

# magjezien

voorjaar 2020 | nr 8  
gratis magazine  
verschijnt 2x per jaar

regionaal landschap kempen en maasland



OP STAP  
*Met je hond*

*Wordt Kempen~Broek  
een UNESCO MAB gebied?*

EXPERT AAN HET WOORD



FIETSTOCHT

*Wijndomeinen  
in de Maasvallei*



*Eetbare*

BLOEMEN EN PLANTEN





## Wist je dat

... er in 1990 nergens anders in de Benelux zoveel boomvalken werden gespot als in de Hoge Kempen? Daarom werd deze bijzondere vogel bij de oprichting van de vzw Regionaal Landschap Hoge Kempen (nu Kempen en Maasland) in datzelfde jaar gekozen als mascotte. Vandaag, 30 jaar later, staat de boomvalk nog steeds in het logo van de vzw...

# De boomvalk

Deze kleine valk met lange, spitse vleugels en een relatief korte staart valt op door zijn opvallende, witte wangen of bakkebaarden. Volwassen vogels hebben ook een kenmerkende roodbruine 'broek'. De boomvalk jaagt in open en halfopen land: parklandschappen, heiden en hoogvenen, open duin en moeras, boerenland en dorpen.

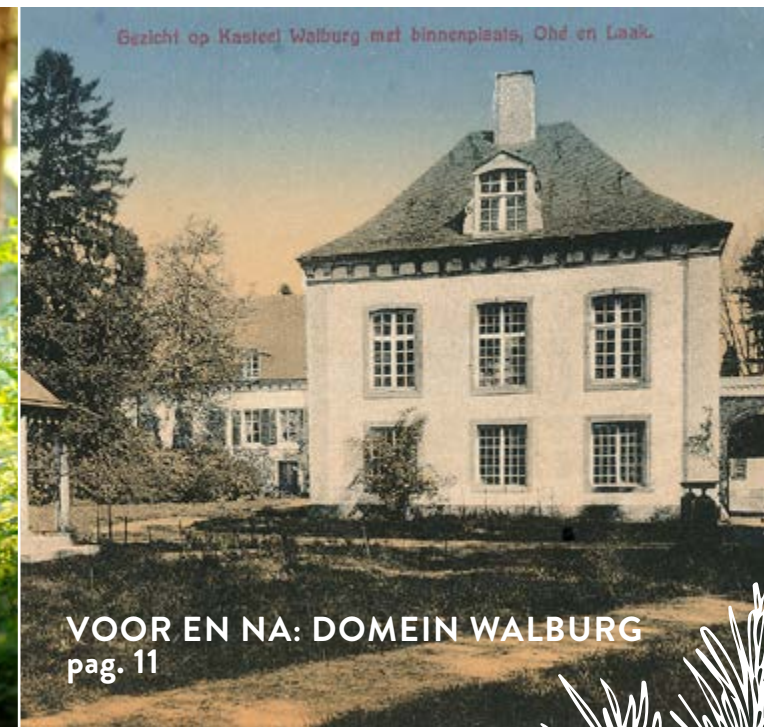
Hij broedt in allerlei soorten bos, liefst in halfopen bos of aan de randen ervan, ook wel in solitaire bomen; bijna overal waar kraaien en eksters broeden.

Kortom, hij voelt zich thuis in het Regionaal Landschap Kempen en Maasland.

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



**WORDT KEMPEN~BROEK EEN UNESCO MAB GEBIED?**  
pag. 6



**VOOR EN NA: DOMEIN WALBURG**  
pag. 11



**10 EETBARE PLANTEN IN DE NATUUR**  
pag. 12



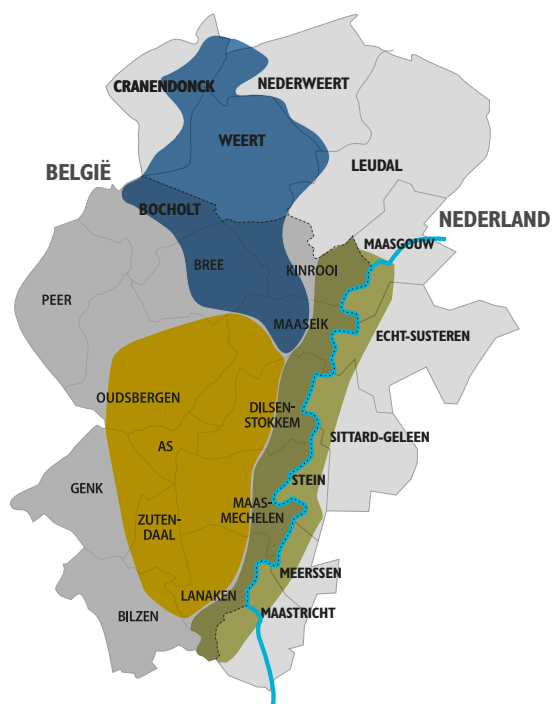
# Inhoud

- 04 Streek met streken
- 04 Nieuwtjes uit de streek
- 06 Expert aan het woord: wordt Kempen~Broek een UNESCO MAB gebied?
- 08 Op stap met je hond
- 11 Voor en na: Domein Walburg
- 12 10 eetbare planten in de natuur
- 14 Dit smaakt naar meer: aperitieven met vierbloesemsirop
- 16 Fietsroute in de kijker: Langs wijndomeinen in de Maasvallei
- 18 In de kijker: veldparelmoervlinder
- 19 Het Magjezien van...
- 20 Kinderpret: Lozerspotters
- 22 Agendanieuwtjes



**LANGS WIJNDOMEINEN IN DE MAASVALLEI FIETSROUTE**  
pag. 16





## STREEK MET STREKEN: Kempen en Maasland

Het Regionaal Landschap Kempen en Maasland is een bijzondere streek in Vlaanderen, in het noordoosten van Belgisch Limburg. Hier fiets je door heide, bossen en duinen van de Hoge Kempen, wandel je door de moerassen van Kempen~Broek, en dwaal je door de nieuwe wildernis van de Maasvallei. Grenzeloos avontuur, en dat mag je ook letterlijk nemen, want het RivierPark Maasvallei en het GrensPark Kempen~Broek delen we met Nederland (provincie Noord-Brabant en Limburg).

Dankzij deze waardevolle landschappen is het een streek waar het goed is om te wonen, te werken, te ondernemen en op vakantie te komen.



### Bezoekersgidsen vernieuwd

Sinds begin dit jaar hebben we voor elke streek:

- een bezoekersgids
- een streekkaart met alle wandellussen
- een fietskaart met suggestie fietslussen
- een wandelbox met detailkaarten van elk wandelgebied

Allemaal handige instrumenten om je bezoek aan het Nationaal Park Hoge Kempen, het GrensPark Kempen~Broek of het RivierPark Maasvallei voor te bereiden!

Een bezoekersgids haal je op bij de toeristische infokantoren in de verschillende gebieden. Wandel- en fietskaarten bestel je via [www.wandeleninlimburg.be](http://www.wandeleninlimburg.be).

## Nieuwtjes UIT DE STREEK



### Beestige Boelbos

Aan Mechelse heide, poort tot het Nationaal Park Hoge Kempen, ligt het Beestige Boelbos, een gloednieuw speelbos. Het heideblauwtje leidt de kinderen door het speelbos voor een avontuurlijke kennismaking

Meer info op [www.nationaalpark.be](http://www.nationaalpark.be)

met de dieren van de Mechelse Heide. Tien speelelementen, zoals bijvoorbeeld de vossensluiptocht, de slangenkruip en de reeën-sprong, zorgen er voor uren klim-, kruip- en verstopplesier.



### MET JE KLEUTER IN VLINDERVLUCHT DOOR DE GOORT

Wil je eens op stap met kleine natuurontdekkers in spê? Dan is 'In vlindervlucht door De Goort' een dikke aanrader. Deze korte lus van 2,4 km is op maat van kleine kinderen en gemakkelijk te doen met de kinderwagen. Op verschillende plaatsen staan borden waarop Tijn, een grote weerschijnvlinder, spelletjes en opdrachtjes voorstelt. Een extra stimulans om kinderen te doen wandelen in de natuur! Start aan parking Doorslagstraat in Kinrooi, volg de groene route.



### ErfgoedApp Moerasverhalen Kempen~Broek

Langsheen enkele wandelroutes van het GrensPark Kempen~Broek beleef je de laatste restanten van de historische moerassen ten volle! Wil je tijdens het wandelen extra informatie, leuke weetjes of een spannend verhaal over het moerasverleden? Download van thuis uit alvast de ErfgoedApp van FARO en selecteer de tour "Moerasverhalen Kempen~Broek".

Start je wandeling vanaf het infobord aan het Woutershof (wandelgebied Stramprooierbroek) of het Mariahof (wandelgebied St. Maartensheide - De Luysen). Veel plezier!

Meer info?

[www.grensgevallen.eu](http://www.grensgevallen.eu) of de gratis Moerasverhalen-brochure in de bibliotheek, gemeentehuis of toeristisch infokantoor van het GrensPark.

## ERFGOEDWANDELING IN EISDEN-TUINWIJK

Vanaf het najaar kun je het erfgoed van de Tuinwijk in Eisden (Maasmechelen) gaan verkennen dankzij een nieuwe erfgoedwandeling. De route wordt begeleid door de ErfgoedApp van FARO die verhalen vertelt over het leven in de tuinwijk tijdens de eerste helft van de 20<sup>ste</sup> eeuw. Bij interessant onroerend erfgoed worden foto's getoond. De wandelroute van ongeveer 5 km maakt deel uit van het wandelaanbod van Nationaal Park Hoge Kempen - Connecterra en werd in samenwerking met Tuinwijk 2020 en Stichting Erfgoed Eisden door de IOED Kempen en Maasland ontwikkeld.

De wandeling start aan het toeristisch infokantoor van Maasmechelen, waar je op een infobord de wandelroute kan bekijken en verdere instructies over de Erfgoedapp vindt. Tip: download thuis al de Erfgoedapp!

**Visit Maasmechelen:**  
Zetellaan 35, 3630 Maasmechelen



### KLAUWENPAD TUSSEN MEERS EN MAASBAND

Vanaf 26 april kun je tussen Meers en Maasband (NL) een nieuw wandelavontuur van Natuurmonumenten beleven. In samenwerking met omwonenden uit Meers en Maasband is het zogenaamde Klauwenpad gerealiseerd. Met grote Maaskeien ("de klauwen"), stepping stones en het nieuwe vogelkijkplatform als goed zichtbare wegwijzers struin je langs een duidelijke route door het hart van de ruige natuur op de oevers van de Grensmaas. Infopaneeltjes op de Maaskeien vertellen een cultuurhistorisch verhaal uit vroegere tijden. Met café "de Witte Börstel" in Meers en "t Bakkes" in Maasband als pleisterplaatsen kun je de route in twee richtingen volgen. Halverwege kan je de route inkorten via stepping stones. Deze route sluit aan op de bewegwijzerde wandel- en fietsroutes van het RivierPark Maasvallei en de Gemeente Stein.





## Expert AAN HET WOORD



Erwin Christis is projectleider van het projectbureau Kempen~Broek. Dit is een 25.000 ha groot gebied op de grens van beide Limburgen en Noord-Brabant, waar natte en moerassige gebieden worden afgewisseld met droge zandruggen. Na een gedeeltelijke ontginning groeide het uit tot een mozaïek van landschappen: moerassen, vennen, beekvalleien, bossen en landbouwgebieden.

### WAT?

Mens en Biosfeer-gebieden zijn plekken van wereldklasse waar mensen en organisaties samenwerken aan een positieve, duurzame toekomst voor zichzelf en hun streek, zeg maar hun deel van de biosfeer, het dunne laagje van de atmosfeer waarin leven mogelijk is. Wereldwijd zijn er momenteel 686 Mens en Biosfeer-gebieden (waarvan 20 grensoverschrijdend) in 122 landen. De Maasheggen is sinds september 2018 het enige Mens en Biosfeer-gebied in Nederland. België heeft er nog geen. Tijd voor verandering toch? Ons bijzondere Kempen~Broek verdient immers deze aandacht, zowel van haar bewoners, haar bezoekers en binnenkort misschien van de hele wereld.

**“... HET AANTREKKEN VAN MEER TOERISTEN OF HET VERKOPEN VAN STREEK-PRODUCTEN”**

Het Mens en Biosfeer-verhaal in het Kempen~Broek werd opgestart op vraag van de gemeenten en de provincies in het gebied met als doel het Kempen~Broek sterker te promoten en (inter)nationaal op de kaart te zetten. Het is een beter bij het gebied passend alternatief voor het ‘merk’ nationaal park omdat landbouw en natuur erg verweven zijn in het gebied. Maar nog belangrijker is dat het ons samen met verschillende stakeholders en inwoners laat na denken over het gebied door een gezamenlijk tienjarenplan voor duurzame ontwikkeling van het gebied op te stellen. De 17 Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen die de Verenigde Naties in 2015 opstelde, vormen hiervoor de leidraad.

De aanvraagprocedure is opgestart en er werd ondertussen al heel wat werk verzet.



### WAAROM?

Het is niet zo dat de erkenning als Mens en Biosfeer-gebied rechtstreeks extra geld oplevert voor het gebied. Het is wel een sterk ‘merk’ waarvan het gebied en zijn ondernemers kunnen profiteren. Dit kan bijvoorbeeld door het aantrekken van meer toeristen of het verkopen van streekproducten. Kempen~Broek wordt bovendien deel van een wereldwijd netwerk met toegang tot kennis en oplossingen voor globale uitdagingen. En misschien nog het belangrijkste: door samen na te denken over de toekomst van het gebied, ontstaat er onderlinge verbondenheid tussen de mensen die dezelfde waarden delen én hun streek. En zeg nu eerlijk: wie wil er niet wonen, werken en ontspannen in een mooi gebied waar we met z'n allen trots op zijn!

Voor meer info over het project kan je terecht op de website: [www.kempenbroekunesco.eu](http://www.kempenbroekunesco.eu) of in de folder die je ook op de website kan downloaden.



Mocht je zelf een idee hebben om het Kempen~Broek op een duurzame manier uit te bouwen, laat dat dan zeker weten in de rubriek ‘Jouw Idee!’

[www.kempenbroekunesco.eu](http://www.kempenbroekunesco.eu)

# Mens en Biosfeergebied

## HET KEMPEN~BROEK, VAN GRENSPARK NAAR UNESCO MENS EN BIOSFEER-GEBIED

Duurzaamheid. Je hoort het woord tegenwoordig te pas en te onpas. Maar wat is duurzame ontwikkeling eigenlijk? Wanneer kan je iets duurzaam noemen? Een ontwikkeling is duurzaam als ze aansluit op de behoeften die mensen hebben zonder hun leefomgeving en de behoeften

van toekomstige generaties in gevaar te brengen. Het UNESCO Mens en Biosfeer-programma speelt hierop in door een sterk label toe te kennen aan gebieden waar de principes van duurzame ontwikkeling vertaald worden naar een lokale context.







# Op stap met ... JE HOND

Het is lente! Tijd om erop uit te trekken, en dat doen we vaak in het gezelschap van onze trouwe viervoeters. We gaan mee op pad met Bas, Yuko en Pinda, fervente wandelaars zo blijkt. De plaats van afspraak is Mechelse Heide, één van hun favoriete wandelgebieden. “Zeker als straks de heide in bloei staat, halverwege augustus, trekken we stevast naar hier. En Pinda komt uiteraard mee! We kiezen meestal voor de rode lus, omdat deze wandeling je ook voor een groot deel door de heide leidt.”

Hondenbaasjes zullen het beamen, niets is zo fijn als je hond te zien genieten van zijn broodnodige portie beweging. Als die beweging dan ook nog kan plaatsvinden in een mooie, natuurlijke omgeving, dan is dat helemaal geweldig. Mensen trekken dan ook vaak samen met hun hond de natuur in en daar is niets mis mee, integendeel, maar het vraagt wel enkele goede afspraken.

Zo moet je als wandelaar en hondenbaasje steeds voor ogen houden dat je te gast bent in een natuurgebied. De basisregel is dat je je hond kort aangelijnd houdt. Dit is essentieel voor het beschermen van de natuur. Rondsnuffelende honden, die van de paden afwijken, zijn een bedreiging voor grondbroedende vogels en kwetsbare kleine zoogdieren. Maar ook beschermde of zeldzame planten kunnen zo beschadigd worden.

Je bent ook zelden alleen in het bos of op de heide. En niet iedereen heeft

evenveel vertrouwen in viervoeters. “Wij houden Pinda steeds aan de lijn. Ik ben er vrij gerust in dat hij sowieso niemand kwaad zou doen en naar mij komt, zodra ik ‘m roep, maar dat weten de andere wandelaars niet, hé. Dus om hen ook gerust te stellen, blijft hij aan de lijn. Behalve in de hondenlosloopzones, natuurlijk!”

Hondenlosloopzones zijn afgebakende gebieden waarin honden, weliswaar

steeds onder toezicht van hun baasje, wel vrij kunnen rondlopen. “Hier aan Mechelse Heide vind je 2 hondenlosloopzones. Eentje aan het begin van de wandeling (als je in de juiste richting start tenminste 😊), ideaal voor Pinda om zijn extra energie al even kwijt te geraken, en nog eentje halverwege.” De hondenlosloopzones zijn bovendien zo geplaatst dat er 3 lussen passeren. Je hebt dus de keuze uit een wandeling van 3, 5 of 7 km waarbij je de 2 hondenlosloopzones passeert.

Lees verder op pag. 10 >>>



## PRAKTISCH

Als basisregel geldt: honden zijn welkom, op voorwaarde dat je je hond steeds kort aangelijnd houdt! Maar er zijn ook uitzonderingen: zo zijn honden vaak niet toegelaten in begrazingszones, zelfs niet aan de leiband. Daartegenover staat dan weer dat er ook plekken zijn waar je hond vrij mag loslopen.



HONDENZONE

## HONDENLOSLOOPZONES

### GrensPark Kempen~Broek

Lozerheide: Fabrikstraat Bocholt, rechts langs parking

Loozerplas: Hoortweg, Budel-Dorplein tussen knooppunt 46 en 51 van het wandelnetwerk Noord-Brabant, Nederland.

### RivierPark Maasvallei

Wandelgebied Stokkem: vlak aan ingang natuurgebied Negenoord, tussen 67 en 68

Stevensweert: Weg langs de Grinderkens, vanaf de kruising met Bilt, in zuidelijke richting

Ohé en Laak: weg over de Dijk bij de Schroeveendaalse plas

### Nationaal Park Hoge Kempen

#### Wandelgebied Mechelse Heide

Toegangspoort Mechelse Heide, Joseph Smeetslaan 280, Maasmechelen  
>> tussen 3,5 km - 5,3 km - 7,2 km  
>> tussen 41 en 42 en tussen 45 en 46

#### Wandelgebied Pietersheim

Instapplaats La butte aux bois, Paalsteenlaan 90 Lanaken >> tussen 4,3 km >> tussen 63 en 64

#### Wandelgebied Bergerven

Instapplaats Kapel van de weerstand, Brugstraat z.n. Dilsen-Stokkem  
>> tussen 2,7 km - 7 km - 9,8 km - 14,7 km  
>> aan de parking

#### Wandelgebied Oudsberg

Instapplaats Begraafplaats Opglabbeek  
>> tussen 4,2 km  
>> tussen 195 en 196  
Instapplaats Phil Bosmansplein  
>> tussen 4,1 km - 10,5 km - 14 km  
>> tussen 202 en 203

#### Wandelgebied Donderslag

Instapplaats Donderslagweg, Oudsbergen  
>> tussen 224 en 225  
>> tussen 5,1 km - 8,5 km - 14 km

## HONDEN NIET TOEGELATEN

### RivierPark Maasvallei

Wandelgebied Kessenich: (door natuurgebied Koningsteen-Kollegreend)

Tijdens het broedseizoen (voorjaar) sluiten natuurbeheerders soms tijdelijk enkele delen van de natuurgebieden af voor honden. Dit wordt dan ter plaatse gecommuniceerd en zijn slechts stukjes van het wandelgebied.

### Nationaal Park Hoge Kempen

#### Wandelgebied Mechelse Heide

>> Instapplaats Camping Kikmolen: [icon], [icon]

#### Wandelgebied Pietersheim

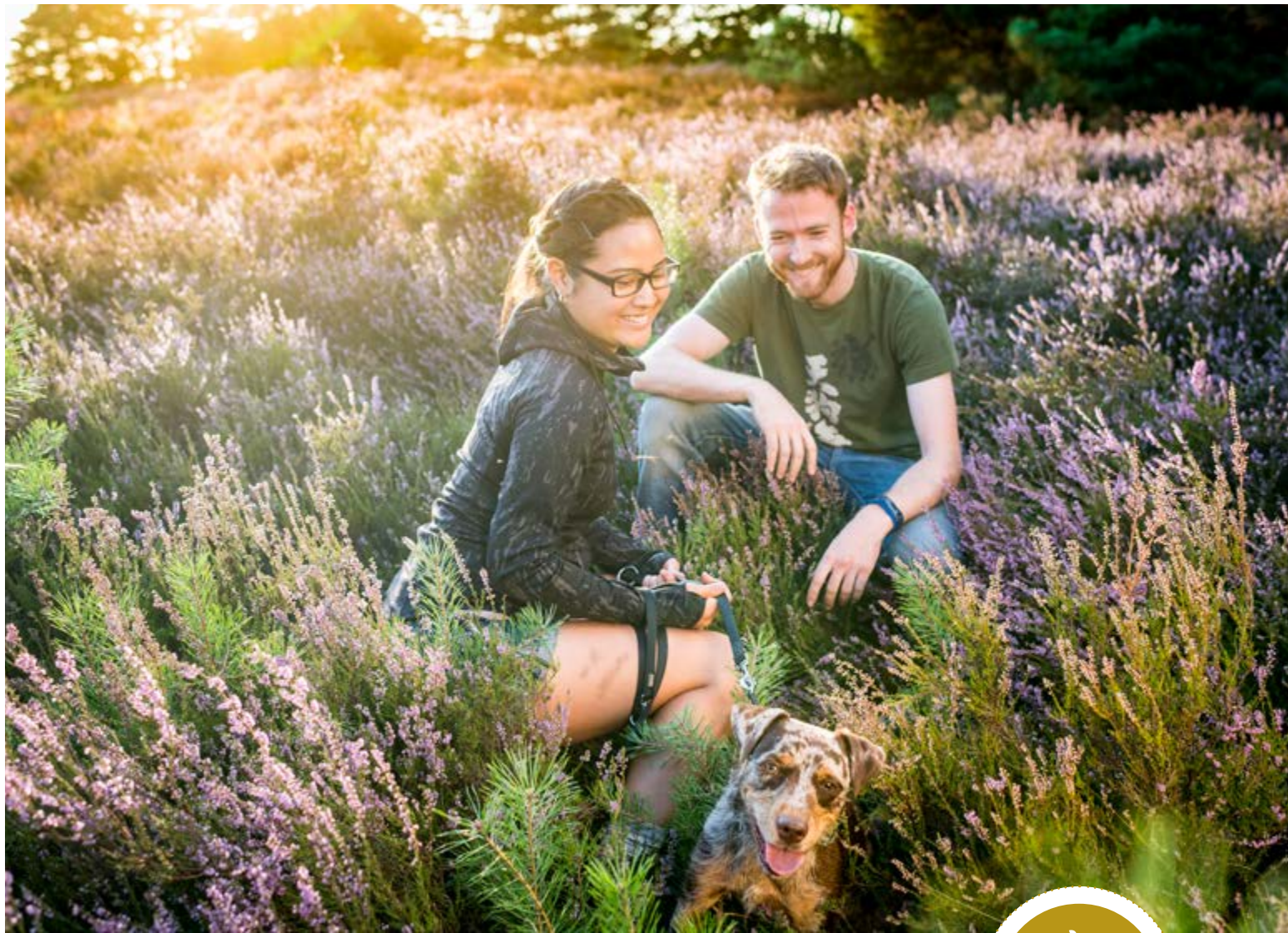
>> instapplaats La butte aux bois: [icon]

#### Wandelgebied Bergerven

>> instapplaats Ketelstraat en Kapel van de weerstand: tussen 158 en 164 (Ruige laarzenpad)

- Een hondenlosloopzone herken je aan bovenstaand pictogram of een variant erop.
- Een hondenlosloopzone kan ook een andere vorm krijgen dan een (omheinde) groenzone, zoals een wandellus langs een aangeduid tracé in het bos. Wanneer de hondenlosloopzone een open grazige strook is, spreekt men soms ook van een hondenweide.
- Ruim ook in een hondenlosloopzone de hondenpoep op en deponeer die in de hondenpoepvuilnisbak.
- Houd het veilig voor andere mensen en honden.
- Houd je hond rustig, denk aan de burens. Geluidsoverlast in en rond een hondenlosloopzone door jou of jouw hond is verboden tussen 22 uur en 7 uur.
- Loopt je hond vrij rond in een natuurdomein en in een niet-hondenlosloopzone, dan kan je een boete krijgen.





<<< Vervolg van pag. 8

Hondenlosloopzones bevorderen ook het sociaal gedrag van honden: "Het is belangrijk dat honden leren hoe ze zich kunnen of moeten gedragen ten opzichte van andere viervoeters.

In dat opzicht dragen de baasjes een grote verantwoordelijkheid. Ze moeten uiteraard wel steeds in de buurt blijven van hun hond en hun hond onder appèl houden. Pinda is een terriër en kan wel tegen een stootje, maar we kennen ook meer kwetsbare hondjes. Hun baasjes vinden het belangrijker dat je ten allen tijde goed zicht hebt op je huisdier, zodat je tijdig kan ingrijpen als er andere honden, al dan niet van een ander kaliber, in de buurt komen."

Maar ook voor baasjes zijn de hondenlosloopzones een sociaal

gebeuren: "Je legt er gemakkelijk contact met andere hondenliefhebbers en als de honden het goed met elkaar kunnen vinden, schept dat een band."

### BAASJES DRAGEN EEN GROTE VERANTWOORDELIGHEID

Negatieve ervaringen hebben Bas en Yuko er nog niet gehad, tenzij misschien het op hondenpoep aankomt. "Je kan je wel voorstellen dat het in een hondenlosloopgebied het al snel een zootje wordt als baasjes niet de discipline tonen om hondenpoep op te ruimen."

"We zijn echt grote fans van wandelgebieden met hondenlosloopzones. Wat ons betreft mogen er zeker nog enkele bijkomen, bijvoorbeeld in Thorpark, vlakbij ons thuis, zou wel fijn zijn 😊" En Pinda? Die geniet er duidelijk ook van.

## Wist je dat

... Eén op vijf Vlaamse gezinnen heeft een hond als deel van de familie. In totaal leven er dus zo'n 769.000 honden die af en toe eens beweging nodig hebben.

## VOOR EN NA Domein Walburg



### NIEUW TE ONTDEKKEN IN HET RIVIERPARK MAASVALLEI

De rijke geschiedenis van het oude vestingstadje Stevensweert en het buurdorp Ohé Laak (NL) krijgt een extra impuls met de herinrichting van het voormalig kasteeldomein Walburg. Het kasteel is er al lang niet meer, maar met het zichtbaar maken van de historische lijnen komt de herinnering aan het vroegere domein van graaf Reinard Vincent van Hompesch weer tot leven. En dat vlak aan de Maas en het veerpont tussen Ophoven en Ohé en Laak!

#### TERUG IN DE TIJD

Het kasteeldomein werd rond 1650 gebouwd. In 1719 kocht graaf Reinier Vincent van Hompesch het gebouw. Hij maakte er een prachtig buitenverblijf van door de aanleg van tuinen en grachten. Vanaf de oprijlaan had de graaf een onbelemmerd uitzicht op de door hem gebouwde Hompesche Molen. In 1919 werd het verblijf verkocht en raakte het steeds verder in verval. De laatste overblijfselen werden begin jaren '90 gesloopt.

#### BELEEF DE HISTORIE

Inmiddels zijn werkzaamheden ver gevorderd. De resten van enkele authentieke kasteelmuren zijn vrijgegraven. Net als de gracht, die straks als wandelroute kan worden gebruikt. Mandkorven waarin de veldesdoorn

gaat bloeien, markeren de voormalige contouren van kasteelgebouwen. De lanen en de verdwenen hoogstamboomgaard zijn in ere hersteld, door de aanplant van dubbele rijen lindebomen en fruit- en notenbomen. Hier is het straks heerlijk vertoeven.

De herinrichting van het Walburg-terrein is een samenwerkingsproject van de gemeente Maasgouw en Natuurmonumenten met financiële steun van de provincie Limburg en het Prins Bernard Cultuurfonds. Meer weten? Kijk op [www.nm.nl/walburg](http://www.nm.nl/walburg)



Nog niet uitgekeken? In het streekmuseum Stevensweert bewonder je authentieke gebruiksvoorwerpen uit het kasteel en vroegere opgravingen.

**Extra leuk:** een uitkijktoren van 10 meter biedt een mooi zicht over het hele domein. Je kijkt ook zo over de Maas naar de Belgische oever. Vanuit een windroos, ingelegd op de naastgelegen weg, kijk je bovendien in oostelijke richting recht op de Hompesche Molen. Net als vroeger. Verspreid over hele terrein komen dit voorjaar nog panelen te staan die meer vertellen over de historie. Dus stap eens van de fiets, strek de benen, verken het domein en kruip in de huid van Graaf van Hompesch.



De lange afstandswandeling in het RivierPark Maasvallei wordt uitgebreid met een traject langs Nederlandse oever. De route brengt je ook voorbij dit domein.







MARJOLEIN



SLEEDOORN



BRANDNETEL



RODE KLAVER



VELDZURING



GEWONE BERENKLAUW



TEUNISBLOEM



KLEINE VELDKERS

# 10 EETBARE *planten* in de natuur

Onze landschappen zijn niet enkel mooi om in te wandelen en te fietsen. Ze leveren ook tal van lekkere bloemen, planten of kruiden waarmee je unieke, streekeigen gerechtjes op tafel kan toveren. Ga je zelf aan het plukken, ga dan goed geïnformeerd op pad. Wij helpen je alvast op weg!

Op [www.magjezien.be](http://www.magjezien.be) vind je meer informatie over de vindbaarheid en het gebruik van de plant. Zelf nog suggesties? Deel je foto met ons!



facebook.com/magjezien



instagram.com/magjezien



LOOK ZONDER LOOK



ZEVENBLAD





# Aperitieven met vlierbloesemsiroop

## DIT SMAAKT NAAR MEER

Tijdens een voorjaarswandeling heb je hem zeker al eens geroken... De gewone vlier in bloei ruikt heerlijk. En de bloesems ruiken niet alleen lekker, ze smaken ook erg goed in veel gerechten. De bloesems, bessen en jonge scheuten van de gewone vlier worden al eeuwenlang gebruikt in de keuken. Van pannenkoeken en kruidendrankjes tot frisse limonade of gefrituurde beignets. De groene delen van de plant en rauwe bessen kun je niet gebruiken, want die bevatten cyaan en zijn dus giftig. Wij maken van de bloesems een frisse siroop.

### LOKAAL APERITIEVEN

Deze zelfgemaakte vlierbloesemsiroop is een lekkere smaakmaker in een zelfgemaakte limonade of cocktail. Neem bijvoorbeeld een mousserend wijntje uit de Maasvallei (Wijngoed Thorn, Wijdomein Aldeneyck of Wijnbouw Kasteel Vilain XIII), met een scheutje vlierbloesemsiroop erin heb je meteen een frisse voorjaarscocktail. Ook in een gin-tonic (met streek-gin) smaakt deze siroop heerlijk!

## VLIERBLOESEM-SIROOP

### Ingrediënten

- 25-30 schermen vlierbloesem (de koppen met bloesems op)
- Water
- Suiker (1250 gr per 1 liter vocht)
- 20 gr citroenzuur (te vinden bij een ouderwetse drogist. Zorg voor een langere houdbaarheid. Het recept kan ook zonder citroenzuur. In dat geval kun je schijfjes citroen en citroensap toevoegen bij stap 2.)

### Werkwijze

1. Knip de bloemetjes van de schermen af. Knip al het groen weg, maar als er nog wat kleine steeltjes aan de bloemen zitten is dat niet zo erg.
2. Doe de bloemetjes in een grote kom, pan of emmer en doe er net zoveel water bij totdat ze net onder staan. Dek af, want de bloemetjes worden anders snel bruin. Zet dit op een koele plek minstens 24 tot maximaal 72 uur weg om het in te laten trekken.
3. Doe een kaasdoek of ander dun linnen in een zeef en zet deze zeef op een grote kom of pan. Giet het water en de bloesems hierin en laat goed uitlekken. Wring het met de doek goed uit zodat je ook zoveel mogelijk stuifmeel nog in je vocht krijgt, je zult zien dat het laatste vocht het donkerst is en daarmee het meeste smaak heeft!
4. Meet je vloeistof af (ongeveer 1 liter) en doe per liter vocht 1250 gram suiker erbij. Doe ook het citroenzuur erbij.
5. Verwarm dit tot ongeveer 90 graden zodat de suiker goed oplost en je een mooie siroop krijgt. Let op; breng het niet aan de kook want dan zal het gaan geleren.
6. Doe de siroop heet in goed schoongemaakte en gesteriliseerde flessen en sluit direct af. Bewaar de siroop op een koele donkere plek.

Recept: [www.patesserie.com](http://www.patesserie.com)

### LAXEREND EFFECT

Vlierbessen hebben een sterk laxerend effect. Dus je kookt ze best eerst vóór consumptie.



### VLIEN VERJAGEN

Vroeger werd de struik op boerenerven geplant omdat men aannam dat de struik vliegen en ander ongedierte verjoeg.



- Bloeit in mei - juli
- Schermen oogsten/plukken in mei-juni
- Bessen oogsten in september - november
- **Rauwe bessen zijn giftig**

### 'MEDICIJNKIST VAN HET VOLK'

Aan de vlier worden diverse heilzame werkingen toegeschreven. Al in 400 v.c. refereerde Hippocrates aan de vlier als zijn "medicijnkastje". Andere bekende klassieke geneesheren, waaronder Theophrastus, Dioscorides en Galenus, beschouwden de vlier als een van de beste geneeskrachtige planten uit de natuur. In de Middeleeuwen groeide de medicinale furore van vlier uit tot grote proporties. Vlier werd 'de medicijnkast van het volk' genoemd omdat het veelvuldig en meervoudig inzetbaar was.

Rembert Dodoens, de baanbrekende kruidenwetenschapper, erkende in de 16<sup>de</sup> eeuw dat vlier laxerende, vochtafdrijvende, slijmoplossende, antivirale en zwellingsverminderende eigenschappen heeft. In de 18<sup>de</sup> eeuw werd het populair om vlierbloesemwater te gebruiken als was- en

bleekmiddel voor de huid; er zouden sproeten mee afgewassen kunnen worden. De bladeren werden tot groene zalf bereid welke werd aangewend om verstuikingen en kneuzingen te genezen, winterhanden en -voeten tegen te gaan, wonden te behandelen en aambeien te bestrijden.

Ook vandaag vind je nog veel siropen op basis van vlierbes als strijdmiddel tegen de griep, verkoudheid, hoest of bronchitis.

 [www.mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://www.mens-en-gezondheid.infonu.nl)







## FIETSRUTE IN DE KIJKER

Zin doen krijgen om naar buiten te gaan. Dat proberen we met dit **magjezien** te bereiken. Daarom zetten we in elke uitgave één route in de kijker.



Ga jij binnenkort een fietstocht maken in het RivierPark Maasvallei? Deel je foto met ons via **#magjezien** en wie weet win jij een fles Maasvallei Limburg wijn!

# Fietsen langs wijdomeinen IN HET RIVIERPARK MAASVALLEI

**Fietsen in het RivierPark Maasvallei? Niets nieuws zal je denken. De Maasvallei is al jarenlang een topregio voor fietstoeristen. Vlakke en grotendeels autovrije winterdijken zorgen er namelijk voor dat je ongestoord kunt genieten van het prachtige landschap. Maar wist je dat er in dit gebied ook een aantal interessante wijdomeinen ligt? Sommige wijnen uit het RivierPark vielen zelfs internationaal al in de prijzen. Stap op je fiets en zet je smaakpillen aan het werk!**

De Maasvallei is één van de droogste en zonnigste regio's van de Benelux. Met een ondergrond van kiezel en grind, dé ideale context voor het maken van lekkere wijntjes. Die specifieke stenige bodem zorgt voor ragfijne zuurtjes die de wijnen zo onderscheidend maken. We stippelden een route uit langs vier van de vijf wijnhuizen die deze heerlijke streekproducten met veel liefde produceren.

## 1. IN DE VOETSPOREN VAN HARLINDIS EN RELINDIS

Vlakbij het startpunt van de route ligt Wijdomein Aldeneyck in het historische Maasdorpje Aldeneyck. Ooit konden de heilige Harlindis en Relindis op deze plek een bijna leeg wijnvat opnieuw vullen dankzij een gebed. Meer dan een eeuw later kun je hier opnieuw wijnranken zien bloeien, langs de oever van de Maas richting de Heerenlaakplas, maar ook langs het wijdomein zelf in het centrum. De wijnwinkel is op zaterdag te bezoeken. Groepen kunnen een rondleiding met degustatie reserveren.

## 2. THILESNA

De omgeving van het Mariapark in Oud-Dilsen lijkt met sterrenrestaurant 'Vivendum', hotel 'De Maretak', wellnesscenter 'La Myrrhe' en het Wijdomein Thilesna (sinds 2017) stilaan op weg om een oase van genot te worden in het RivierPark Maasvallei. Ook dit wijdomein heeft een wijnwinkel en een groepsaanbod. Wandel zeker ook even door het Mariapark of langs de oevers van de Oude Maas. Honger? O.a. bij Vivendum vind je enkele Maasvallei wijnen op de wijnkaart.

## 3. KASTEEL ALS DECOR VOOR WIJNFESTEN

Een historisch kasteel en park in Engelse landschapsstijl zijn het decor waarin Wijnbouw Kasteel XIII haar smaakvolle wijnen produceert. Hun degustatieruimte bevindt zich in de kelders van Kasteel XIII... Een unieke ervaring om hier een streekproduct te proeven. In Meeswijk, vlakbij Leut, is nog een ander wijdomein in volle ontwikkeling: Domein Palmenhof. In de zomermaanden van 2020 zal er een pop-up wijnterras worden ingericht. Speciaal voor fietsers zullen ze een fietsstalling, oplaadpunt voor elektrische fietsen en WiFi op het terras voorzien.

## 4. UITWAAIEN LANGS NEDERLANDSE MAASDORPJES

Via het autoveerpont in Meeswijk steken we over naar de Nederlandse oever, in Berg aan de Maas. Fiets je terug richting het noorden, dan glijden de waterplassen en nieuwe natuurgebieden langs je voorbij. Zin om even te pauzeren? Dan zijn Obbicht, Grevenbicht en Visserweert een goed idee. Ongeveer aan het einde van je tocht, steek je de Maas over tussen Roosteren en Maaseik. Probeer hier zeker de indrukwekkende kudde konikpaarden te spotten.

## 5. WIJNGOED THORN

Niet langs deze route maar wel belangrijk om te vermelden is Wijngoed Thorn in het gelijknamige Nederlandse stadje. Dit wijdomein is één van de 'oudere rotten' in het vak. Hun proeflokaal is geopend op vrijdag en zaterdag. In het hoogseizoen ook op zondagen. Als je graag wat extra kilometers maakt, kun je de fietstocht zeker uitbreiden met een bezoek aan dit domein. In Thorn zijn er bovendien verschillende horecazaken waar je je fietstocht gezellig kan afsluiten. Vanuit Thorn is het nog ongeveer 10 km fietsen tot aan het startpunt in Aldeneyck.

### TECHNISCHE FICHE

Start: Kerk Aldeneyck (Hamontweg, 3680 Maaseik)

Afstand: 34 km

Knooppunten: 24 - 26 - 46 - 49 -  
(uitwijken richting 48 tot in Oud-Dilsen) - 49 -  
- 50 - 56 (tot in Leut) - 50 - 27 - 19 -  
13 - 24 - 25.

Deze route is een combinatie van de paarse, oranje en rode suggestielus op de fietskaart RivierPark Maasvallei

Bestel de vernieuwde fietskaart RivierPark Maasvallei online met de code **magjezien2304rpmv** en ontvang 50% korting\*!

\*geldig t.e.m. 30/6/2020 bij aankoop van max. 1 fietskaart.

[www.wandeleninlimburg.be](http://www.wandeleninlimburg.be)



## BOB MAASVALLEI LIMBURG

Sinds begin 2018 is de Beschermd Oorsprongsbenaming (BOB) 'Maasvallei Limburg' een feit. Deze wijnappellatie is ook de eerste grensoverschrijdende appellatie in Europa, wat deze erkenning extra bijzonder maakt. Voortaan mogen wijnen die geproduceerd worden in de Maasvallei de BOB op hun wijnlabel gebruiken, en dit langs Vlaamse én Nederlandse oever van de Maas. De grote trekkers in het behalen van dit kwaliteitslabel waren Karel Henckens van Wijdomein Aldeneyck en Harry Vorselen van Wijngoed Thorn. Intussen telt het RivierPark Maasvallei vijf wijdomeinen die het kwaliteitslabel mogen gebruiken: in Aldeneyck, Dilsen, Leut, Meeswijk en Thorn.





# Veldparelmoervlinder

IN DE KIJKER



De veldparelmoervlinder staat op de lijst van ernstig bedreigde vlindersoorten in België (Vlaanderen) én in Nederland. In 1995 verdween de soort zelfs helemaal als standvlinder in Nederland.

oranjebruine grondkleur

crèmekleurige onderkant van de achtervleugel met oranje banden en zwarte strepen en vlekken.

zwarte vlekken op de bovenkant van de achtervleugel. Deze vlekken zijn karakteristiek aan de soort.

Wist je dat

**Naam:** Veldparelmoervlinder (*Papilio cinxia*)

**Grootte:** Voorvleugellengte: 16-21 mm

**Habitat:** De veldparelmoervlinder is een **typische soort van de Kempen**. Hij verkiest kruidenrijke, droge en schrale graslanden met een open, korte, vrij rommelige mozaïekstructuur. Lage vegetaties met een hoge dichtheid aan smalle weegbree worden afgewisseld met hoger groeiende planten waarin de rupsen kunnen overwinteren en zich verpoppen. Daarnaast is er wat kale grond aanwezig en groeien er vaak op korte afstand bloemrijke ruigten met geschikte nectarplanten. Meestal is er enige beschutting in de vorm van verspreid staande struiken, struweel of een bosrand.

**Vliegperiode:** begin mei tot begin juni. Deze korte periode maakt de soort erg kwetsbaar.

... 2018 al een erg goed jaar was en er sinds de eeuwwisseling in Vlaanderen nog nooit zo veel veldparelmoervlinders werden gezien als in 2019? Door specifieke beheersmaatregelen en biotoopherstel door o.a. natuurorganisaties kan de soort standhouden en zelfs uitbreiden! Voor vlinderliefhebbers is het verhaal van de veldparelmoervlinder een opsteker: ook voor soorten die jarenlang achteruit gingen, kan (mits een beetje goed weer op de juiste momenten) het tij keren.

## Het mag je zien van...

lezersvraag:

Ik wil de **lange afstandswandeling** doen, is er een B&B die mijn bagage kan nabrenghen?



Wie de lange afstandswandeling van het Nationaal Park of RivierPark Maasvallei wil doen, heeft nu een nieuw adres voor een verblijf; B&B Haerlekijn in Meeswijk (Maasmechelen). Frank en Annick willen de wandelaars helemaal in de watten leggen. Frank Haerden is in opleiding als Ranger en kent de beste plekken

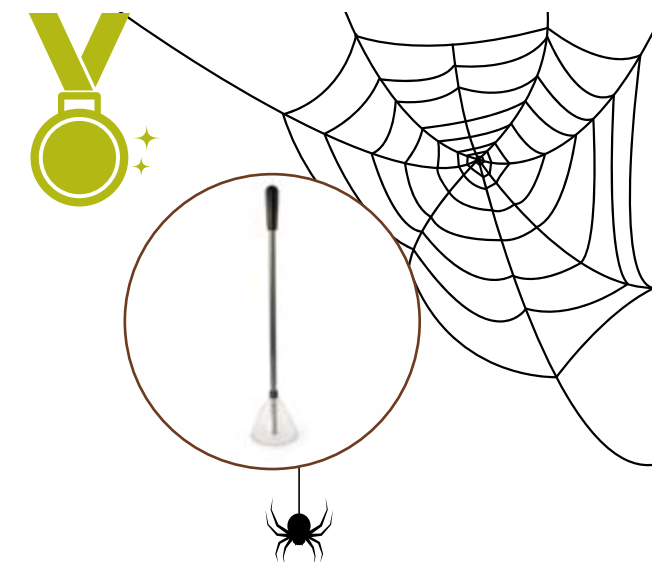
van het Nationaal Park. Hij brengt zijn gasten naar het traject en haalt ze na hun wandeltocht weer op. Zo kun je 3 of 4 dagen zonder zorgen (en zonder bagage) wandelen in het Nationaal Park of in de Maasvallei.

 [www.haerlekijn.be](http://www.haerlekijn.be)



**WEETJE!**

Eekhoorns planten elk jaar duizenden bomen doordat ze vergeten waar ze hun eikels hebben verstopt.



**WINNAAR WEDSTRIJDVRAAG**

Roos Cox beantwoordde als eerste onze wedstrijdvraag over de bolle tastsprieten bij mannelijke spinnen in het vorige **magjezien**. Het juiste antwoord was 'Pedipalpen'. Proficiat Roos! En veel succes met spinnen vangen 😊



NIEUWE SCHOOLACTIVITEIT  
VANAF HET NAJAAR:

# DE NIET ZO GEHEIME MISSIE VAN DE Lozerspotters!



Zit jij in het derde of vierde studiejaar? Dan is 'de niet zo geheime missie van de Lozerspotters' jou op het lijf geschreven. Het is een boeiende schoolactiviteit waarbij je al doende leert over de geschiedenis, het landschap en de biodiversiteit van het gebied. In de klas krijg je eerst een filmpje te zien waarin je uitgenodigd wordt door een Gids/Verkenner om naar de Lozerheide te komen. Je krijgt daarna een eigen personage toegewezen, je kan bijvoorbeeld waterbaas, soldaat, vuurmeester of boswachter worden. Eens op de Lozerheide ga je, met hulp-

middelen en instructies van de Verkenner, op zoek naar de dieren en planten op je lijstje. Er wordt afgesloten met een groepsspel.

Om je te helpen bij het herkennen van de soorten, krijg je ook een Spottersboekje met handige tips en tricks om deze te ontdekken en herkennen.

Wil jij ook een echte Lozerspotters worden? Laat dit **magjezien** dan zeker eens aan je juf of meester zien!

Info en boeken via: [els@rlkm.be](mailto:els@rlkm.be)



## HEB JIJ EERDER BOSWACHTER SKILLS?

Op deze plek in het bos zijn heel wat dieren actief geweest. Kan jij aan hun sporen herkennen wie ze zijn?

## BEN JIJ EEN ECHTE VUURMEESTER? DOE DE TEST!

Laat een volwassene met een lucifer twee theelichtjes aansteken. Als je over één van de theelichtjes een klein glas zet en over het andere een groter glas, vaas of glazen fles zoals op deze foto, wat denk je dan dat er gebeurt? Probeer het maar. Wat merk je? Hoe denk je dat dit komt?



Het kaarsje onder het kleine glas zal sneller uitdoven dan dat onder het grote glas. Vuur heeft zuurstof nodig. Als de zuurstof verdwijnt, dooft het vuur ook. Onder het grote glas zit meer zuurstof, dus zal het langer duren vooraleer de zuurstof op is.



## WEDSTRIJD

Zit jij in het derde of vierde leerjaar? Duid dan de dieren sporen aan op de juiste plaats, maak er een foto van en stuur deze naar [info@magjezien.be](mailto:info@magjezien.be). Vind jij als eerste de juiste oplossing, dan win jij voor je hele klas een gratis Lozerspotters activiteit!!!



Krijg je je juf of meester toch niet overtuigd? Dan kan je na de zomer ook gewoon met mama en papa in de Lozerheide op pad met de IZI travel app. Volg gewoon de bordjes en luister naar de info die je krijgt via de app!

**izi**.TRAVEL





## WANDELDRIEDAAGSE DE WIJERS 25-27 SEPTEMBER

Ontdek de mooiste plekjes in het land van 1001 vijvers. Wandel 1, 2 of 3 dagen via kwalitatieve, bewegwijzerde routes van zo'n 22 km, langs vijvers, heide en historische parken.

**Vr:** historisch wijerlandschap met een snuifje cultuur (Hasselt – Genk)

**Za:** het hart van De Wijers (Heusden-Zolder – Zonhoven)

**Zo:** statige domeinparken en glooiende heide (Houthalen-Helchteren – Zonhoven)

**Datum:** 25 t.e.m. 27 september, telkens van 08.30u tot 18.00u

**Prijs:** € 7/dag vrij wandelen  
€ 25/dag verwen arrangement  
Combitickets met korting verkrijgbaar

Reserveren noodzakelijk via  
[www.wandeldriedaagse.be](http://www.wandeldriedaagse.be)

\*De wandeldriedaagse is een jaarlijks terugkerend evenement in Limburg. In 2021 vindt het plaats in het Nationaal Park Hoge Kempen.



# AGENDA nieuwttjes



## 15 – 30 AUGUSTUS NATIONALE HEIDEDAGEN (MAASMECHELEN)

Dit jaar zal je niet 2 dagen, maar wel 2 weken kunnen genieten van de Nationale Heidedagen in Maasmechelen! Van 15 t.e.m. 30 augustus zal je er getraakteerd worden op tal van leuke activiteiten voor jong en oud, allen rond één centraal thema: de heide!

Wat dacht je van: een struintocht door de heide onder begeleiding van een Ranger, een schaapjes-hoeden-demo door de herder, of zelfs een fotografie-workshop bij het ochtendgloren op de heide, ...?

Voor het precieze programma is het nog wat vroeg, maar houd zeker de website in de gaten: hierop worden alle activiteiten gaandeweg aangekondigd.

 [www.nationaleheidedagen.be](http://www.nationaleheidedagen.be)

## 17 MEI: WILDE BLOEMEN IN HET RIVIERPARK MAASVALLEI (MAASTRICHT)

Een MaasVerkenner gaat met je mee op ontdekking in het nieuwe natuurgebied van Borgharen en vertelt je meer over de natuurontwikkeling in het gebied.

**Start:** Parking Borgharen (Middenstraat z/n, 6223 BH Maastricht).  
Van 14u tot 17u.

## 28 JUNI KEMPEN~BROEK OP JE TONG (KINROOI)

Een Verkenner laat je – letterlijk – proeven van wat de prille zomer te bieden heeft. Samen ga je op zoek naar de oorsprong van onze dagelijkse voedingsgewoontes en word je getraakteerd op geuren, kleuren en smaken uit de natuur.

**Start:** Domein Woutershof (Grootbroekstraat 46, 3640 Molenbeersel).  
Van 14u tot 16u.

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA



## 19 JULI JUNIOR RANGER (LANAKEN)

Ontdek de natuur in het Nationaal Park en word Junior Ranger! Aan jou om samen met de Ranger de geheimen van dieren, planten, keien, sporen, ... te ontrafelen.

**Start:** Toegangspoort Pietersheim (ingang kinderboerderij Neerharenweg z/n, 3620 Lanaken).  
Van 14u tot 16.30u.

## 16 AUGUSTUS STRUINEN DOOR DE PAARSE HEIDE (MAASMECHELEN)

Geniet van het gekleurde landschap en verneem van de Ranger wat de heide zo bijzonder maakt.

**Start:** Schuilhut Mechelse Heide (J. Smeetslaan 280, 3630 Maasmechelen).  
Van 14u tot 16u.

## 27 SEPTEMBER BUITEN WORD JE BETER (BREE)

Natuur heeft een positief effect op je gezondheid: ze verlaagt je bloeddruk, vermindert stress, 'boost' je immuunsysteem en geeft je een fijn gevoel. Op deze wandeling legt onze verkenner je uit hoe dat precies werkt.

**Start:** Pollismolen (Molenstraat 56, 3960 Opitter).  
Van 14u tot 17u.

## 11 OKTOBER: VILAIN XIII EN ZIJN BOMEN (MAASMECHELEN)

Laat je verrassen door de geweldige bomencollectie die burggraaf Vilain XIII gedurende zijn leven naar Leut haalde. Vandaag ontdek je er nog grote reuzen van wel 300 jaar oud!

**Start:** Parking Kasteel Vilain XIII (Dreef 148, 3630 Leut).  
Van 14u tot 17u.



Meer agendanieuwtjes?  
Neem een kijkje op onze website:  
[www.magjezien.be](http://www.magjezien.be)

# Herbronnen

IN DE NATUUR



In deze woelige tijd, die ook het samenstellen van dit Magjezien beïnvloed heeft, wilden we als redactie graag even zelf het laatste woord nemen.

We leven in andere tijden waarin we moeten missen wat zo van zelfsprekend is: onze familie en vrienden of onze vrijheid om te gaan en staan waar we willen. Gelukkig kunnen en mogen we naar buiten voor een wandel- of fietstocht in eigen buurt.

**En zo voelen we allemaal wat we eigenlijk al wel langer wisten: van buiten word je beter!**

Wat een luxe te mogen wonen in een omgeving waar natuur nooit ver weg is. Dat hebben velen met ons mogen ondervinden. Natuurlijk is er het positieve effect van beweging. “**Rust roest**”, is een oude wijsheid maar wel heel toepasselijk.

Maar er is meer: een wandeling of fietstocht door ontluikende natuur brengt rust in je hoofd. Het brengt ons korter bij datgene waarmee we ons verbonden voelen en waar we deel van uitmaken. Het kan veiligheid en vertrouwen bieden in tumultueuze tijden.

Geen toeval dus dat het beleven van natuur, kan bijdragen aan het herstel van stress: alsof we onze innerlijke natuur terug in harmonie brengen met onze omgeving. Goed zorgen voor die natuur, is dan ook geen luxe, maar een noodzaak!

Samen met de Universiteit Hasselt onderzoeken we hoe deze ervaring ook wetenschappelijk onderbouwd kan worden <sup>(1)</sup>. De eerste voorlopige resultaten wijzen trouwens alvast in deze richting.

We zoeken nog steeds kandidaten voor de wetenschappelijke studie. Dus als jij kampt met stressverschijnselen, meld je zeker aan via [info@magjezien.be](mailto:info@magjezien.be). Deelname is gratis.

We hopen dat jullie allen gezond blijven, zodat we de rest van het jaar weer allemaal samen van onze mooie natuur kunnen genieten.

De Magjezien redactie: Anneleen, Kristel, Ilse, Stephanie

(1) Project met de steun van Nationale Loterij





DIT SMAAKT NAAR MEER  
BRAMEN

Volgende editie



HOE MAAK JE  
JE TUIN WINTERKLAAR?



Heb jij een mooi plekje  
gespot? Deel je foto met  
ons met hashtag

#magjezien

EXPERT AAN HET WOORD:  
BESCHERMD ERFGOED



NATIONAAL PARK  
2X ZO GROOT, 2X ZO  
MOOI EN 2X ZO STERK

NOG GEEN ABONNEE?

# Schrijf JE IN VOOR ONS GRATIS magjezien

Dit **magjezien** wordt enkel  
verstuurd naar abonnees. Als  
je het tijdschrift wil ontvangen,  
moet je je eerst dus inschrijven.

Dit kan via onze website:

**magjezien.be**

Mail naar: [info@magjezien.be](mailto:info@magjezien.be)

Bel naar: +32 89 65 56 65

[facebook.com/magjezien](https://facebook.com/magjezien)

[instagram.com/magjezien](https://instagram.com/magjezien)

Colofon:

Redactie: Kristel Neyens, Ilse Olaerts,  
Anneleen Mengels, Stephanie  
Janssen, Klara Hermans en Greetje  
Vandekerckhove

Fotografie: Rudi Van Beek, Yves Adams  
- Vilda, Lars Soerink-Vilda, Jeroen  
Mentens - Vilda, Erwin Christis, RLKM,  
Anneleen Mengels, Kris Van De Sande,  
Jack van Geneijgen - Natuurmonumenten,  
Consortium Grensmaas, Mark van Veen -  
Buiten Beeld, Bart Heirweg - Buiten Beeld,  
Hannie Joziassse - Buiten Beeld, Michel  
Geven - Buiten Beeld, Shutterstock, De  
Kijkhut, Emma Christis, Streekmuseum  
Stevensweert / Ohé en Laak.

Ontwerp: Hands.be

Verantwoordelijke uitgever:

Ignace Schops, Winterslagstraat 87,  
B-3600 Genk,

tel. +32 89 65 56 65

e-mail: [info@rlkm.be](mailto:info@rlkm.be)

website: [www.rlkm.be](http://www.rlkm.be)

depot: D/2020/8362/9

oplage: 6000 exemplaren

Gedrukt op FSC  
papier, verpakt in  
composteerbare folie



Dit magazine werd gerealiseerd met de  
financiële steun van:

