoek!

In de rare tijden hebben onze bewoners nood aan affectie en aandacht. Vandaar dat we zo opgetogen waren dat onze medewerkster Anja haar schattig hondje nog eens mee bracht naar de Wimpel. Onze bewoners hebben enorm genoten van deze zachte knuffelvriend die mee op de schoot mocht. De hondenvrienden onder ons hebben zelfs haar vacht mogen kammen, pure verwennerij. Verder heeft Hope ook nog een mooie show gegeven met een leuk dansje. Iedereen heeft genoten en was tevreden. Hope en andere dieren zijn meer dan welkom om onze bewoners dit jaar ook blij te maken.



## Kapellekensdreef

Op dinsdag 12/1 mocht Marie Tuerlinckx van Kapellekensdreef 100 kaarsjes uitblazen. Dit hebben we uiteraard gevierd met een drankje en een stuk lekkere biscuit. We wensen haar nogmaals een dikke proficiat met haar 100ste verjaardag!



**Eindelijk gevaccineerd !!!**



# PERSONEELSNIEUWS

## Onze jarigen



### Februari

01/02 Maria Heylen Neerhof  
02/02 Florette Corman Keuken  
04/02 Mia Van Gorp Nacht  
04/02 Yolande Jacobs Ritsendijk  
06/02 Tahnee Torfs Nacht  
10/02 Tatjana Tilemans Neerhof  
12/02 Maria Vissers Wimpel  
13/02 Marc Baeten Keuken  
14/02 Davy Leys Keuken  
15/02 Tine Engelen Kapellekensdreef  
17/02 Elvera Duisdeiker Ritsendijk  
20/02 Ann Michiels Neerhof  
22/02 Karlien Vandendriessche Kiné  
22/02 Kelly Prinsen Neerhof  
26/02 Ann Peeters Administratie  
29/02 Christel Lambrechts Onderhoud

### Maart

05/03 Kelly Berghmans Neerhof  
06/03 Hanne Nicasi Ergo  
10/03 Bart Vanlommel Keuken  
18/03 Christine Saelen Kapellekensdreef  
18/03 Christel Geens Keuken  
20/03 Glynis Claes Ritsendijk  
20/03 Wendy De Haes Onderhoud  
30/03 Cecile Verbinnen  
30/03 Vanlommel Els Neerhof  
30/03 Nathalie Van Woensel Animatie



# LOKAAL DIENSTENCENTRUM



## LOKAAL DIENSTENCENTRUM 'HET PLUSPUNT'

### WAT IS EEN LOKAAL DIENSTENCENTRUM?

Een lokaal dienstencentrum is een gezellige ontmoetingsplaats voor buurtbewoners. Je kan er terecht voor recreatie, informatie, vorming en dienstverlening, maar eveneens voor een deugddoend praatje of ondersteuning. Zo zoeken we mee naar antwoorden op allerlei (zorg)vragen en bieden we info over organisaties en diensten uit de buurt. Met ons aanbod willen we bezoekers dichterbij elkaar brengen en hen helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, in hun vertrouwde omgeving, mits hulp en ondersteuning op maat.

### WIE KAN ER TERECHT?

'Het Pluspunt' staat open voor iedereen, maar richt zich voornamelijk op de bewoners van Wiekevorst. Ook willen we extra aandacht schenken aan senioren en personen met verminderde welzijnskansen en/of extra zorgnoden.

Iedereen van harte welkom!

Sinds januari 2019 kan je van maandag tot vrijdag terecht in ons dorpsrestaurant voor een heerlijk 3-gangen menu.

Blijf je graag op de hoogte van de van de gerechten? Stuur dan een mailtje naar [hetpluspunt@zusters-berlaar.be](mailto:hetpluspunt@zusters-berlaar.be) en krijg telkens een mail met de laatste nieuwe menu's in je mailbox.

### MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie of inschrijvingen, neem contact op met de centrumleidster (014/27 90 25 of [hetpluspunt@zusters-berlaar.be](mailto:hetpluspunt@zusters-berlaar.be))



# VRIJWILLIGERSNIEUWS



## Onze jarigen

### Februari

01/02 Leo De Ceulaer  
05/02 Willy Van Loock  
06/02 Diane De Ryck

### Maart

08/03 Marc Verlinden  
12/03 Christian Van Dessel  
27/03 Lizy Van Meir  
30/03 Griet Bruynseels

# ASSISTENTIE- WONINGEN

## Onze jarigen

### Februari

23/02 Tin Verreydt

# Gelukkige verjaardag



# WEETJES

**Krijgt u een verkoudheid door met nat haar in de kou te stappen?** Krijgt u een verkoudheid door met nat haar in de kou te stappen? "Neen, zelfs niet in uw zwembroek"

Met nat haar in de kou stappen maakt een mens niet vatbaarder voor een verkoudheid. Dat zegt het hoofd van de huisartsenopleiding Dirk Devroey van de VUB in "De wereld vandaag". In één beweging ontkracht hij nog enkele andere gezondheidsmythes.

Het moet een van de meest courante volkswijsheden zijn om een verkoudheid te vermijden: loop niet met nat haar buiten in de kou rond. Toch blijkt daar niks van aan, zegt professor dr. Dirk Devroey in "De wereld vandaag" op Radio 1. "Je wordt ziek door virussen of bacteriën, niet door met nat haar, in een topje of zelfs in je zwembroek in dit weer buiten te lopen."

"Het maakt je ook niet vatbaarder voor virussen", gaat hij voort. "Alleen als je heel lang zo buiten zou lopen, bestaat een risico dat je ziek wordt. Zoals de soldaten die in WO I maanden in natte loopgraven zaten en ondervoed waren."

## **Vitamine C**

Wie al verkouden is, zoekt vaak een toevlucht tot vitamine C. Toch helpt dat helemaal niet, zegt Devroey. "Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een verkoudheid zonder vitamine C 7 dagen duurt en een met vitamine C 6,5 dagen. Je wint 12 uur, maar daarvoor moet je wel 3 jaar lang elke dag vitamine C hebben genomen."

"Iedereen wordt sowieso 4 keer per jaar verkouden. Je kan daar weinig tegen doen behalve uitzieken en voldoende rusten. Dat is de behandeling. Als je voelt dat het eraan komt, moet je niet de hele nacht uitgaan of sporten, want dan ga je nog zieker worden."

## **Koorts**

Ook voor koorts heeft Devroey een opvallende tip. "Ons lichaam maakt soms koorts als we ziek zijn, vooral als we griep hebben. Dat is goed want dat remt de virussen af die zich zo minder kunnen vermenigvuldigen. Als je een pijnstiller neemt, daalt ook je koorts. Het probleem is dat je daarmee de weerstand van je lichaam onderuithaalt."

"Eigenlijk neem je dus beter geen koortswerend middel en kruip je goed onder de wol zodat je lichaamstemperatuur naar 38 of 39 graden Celsius gaat. Dan kunnen de virussen zich niet vermenigvuldigen en ga je sneller genezen."

## **Blaasontsteking**

Wat dan met een verhoogd risico op een blaasontsteking door met blote voeten op een koude stenen vloer te lopen? Ook dat is volgens Devroey een mythe. "Een blaasontsteking krijg je niet van koude stenen", zegt hij.

Tocht in huis is dan weer erg gezond, meent Devroey. "We worden net ziek omdat we binnen in huis alles afsluiten. Dat houdt de circulatie van lucht tegen waardoor virussen van bezoekers blijven hangen. Het is dus beter je huis goed te verluchten zodat de kiemen naar buiten kunnen."



# GROENTEN EN FRUIT VAN DE MAAND

## Rode biet



### **Kenmerken**

Rode biet is lid van de ganzenvoetfamilie en behoort tot de wortelgewassen. Het is een tweejarig gewas dat in het eerste jaar een donkerrood gekleurde, vlezige penwortel aanmaakt. De vorm ervan kan rond, platrond of langwerpig zijn. Naast rode vind je ook witte en gele bieten.

De rode biet kan op hevige supporters rekenen, maar ook op felle tegenstanders. Die laatste verwijten hem zijn grondsmaak. De rode biet is vooral in Oost-Europa en Amerika geliefd. De typische roodpaarse kleur van het vlees wordt veroorzaakt door de kleurstof anthocyaan. Bij soorten van hoge kwaliteit is anthocyaan gelijkmatig in de biet verdeeld. Bij niet veredelde soorten verschijnen de vaatbundels op het snijvlak van de biet in de vorm van witte ringen.

### **Beschikbaarheid**

Bij de teelt van rode biet in volle grond onderscheiden we de volgende teeltwijzen: de zeer vroege teelt, vroege teelt, zomerteelt en herfstteelt. De zeer vroege teelt oogst je in mei en begin juni, de vroege teelt vanaf juni tot half juli. De zomerteelt is oogstklaar in de maanden augustus en september, de herfstteelt in de maanden oktober en november (bewaarteelt). Hoe jonger je de bieten oogst, hoe malser ze zijn. Hoe groter de knol, hoe vezeliger en vozer. Rode biet is bijna het hele jaar door verkrijgbaar.

## **Hoe bewaren?**

Als je rode bieten gedurende enkele maanden wilt bewaren, kun je ze inkisten. Het loof laat je het best aan de biet zitten tot het verwelkt is. Op die manier beschadig je de groeipunt niet. Dat is belangrijk voor de bewaring: de bieten kunnen weer een beetje blad vormen; ze blijven aan de groei en worden dus zeker niet slecht. Strooi er grond tussen om ze vochtig te houden, want als ze uitdrogen, worden ze ongenietbaar vezelig.

Je kunt de bieten ook in een kist met zand bewaren. In geen geval mag de vorst bij de bieten kunnen. Enkele graden boven nul is de beste bewaartemperatuur. Hoe warmer je de bieten bewaart, hoe sneller de hergroei en de kwaliteit afneemt. Rode bieten zijn meerdere weken houdbaar op een koele, niet te droge plaats. In de zomer bewaar je de bieten het best met loof in de koelkast. Gekookte bieten zijn meerdere weken houdbaar in de koelkast.

Ongeveer dertig procent van de oogst wordt door de verwerkende industrie afgenomen, waarbij de verwerking tot een gesteriliseerd product in glas de belangrijkste is. Bieten worden ook vaak verwerkt tot zoetzure conserven en diepvriesproducten; het sap gebruikt men vaak als kleurstof.

## **Rijk aan...**

Rode bieten zijn rijk aan mineralen, zoals kalium, en aan vezels. Het loof van zomerbietjes is voedzaam en rijk aan vitamine A en C, en ijzer en kalk. De rode kleur in de bietenwortels wordt veroorzaakt door betacyanine en dit zorgt voor rode urine na het eten van rode bieten. Rode bieten zijn een nitraatrijke groente.

## **Rode biet in de keuken**

Verse rode bieten moeten bij aankoop stevig aanvoelen. Oudere exemplaren gaan rimpelen. De witte concentrische kringen die je krijgt als je de biet doorsnijdt, wijzen ook op ouderdom. Let als je bieten koopt goed op dat de kleur donkerrood is en niet bleekroze. Spoel de bieten goed onder stromend water en schrob ze met een borstel. Snijd het loof van zomerbieten voorzichtig weg anders gaat de biet 'bloeden' tijdens het kookproces. Verwijder lelijke plekken pas na het koken. Zomerbieten zijn veel sneller gaar (25 min.) dan de winterbieten (afhankelijk van de grootte soms 1 uur). Laat de bieten na het koken afkoelen en schil ze. Als je rode biet mixt met een zure appel krijg je lekker en gezond sap. Vers sap is wekenlang houdbaar in de koelkast. Van het loof kun je soep maken.

# Kiwi

De kiwi of Chinese kruisbes (*Actinidia chinensis*) is de eetbare vrucht van een snel groeiende slingerende klimplant. De vruchten van de gewone kiwi zijn gewoonlijk langwerpig ovaal van vorm, hebben helder vruchtvlees met een witte kern en een ring van zwarte pitjes rondom deze kern. Schijfjes kiwi worden vaak als decoratieve garnering van gebak, salades en dergelijke gebruikt, maar de vrucht kan ook in zijn geheel worden gegeten (met of zonder schil).

## Voedingswaarde

De kiwi is heel voedzaam. Hij bevat meer vitamine C (1 kiwi = 166% van de dagelijkse behoefte) dan veel andere fruitsoorten en is een goede kaliumbron. Kiwi's bevatten ook het cholesterolverlagende pectine, verder aminozuren, bètacaroteen, foliumzuur, magnesium, koper, zink, fosfor, mangaan, vitamine A en is het een vetarme bron van vitamine E. Verder bevatten ze koolhydraten, eiwitten en zeer weinig vet. De kiwi kan niet met melkproducten gegeten worden, omdat het enzym actinidine de eiwitten afbreekt en het geheel een bittere smaak geeft. Ditzelfde enzym breekt ook gelatine af. Het kan wel gebruikt worden in marinades, omdat het het vlees al enigszins verteert en malser maakt. Het enzym verdwijnt door de kiwi te blancheren.

## Herkomst

Oorspronkelijk komt de kiwi uit China, waar de vrucht al vele eeuwen bekend is. In 1906 werden door Mary Isabel Fraser wat zaden naar Nieuw-Zeeland gehaald. Uit de planten die uit deze zaden groeiden, selecteerden enkele Nieuw-Zeelandse tuinders de eerste rassen. De naam luidde toen nog Chinese kruisbes. Pas in 1959, toen de kiwi voor Nieuw-Zeeland een belangrijk exportproduct werd, werd hij in het kader van de internationale marketing hernoemd naar de bekende inlandse loopvogel: de kiwi. Hierbij speelde ook het bruine, harige en eivormige uiterlijk van de vrucht mee, dat aan de eveneens bruine en eivormige vogel doet denken.

Gedurende de zomer komen 75% van alle kiwi's nog steeds uit Nieuw-Zeeland. Ook in de Amerikaanse staat Californië wordt de fruitsoort op grote schaal verbouwd en ook Chili, Italië en Frankrijk exporteren de vruchten. Doordat de landen in verschillende perioden oogsten en door de goede bewaarmogelijkheden is de kiwi het hele jaar door verkrijgbaar.

## Handel en consumptie

De kiwi is voor de handel een makkelijk product: hij kan maandenlang gekoeld bewaard worden zonder verlies van smaak en vitamines. Hoe rijper de kiwi, hoe gemakkelijker hij te eten is. Ze worden vaak onrijp aangeboden, maar dan is de smaak zurig en de nasmaak onprettig. Ook kunnen de pitjes een 'ijzersmaak' op de tanden achterlaten. Een kiwi kan men thuis verder laten rijpen op kamertemperatuur, niet in direct zonlicht en niet te dicht in de buurt van ander fruit. Een rijpe kiwi is licht indrukbaar. De kiwi kan worden geschild of worden gehalveerd en uitgeleefd voor consumptie. Verder kan de kiwi ook prima met schil worden gegeten.

## Teelt

De kiwi gedijt in een gematigd klimaat zoals onder meer Nieuw-Zeeland dat heeft. De meeste rassen zijn in het Nederlandse klimaat niet volledig winterhard. Met name voor jonge planten is bescherming tegen strenge vorst nodig. Daarna is de winterhardheid meestal toereikend, al kan in strenge winters wel schade optreden.

De kiwi is een slingerende klimplant en groeit uitermate krachtig. De planten worden op zeer ruime afstand (> 6 m) uit elkaar geplant en dienen te worden geleid tegen een muur, hekwerk of pergola. Snoeien is jaarlijks noodzakelijk om te voorkomen dat de planten te hard groeien en weinig vruchten vormen. Het duurt 3 tot 5 jaar na het aanplanten voordat er vruchten worden gevormd. Daarna kan er met de juiste verzorging elk jaar rijkelijk geoogst worden.

De vruchten hangen lang aan de plant voordat ze rijp zijn. Meestal worden ze onrijp geplukt voor een betere bewaarbaarheid en transporteerbaarheid. Bij ons is het, op een enkele uitzondering na, niet mogelijk om de vruchten aan de plant te laten rijpen. Om toch rijpe vruchten te krijgen worden de kiwi's zo laat mogelijk geplukt (zo vlak mogelijk voor het moment dat de nachtvorsten in oktober/november invallen) en vervolgens samen met bijvoorbeeld rijpe appels of bananen op een schaal gelegd en in een (plastic) zak verpakt. Deze zak wordt op een donkere plek met kamertemperatuur geplaatst. Hierbij duurt het ongeveer een week om de kiwi's af te rijpen, door de vorming van ethyleengas door de appels en de bananen. Een andere manier om rijpe vruchten in België en Nederland te krijgen is door de vruchten aan de plant te laten hangen tot hij, na de eerste vorst, zijn blad verloren heeft; op deze manier kunnen de rijpe kiwi's tot in januari geplukt worden.

Verantwoordelijke uitgever:  
Dirk Doucet  
Directeur WZC Sint-Jozef  
Sint-Jozefstraat 15  
Wiekevorst

### OPENINGSUREN:

Cafetaria:

- doorlopend
- tussen 14:00 en 17:15 met bediening

Kapsalon:

- dinsdag ganse dag
- woensdagvoormiddag
- donderdag ganse dag
- vrijdag ganse dag