



JUNI 2021

Vrienden

Ik wil wel honderd versjes aan de bomen wijden
en aan hun zomerfeesten en hun wintertijden,
ik wil wel zingen van de bloemen en de dieren
en van de planten en de zeeën en rivieren,
maar ik wil de stad met al mijn vrienden niet ontlopen,
je weet mijn nummer, de deur staat altijd open,
want met respect voor eiken, beuken, berken, linden,
ik zou geen dag meer kunnen leven zonder vrienden.

Toon Hermans

Activiteitenkalender

JUNI		
donderdag	24 juni	Vertelwandeling Nello en Patrasche (zie pag 8)
JULI		
zondag vanaf vrijdag	4 juli 2 juli	Regio wandelzoektocht in Antwerpen (info volgt later) NIEUW Aerobic zie pag 4)
AUGUSTUS		
zondag woe-vrij	8 augustus 11-12-13 aug	Regio Wandelzoektocht in Antwerpen (info volgt later) Fietsdriedaagse (zie pag 5)
SEPTEMBER		
ma-vrij Woensdag	13-17 sept. 22 september	Midweek J-Okra naar Nederland (zie pag 6) Regio daguitstap naar Waterloo (zie pag flyer en pag 9)
NOVEMBER		
maandag	29 november	Regio Quiz in Broechem (info volgt later)
DECEMBER		
donderdag	9 december	The sound of music - herneming (info volgt later)

Deze activiteiten hebben omwille van Corona nog altijd een beetje voorbehoud.
Raadpleeg met regelmaat onze website voor de laatste ontwikkelingen

Eindelijk! De activiteitenkalender wordt meer en meer gevuld zonder doorstreepte lijnen. Met z'n allen hopen we dat er geen Corona verstrengingen meer opdagen.

De deelnameprijs kan je als volgt betalen

Wegens Corona voorlopig enkel via overschrijving op rekening
BE 07 0688 9416 9366 van OKRA-Trefpunt Boom Park

✓*	BETALEN VOÛR	€	ACTIVITEIT...	WAAR VIND JE DE INFO
	11 juni	9,00	Vertelwandeling Nello en Patrasche	zie pag ?
	11 juni	60,00	Regio Daguitstap Waterloo	zie pag ?
	18 juni	4,00	Iedereen wereldkampioen	zie pag ?

* Tip van de redactie: als reminder kan je in deze kolom aankruisen waarvoor je betaalt

Edito



Jouw bijdrage

Zondagvoormiddag. De zon schijnt. Ik zit in de tuin en laat de vroege zonnestrallen mijn huid en hart verwarmen. Koffie binnen handbereik. Mijmeringen op een stil en rustig ogenblik. Alleen gezang van vogels verbreekt de stilte. Is dit genieten? Met ogen toe: zeker weten!

GENIETEN... doen we dat voldoende? Genieten we elke dag? Genieten we van kleine dingen? Genieten we van onverwachte ontmoetingen? Genieten we van tekst of muziek?

GENIETEN... is dat filosofie?

Wat als genieten een parfum zou zijn dat je koopt in een mooie flacon, waarvan je jezelf een vleugje trakteert... waarna iemand je een compliment geeft: "Hé, jij geniet lekker, wat is jouw geheim?" Wat als genieten besmettelijk zou zijn, waardoor je anderen ansteekt. Dat zou pas geweldig zijn. Dagelijks lees je dan in de krant massa's tips en reportages van geslaagde activiteiten. Middag- en avondjournaal vertellen over blije en gelukkige mensen die helemaal niet meer zeuren over wat niet kan of mag. Maar juist dat doen wat wél mogelijk is en er 100 % van genieten....

En zie, we worden minder ziek. Ook de mentale gezondheid stijgt zienderogen. Apothekersuitgaven dalen en mensen verrassen elkaar met een boeket bloemen....

"Schat is het artikel voor onze nieuwsbrief klaar?"

Met één zin is de betovering verbroken. Mijmeringen weg.

Ik vergat even mijn opdracht om een warme oproep te doen aan jullie, OKRA-leden : laat je inspireren om een bijdrage te leveren aan de maandelijkse nieuwsbrief en laat iedereen meegenieten! Met dank aan wie de voorbije maanden zijn/haar steentje bijdroeg!



NIEUW!

Aerobic!

Sonja Rypens leert ons bewegen op low-pact

muziek; dit matig tempo maakt deze Aerobic geschikt voor alle leeftijden.

WAT BRENG JE ZELF MEE: 1 matje (yoga of dergelijk) 1 handdoek, flesje water (regelmatig 'n slokje nemen) eventueel gewichtjes.

START OP VRIJDAG 2 JULI om 13.30 uur in de zaal van PC Tijnl.

Lesduur kan mee bepaald worden: 30, 45, 60 min.

INTERESSE? Geef je naam door via mail: okra.boom.park@gmail.com
Bewegen blijft belangrijk!!!

- **Moeilijkheidsgraad * ***
- **Ongevallenverzekering Okra Sport+ (sportzegel) verplicht**

Wandelen

Op 18 juni wordt er gewandeld! Nu er hier en daar al een terras geopend is en een sanitaire drankstop opnieuw mogelijk wordt, gaan we opnieuw voor een wandeling van een 12-tal km.

We hebben ervaren dat veel wandelaars de kortere wandelingen van de vorige maanden konden appreciëren.

Deze wandeling die langs de trage weg naar **TERHAGEN** loopt, kan gehalveerd worden: er wordt een pauze voorzien in de sporthal in Terhagen, wie wenst kan met bus 500 terug naar Boom rijden!

We schikken ons naar de geldende coronamaatregelen.

⇒ **PRAKTISCH**

WANDELLEN OP 18 JUNI

- **moeilijkheidsgraad * * *** en * * (de verkorte).
- **Vertrek aan PC Tijnl om 13.30u. stipt**
- **Ongevallenverzekering Okra Sport+ (sportzegel) verplicht**
- **Mochten de terrassen opnieuw gesloten zijn dan gaat enkel de verkorte wandeling door.**



Petanque

ELKE VRIJDAGNAMIDDAG is er de mogelijkheid tot petanque. De modaliteiten omtrent corona wijzigen nog vaak; momenteel kunnen we met 25 personen tegelijk spelen. Mondkapje en de andere modaliteiten zijn nog steeds van toepassing. Bij het ter perse gaan van dit blad is er nog geen zekerheid om het terras te openen.

Fietsdriedaagse

Yes! De fietsdriedaagse kan weer gereden worden. Leden die reeds vorige jaren meereden weten dat het een toporganisatie is!

⇒ PRAKTISCH

**VAN WOENSDAG 11 TOT VRIJDAG 13
AUGUSTUS**

Voor info en inschrijven: contacteer Marcel: marcelmans@telenet.be

- Moeilijkheidsgraad * * *
- Ongevallenverzekering Okra Sport+ (sportzegel) verplicht

Wekelijks fietsen

Elke maandag is er, bij menselijk weer, een leuke fietstocht van om en bij de 40 km. met ergens onderweg een drankstop. Bij de heropende terrassen komt die drank niet meer uit je eigen drinkbus!

⇒ PRAKTISCH

ELKE MAANDAG FIETSEN

- Afstand ongeveer 35 à 40 Km
- Vertrek om 13.30u stipt aan de H.Hartkerk
- Moeilijkheidsgraad * *
- Ongevallenverzekering Okra Sport+ (sportzegel) verplicht



Tedereen wereldkampioen!

Een uitdaging van Okra-Sport+ voor velen onder ons!

Op 26 september rijden de échte beroepswielrenners, op 25 september rijden ook de elite vrouwen hun wereldkampioenschap in en om Leuven, een tocht van 267 km.

Okra Sport+ daagt ieder van ons uit om dezelfde afstand (dus 267 km) ook te rijden, gelukkig niet op één dag zoals de profs.

Alle fietskilometers die iemand rijdt, - in okra-verband-, tijdens de maanden juli, augustus tot 26 september komen in aanmerking.

De wekelijkse maandag-ritten, fietsdag-uitstappen, 3 -daagse fietsreis, fietsgordels ... alle gereden km's worden door ons netjes genoteerd en opgeteld en voor je 't weet zijn de beoogde kilometers onder je wielen doorgeschoven.

Inschrijven kost € 4.00, maar hiervoor krijgt iedereen die het doel bereikt, een 'iedereen wereldkampioen'- hesje.

Samen, in aangenaam gezelschap, veilig fietsen, is in de komende zomermaanden zeker een toffe trefpunt Okra-activiteit!

Stort de deelnameprijs op de Okra-rekening en klaar is kees... of toch bijna... Enkel nog wat fietsen.

Veel fietsgenot gewenst!

⇒ PRAKTISCH

**IEDEREEN WERELDKAMPIOEN VAN
1 JULI TOT 26 SEPTEMBER**

- Geef je naam door aan Marcel Mans: marcelmans@telenet.be
- DEELNAMEPRIJS: € 4.00, te betalen vòòr 18 juni (zie pag 2)

Overlijden

Net u het volop lente is
voelen we een diepe leegte!

Wij melden met droefheid het overlijden van

CHANTAL DE MEULENAERE, echtgenote van **André Jansens** en schoonzus van **Michel** en **Lieve Jansens-Geeraerts**. Chantal overleed op 6 mei en werd 66 jaar. De uitvaart heeft in beperkte kring plaats gevonden.

ALFONS DE GANG op 13 mei. Fons werd 93 jaar en was Okra-lid sinds 1993. Zijn echtgenote, **Melanie Hallemans** overleed in april 2020. Ook deze uitvaart gebeurde in intieme kring.

HUGO MAMPAEY (uit Boom) op 17 mei. Hij werd 72 jaar en was sinds 2004 Okra-lid van ons trefpunt. Deze uitvaart gebeurde eveneens in intieme kring.

We bieden de families onze oprechte en christelijke deelneming aan.



Midweek
J-Okra

De midweek naar Drenthe van 2020 werd omwille van corona afgelast. Nu de coronamist een beetje begint weg te trekken zijn we gestart met de voorbereidingen van deze reis in 2021. **De midweek vindt plaats van 13 tot 17 september.**

Van zodra we meer stabiele informatie daarover hebben zullen we iedereen die vorig jaar was ingeschreven, op de hoogte brengen van alle modaliteiten.

Was je vorig jaar niet ingeschreven maar wens je ook mee te gaan? Neem dan zo spoedig mogelijk contact op met Michel Van Reeth op 0486 309970 of michel.van.reeth@pandora.be

Pagina zeven **R**



Wat heeft het gekost?



Mijn dokter heeft me aangeraden mijn glas Duvel te vervangen door een potje yoghurt.



Sorry, even naar het vaccinatiecentrum !

UIT DE KINDERMOND

“Mama, wat doet een ooievaar eigenlijk, nadat hij de kinderen heeft afgeleverd?”

“Op de bank liggen en voetbal kijken.”



Op zoek naar Nello en Patrasche



Het verhaal van Nello en Patrasche geraakte in onze contreien pas bekend nadat voor hen een beeld werd geplaatst voor de Kathedraal van Antwerpen. Nello en Patrasche zijn de hoofdpersonages uit de Engelse roman "A Dog of Flanders" uit 1872. Het verhaal speelt zich af in Hoboken en Antwerpen. Onder meer de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal en de schilderijen van Rubens spelen in het verhaal een belangrijke rol. Door een reeks tegenslagen eindigt het leven van Nello en Patrasche in dezelfde kathedraal. Ze sterven samen van ontbering. In dit ontroerend en atypisch kerstverhaal zit een boodschap van trots en onvoorwaardelijke vriendschap.

Vooral in Japan is het verhaal heel gekend.

Voor deze thematische wandeling trekken we naar Hoboken. Een gids neemt ons mee voor een luisterrijke tocht door het Hoboken van de negentiende eeuw. We ontdekken prachtige kastelen en verkennen de groene omgeving van het district.

De wandeling duurt ongeveer 1.30u en we maken onderweg een sanitaire stop (mét een consumptie). Na de wandeling staat het u vrij in de buurt "een terrasje" te doen.

We zien wel hoe de coronamaatregelen daartegen worden versoepeld.

Nu we corona stilaan overwinnen is deze wandeling een leuke herstart van onze Okra activiteiten!

⇒ PRAKTISCH

VERHAALWANDELING "NELLO EN PATRASCHE" TE HOBOKEN

DONDERDAG 24 JUNI

• **VERTREK VAN DE WANDELING** om 14.00u. aan Cultuurcentrum Gravenhof, Louisalei 7 te Hoboken. Verzamelen om 13.45u.

• **VERPLAATSING:**

- **MET DE WAGEN:** het is ons nog niet toegestaan een carpooling te organiseren. In de buurt van het vertrekpunt van de wandeling is er voldoende (gratis) parking op de parking van het sportcomplex 'Mega Bounce' in de Hertoglei.

- **MET HET OPENBAAR VERVOER:**

Om 12.50u met lijn 500 tot Olympiade ("Permeke"); daar overstappen op Tram 2 richting Hoboken. Afstappen aan Kioskplaats (aan de kerk).

Twee minuutjes wandelen tot aan het cultuurcentrum.

• **DEELNAMEPRIJS:** € 9.00, te betalen vòòr 11 juni (zie pag 2)

Inbegrepen: gids en consumptie tijdens de drankstop

Niet inbegrepen: verplaatsing naar Hoboken.

Opgelet: aantal inschrijvingen beperkt!



Kom je achterstand inhalen!

Corona, we hebben al heel wat activiteiten moeten missen... Wat we nog het meest hebben gemist is het gezelschap van mekaar, het babbeltje, ... Willen we wat van onze achterstand inhalen? Je krijgt de gelegenheid.

Tijdens de maanden juli en augustus zal PC Tijn én het terras, naast de vrijdagmiddag **OOK op dinsdagmiddag geopend zijn van 13.30 uur tot 17.00 uur. Wij gaan er van uit dat ons terras tegen dan al open is; volg onze berichtgeving! Van harte welkom!**



Uiteraard kan dit alleen als we met velen een handje toesteken om de bar open te houden: meer vrijwilligers zijn hartelijk welkom!

Per openingsnamiddag hebben we 3 helpers nodig om alles vlot te laten verlopen. Na het lange thuiszitten een welgekomen activiteit om de handen uit de mouwen te steken. Geef snel je naam door aan Marcel of Joke. Of stuur een mail naar okra.boom.park@gmail.com



WOENSDAG 22 SEPTEMBER

Beleef het Napoleonjaar in Waterloo!

Wie herinnert zich nog de schoolreis naar Waterloo. Benieuwd welke metamorphose het bezoekerscentrum heeft ondergaan? Wil je de schoolreis terug herbeleven. Dat kan als je meegaat met de daguitstap. Voor alle info over inschrijven zie de flyer in bijlage bij dit blad

Gezegd

Onze vijftenzestigplussers,

zegt Wouter Beke altijd.

Hij moet daar mee ophouden.

Met dat **onze** bedoel ik.

Ik ben intussen al een eind voorbij die vijftenzestig en prijs me gelukkig dat ik niet van hem ben.

Ik ben van niemand.

Hoogstens van mijn moeder, maar die is wel zo slim me niet op te eisen, die weet wel beter.

Josse De Pauw, acteur

Corona houdt ons niet meer tegen: de dagfietstocht naar Scherpenheuvel en een poëzie-wandeling (een beetje gestolen van de midweek reizen) nieuwe activiteit verdienen een verslag.

DE DAGFIETSTOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL VAN 8 MEI WAS GEWELDIG!

Naar jaarlijkse gewoonte (corona hield ons niet tegen) fietsten 5 stoere mannen en 3 kranige dames naar Scherpenheuvel. Na het controleren van onze bandenspanning, gesmeerde kettingen en ons meegebracht proviand, vertrokken we stipt kerkklokslag 9.00 u. vol goede moed richting Rupel. Eerst nog een groepsselfie en we waren weg.

Het weer was weer eens onvoorspelbaar, de aangekondigde regen en stevige tegenwind hielden ons niet tegen. We waren vastbesloten de eindstreep “de Basiliek van Scherpenheuvel” te bereiken.

De tocht ging naast de Rupel naar de blauwe bruggen (Stevaertbrug over de Dijlemond in de Rupel) verder langs de Dijle richting Mechelen. Nog steeds in een licht miezerig weertje met windkracht 4 Beaufort fietsten we richting Muizen.

Aan “het Brughuis” maakten we een eerste stop aan een leuk terrasje. Na een tasje koffie, thee of chocomel en natuurlijk de nodige sanitaire stop, fietsten we verder langs Haacht en Werchter naar Aarschot. In Aarschot begon de honger te knagen en in café “Smok” mochten we, na vraag van onze Marcel, onze meegebrachte pic-nic opeten. Daarna met goede moed en aangesterkte spieren verder via Rillaar in een laatste steile klim naar de eindbestemming:



de Basiliek van Scherpenheuvel.

We brachten eerst een bezoek aan de basiliek en brandden er traditioneel een kaarsje voor onze -al even traditionele- geliefden. Vanzelfsprekend deden we nog een terrasje. Anne zat ons onverwacht op te wachten op het (verwarmd) terras van de “Braserie Montaignu”. Het tiramisu’tje, taartje of ijsje met bijbehorend drankje hadden we verdiend.

Rond 14.00u vatten we de terugweg aan. Nog een eerste stop aan het hoogtepad in Rotselaar: een stalen constructie met een lengte van meer dan 50m nam ons zwiërend mee langs de kruin van de bomen. Het is hier dat Emmanuel zijn broek heeft bevuild (klein accidentje?). Er kwam nog een tweede stop aan de ijsbaan in Mechelen waarna we met al onze overblijvende krachten verder bolden naar de eindbestemming Boom.

Yes, we did it again!

Veilig, zonder valpartijen, geen platte banden en met een gelukkig gevoel om die 113 afgelegde Km, bereikten we Boom. Even uitzwaaien en tot volgend jaar; hopelijk terug samen met de voetbedevaarders want die hebben we wel gemist.

Nicole



EEN VOORZICHTIG WEERZIEN MET POËZIE



Vrijdag 14 mei zakten een 20 leden (voornamelijk dames + zelfs één 4 voeter) af naar PC Tijl. Durvers, want het weer geeft niet veel goeds! . De poëziefhebbers vertrekken richting park voor een eerste stop aan het bruggetje. Nog geen 5 minuten onderweg en de hemelsluizen worden opengezet. Door het gekletter van de paraplu's was Anita, onze gastvrouw, niet meer te verstaan. Dus: terug richting

Tijl. Daar stelde de menigte zich Coronaproof op en stak Anita van wal met haar bundel uitgezochte gedichten en poëzie. Zij vertelde dat ze in haar voorbereiding naar 'moeder' gedichten had gezocht; ze kwam merkwaardig tot de conclusie dat die teksten meestal over overleden moeders gaan. Daarom heeft ze dat thema verlaten en ons een mooi 'assortiment' poëzie gebracht. Toen de sluisen van de hemelpoort weer sloten zijn

we terug het park ingetrokken en werden we regenloos met mooie teksten overladen. We hebben gedurende het uurtje wandelen langs de (gerestaureerde) vijvers van het park vaak gelachen, stiekem een traantje verpinkt, zelfs een flash back gehad met 'de nozem' van Gaston Durnez. Het was onze eerste 'Okra's culturele uitstap' na maanden in ons eenzaam kot. Dankjewel Anita.



Ik word blij van...



... Die hemelse Duvel op mijn eerste post-coronaterras.
.....

...dat ik mijn eerste vaccin heb gekregen en we geleidelijk aan een stapje naar de normale wereld kunnen zetten en...op reis kunnen gaan nog dit jaar?
.....

... het eerste samenzijn met Okra leden-vrienden voor de poëziewandeling; eindelijk een lichtje aan het einde van de tunnel?
.....

...de fietsers naar Scherpenheuvel tegemoet rijden met de wagen (zonder dat zij het wisten) en dat was meteen ook mijn eerste terras bezoek: joepie
Anne
.....

Heb je zelf ook "een klein gelukje" meegemaakt dat je wil delen? Mail het dan naar: okra.boom.park@gmail.com met vermelding van "ik word blij van..."



Verminder je nieuwsconsumptie. Het nieuws draait voornamelijk om dingen die mis gaan. Als je veel mainstream nieuws kijkt of leest, dan word je wereldbeeld langzaam negatiever. Ga eens op een nieuwsdieet om te ervaren hoeveel lichter het leven wordt zonder al die ellende in je leven.

60 jaar

Eind april werd ik 60.

Als kind vond ik dat heel oud, want dat zijn grootouders toch! Als 30 jarige zijn je ouders 60-ers... een hele generatie verschil en dus toch ook wel een beetje oud.

Nu ik zelf die leeftijd heb, lijkt 60 ineens... jong!

En, als ik dan al die jeugdige 70-ers en 80-ers bezig zie bij Okra Boom Park, kan ik alleen maar zeggen '60+, 70+, 80+ aan de top!' ... oei dat is toch geen plagiaat van 'Oma's aan de top' van K3?

Ik begin mij zelfs af te vragen of er werkelijk zoiets bestaat als 'het oud zot'!?

... zo dacht ik vorige jaren dat Tomorrowland iets is voor jongeren, wat kon ik daar nu gaan doen. Maar nu zou ik er wel eens naartoe willen!? (Niet dit jaar hé) ... wie doet of durft nu ook - zot-

te, gekke - dingen die hij of zij vroeger niet durfde?

Ben benieuwd om het te vernemen op het Okra-terras op een zonnige vrijdag!

Kan nog leuk worden!

Alle gekheid op een stokje, alle leeftijden zijn prachtig en hebben hun charme!!

Groetjes aan iedereen van een prille 60-er.



Milly

Mijn passie

WARD GIELIS: over hoe Samana een dankbaar deel in zijn leven is geworden.



Ik moet zowat 40 geweest zijn, precies weet ik dat niet meer, toen wijlen Jules Belmans mij aansprak om medewerker te worden van toenmalige ziekenzorg, nu Samana.

Jules was toen voorzitter. Jules zocht een ziekenbezoeker om een man van rond de 55 te gaan bezoeken die door een infectieziekte zijn been was kwijtgeraakt en nu vrij verbitterd thuis zat.

De man vervloekte letterlijk zijn ziekte en Jules vond dat hij in die omstandigheden er geen vrouw kon naar toe sturen en zocht dus een wat "jongere" man om dit te doen. Wat schoorvoetend nam ik de opdracht aan. Om een lang verhaal kort te maken die man en ik zijn uiteindelijk vrij goede vrienden geworden en ook zijn echtgenote, die het niet makkelijk had, was blij haar verhaal eens kwijt te kunnen. Toen hij uiteindelijk overleed kreeg ik een mooie dankbrief van haar. Zo is mijn Samana verhaal begonnen en ik ben het al die tijd blijven verder doen samen met vele andere goede vrijwilligers.

De bezoeken aan chronische zieken worden bijna altijd posi-

tieve verhalen en het werkt dubbel, beide partijen worden er beter van. Nu ben ik zelf voorzitter van Samana en ik ben ondertussen ook 8 jaar voorzitter van de regio Antwerpen geweest. Hier bij ons bestaat Samana bijna 60 jaar.

De naamsverandering van Ziekenzorg naar Samana vond ik een goede zaak. Het is niet meer de "gezonde" die voor de "zieke" zorgt, maar we gaan samen op weg en versterken zo mekaar. Dat zit vervat in dat woord Samana en dat is goed!

Ondertussen kan ik van al die jaren vele verhalen, soms mooie, soms plezante, soms trieste, soms ontroerende, vertellen. Zo lang mijn gezondheid het toelaat zal ik een Samana mens blijven.

Ik maak nog van deze gelegenheid gebruik om alle OKRA leden die onze werking steunen te danken. Okra en Samana kunnen perfect complementair zijn en hier bij ons in Boom Park is dat zo en dat stemt mij gelukkig. Bedankt!

Van onkruid naar kruiden- en geurtuintje

Okra's kruidentuintje

DEZE MAAND IN THE PICTURE

Munt

Menta spicata



WEETJES: Munt is in onze streken al bekend van in de tijd van de Romeinen. Volgens Ovidius betrapte Proserpina, godin van de onderwereld, de nymph Mentha in de armen van haar man Pluto en veranderde zij Mentha in een plant waarin het liefdesvuur bleef gloeien.

De plant behoort tot de familie van de lipbloemigen. Typisch aan alle muntsoorten is de vierkante stengel.

Er bestaan veel **variëteiten**: groene munt, pepermint, witte munt, watermint, kruizemunt, appelmunt, ananasmunt, citroenmint, aarmunt, krulmint, Marokkaanse munt, polei.

Muntgeur kennen we ook van tandpasta, kauwgom, likeuren, gelatinepudding, thee, sigaretten en chocolade.

CULINAIR: Munt wordt alom gebruikt in de keuken: als onderdeel van een kruidenmengeling, als geurend bestanddeel van een gerecht, in thee of als muntsaus. Het kruid kan vers gebruikt worden maar ook gedroogd. Drogen kan makkelijk, zelfs in volle zon en kan verkruid bewaard worden in een gesloten bokaal.

Salades, fruitsalade en zomerse koele dranken worden opgevrolijkt met verse munt. Het is verfrissend en verkoelend. In de Engelse keuken is het onmisbaar. Het meest gekende recept is de muntsaus bij lamsvlees. Nieuwe aardappeltjes, jonge worteltjes en gedopte erwten beleven, bestrooid met verse munt, een nieuwe dimensie.

MEDICINAAL: Munt wordt sinds de middeleeuwen gebruikt als geneesmiddel. Het werkt eetlustopwekkend en bevordert de spijsvertering. De werkzame olie van pepermint bevat menthol, een antiseptische stof, die aanvankelijk verkoelend werkt en later warmte opwekt; het wordt uitwendig gebruikt op pijnlijke plaatsen, bij hoofdpijn en zenuwpijnen. Munt werkt ook opwekkend en versterkend, het stilt krampen en ringerigheid. Het is een warm, prikkelend kruid dat aanspoort tot "zinnelijke vermaken" zo schrijft Dodoens.

STANDPLAATS / BLOEI / SNOEI: Munt is een plant die je maar moeilijk kan indijken.

De plant heeft lange ondergronds uitlopende wortels. Diverse soorten munt in één tuin dienen voldoende ver van elkaar te staan, anders zal de sterkste variëteit de andere soorten overheersen en blijft er slechts één smaak over. De plant bloeit in de nazomer.

Bloemen moeten verwijderd worden ten voordele van de bladvorming. Munt groeit zowel in volle zon als op een schaduwrijkere plaats. De plant verdwijnt in de winter, maar komt in de lente weelderig terug.

LEVENSDUUR / VERMEERDEREN: Munt is een doorlevende plant die na elke winter meer plaats inneemt; hij wordt dus beter ingeperkt.

Vermeerder de plant door hem op het einde van de winter te delen of te scheuren. Door op het einde van de zomer enkele stengels met wortel op te potten, verleng je de oogsttijd; je dient de stengels in te korten tot +/- 15 cm.

OPLETTEN: Een te grote hoeveelheid munt gedurende een te lange periode kan leiden tot vergiftiging

Welkom z☺mer

Op 1 juni begint de meteorologische zomer. Maar voor wie liever de lente wat langer vasthoudt, begint de astronomische zomer op 21 juni 2021 om 5u32u. Op deze dag valt ook de zomerzonnewende oftewel midzomer.

Onderstaande woordzoeker geeft nog een feit over 21 juni 2021 prijs.

- | | |
|----|-------------------------|
| 1 | . . . (.) |
| 2 | . . . (.) . . |
| 3 | (.) |
| 4 | . (.) |
| 5 | (.) . . |
| 6 | (.) |
| 7 | (.) |
| 8 | . . (.) |
| 9 | . (.) |
| 10 | . . . (.) |
| 11 | . . . (.) |
| 12 | (.) |

- Okra-voordrachten
- Sterrenbeeld juni
- Sterrenbeeld juni
- Okra-kruid van januari 21
- RK-viering op 6 / 12 jarige leeftijd
- Plezier aan iets beleven
- Bescherming tegen de zon op Okra-terras
- Excursie
- Vakantie
- Maandelijkse sportactiviteit Okra-park
- Strook land aan zee
- Okra-Boom-park-dag

Met dank aan Milly

Muntsaus bij lamsvlees

INGREDIËNTEN: • 50 gr boter of margarine • 50 gr basterdsuiker • 1 dl witte wijnazijn • 1 dl lamsfond • 1/2 bot verse munt

BEREIDING: smelt de boter in een steelpannetje, voeg de suiker toe en laat lichtjes carameliseren; blus met de wijnazijn en kook in tot de helft, voeg de lamsfond toe en de gesnipperde muntblaadjes. Breng op smaak met peper en zout.



Mintjulep

INGREDIËNTEN: • 2 takjes munt • 1 eetlepel suikersiroop • 2 cl bourbon whisky • gemalen of gebroken ijs

BEREIDING: Ris de blaadjes van 1 takje munt en doe ze in een glas, kneus de muntblaadjes met een stamper of lepel, voeg de suikersiroop toe. Vul het glas voor de helft met gemalen ijs, doe de whisky in het glas en werk af met het tweede takje munt.



Mojito

INGREDIËNTEN: • 1 takje verse munt • 1tl suikersiroop • sap van 1/2 limoen • 6 gestampte ijsblokjes • 9 cl witte rum • spuitwater • facultatief een scheutje angostura bitter

BEREIDING: bewaar het topje van het takje munt als versiering en doe de andere blaadjes in een whiskyglas samen met de suikersiroop en het limoensap. Kneus de muntblaadjes in het glas, doe het ijs erbij en vul aan met spuitwater. Versier met het takje munt.



Je kon vorige maanden reeds kennismaken met de memoires van William. Zolang zijn pen vloeit lees je hier het vervolg.

Te donker

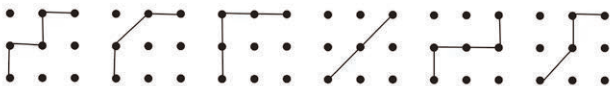
Bij de vrouw van de toenmalige vrederechter (nvdr: zie *Williams memoires in blad van april pag 13*) maakte ik nog een andere anekdote mee!

Dit verhaal illustreert - vind ik- de status die indertijd de schilder van de gemeente bekleedde. Hij behoorde

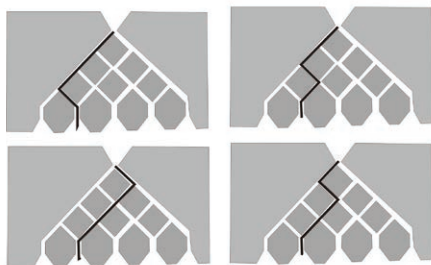
weliswaar niet tot de notabelen maar voor hem werk leveren werd aanzien als een hele eer en plaatste je ineens een trapje hoger op de sociale ladder. Omwille daarvan maar ook omwille van zijn staalhard karakter werd vader met de nodige omzichtigheid benaderd. Nadat de living was afgewerkt gaf de mevrouw in kwestie een voorzichtige opmerking in verband met de kleur van de verf. Voor haar had het achteraf bekeken een tikkeltje lichter mogen zijn. Zo nu en dan leek het haar een ietsje te somber. Vader diende haar gepast van antwoord: "Dan doe je op die momenten maar het licht aan he madam!!!!"

En daarmee was dat onderwerp dan afgehandeld

OPLOSSINGEN SPELLETJES BLAD APRIL



Er zijn 13 verschillende routes die de koning kan volgen.



Info over uw Trefpunt

Wens je foto's en filmpjes te bekijken van onze activiteiten of het archief van het maandblad te raadplegen?



- okratrefpuntboompark.weebly.com
- park-babelbox.weebly.com/
- www.okra.be/trefpunt/boom-park



okra.boom.park@gmail.com



OKRA-Trefpunt Boom Park

Redactie: Joke Bruyndonckx, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Marina Switsers, André Torfs, Ronny Verberckmoes, Michel Van Reeth, Anne Van Reeth.

Werken mee aan dit blad: Ward Gielis, Nicole Recko, Milly Smedts, William Van Hoorenbeeck.

Wil je zelf een bijdrage leveren aan dit blad of heb je interessante tips, suggesties of aanbevelingen, contacteer *Michel Van Reeth: 03 888 28 25*.
Oplage: 140 exemplaren

Door uw lidmaatschap van OKRA BOOM PARK ontvangt U op regelmatige basis, in gedrukte vorm of op digitale wijze, informatie van deze vereniging. In onze privacyregels (GDPR) kan je terugvinden hoe wij met uw persoonlijke gegevens omgaan. Je kan dit privacy-engagement terugvinden op onze website www.okratrefpuntboompark.weebly.com/gdpr-verklaring.html of in gedrukte vorm in ons lokaal PC Tijl.