

BIODIVERS VAN AKKER TOT BAKKER

TEKST: IVEKE WELLENS, IVEKE.WELLENS@SKYNET.BE
VORMGEVING: KOEN LANDUYT, STOOK.BE
INFOPALEN EN SPELEN: PHILIPPE VANDORPE, PHILIPPE.VANDORPE@GMAIL.COM

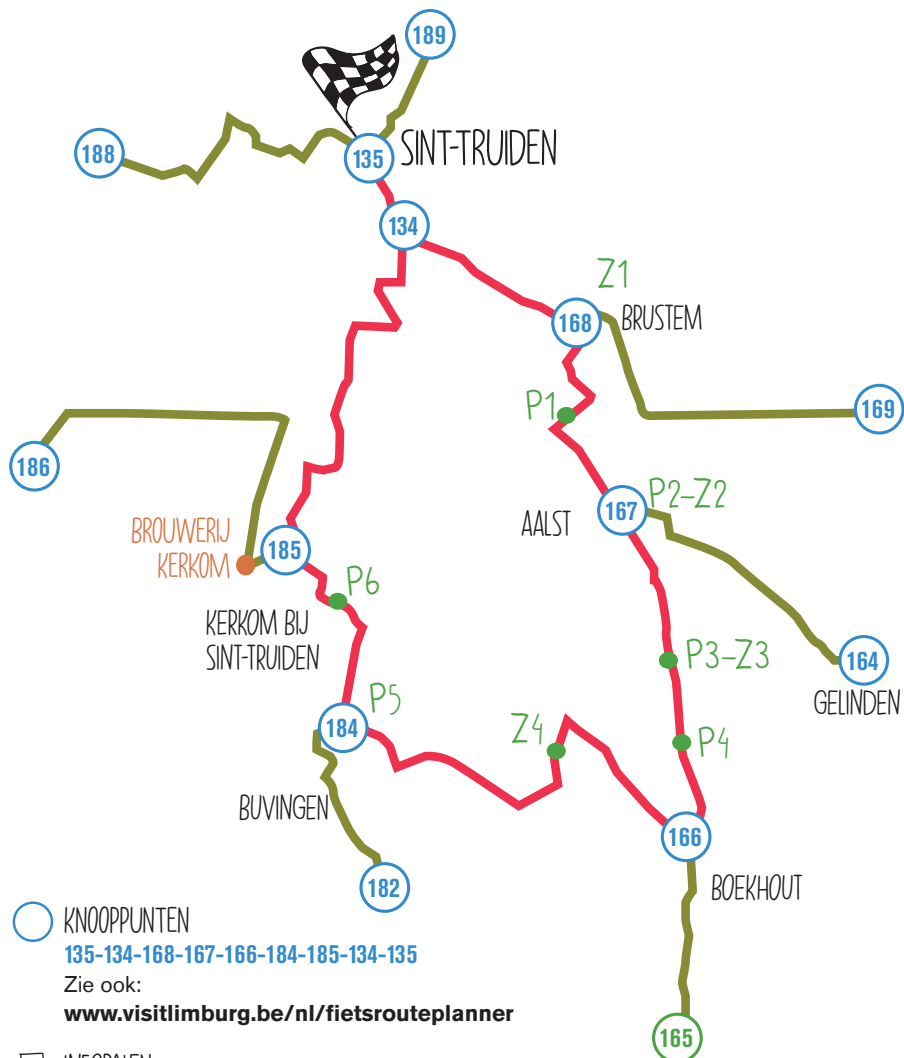


LEES HIER HET VERHAAL
VAN LAURA DE VELDLEEUWERIK

VU: Bert Lambrechts, Regionaal Landschap Haspengouw en Voeren, Daaleindestraat 2, 3720 Kortesseme
DIT PROJECT KWAM TOT STAND MET STEUN VAN ELFFPO, HET LEADER-PROGRAMMA EN ONDERSTAANDE PARTNERS



FIETS LANGS DE HASPENGOUWSE AKKERS



KNOOPPUNTEN
135-134-168-167-166-184-185-134-135

Zie ook:
www.visitlimburg.be/nl/fietsrouteplanner

INFOPALEN
P1-Borgwormsesteenweg
P2-knooppunt 167
P3-'gedenkplaat voor Armand'
P4-kruispunt Drossaer Boschweg & De Heerenstraat
P5-knooppunt 184
P6-kruispunt Kerkom & Dorp 101



ZITBANKEN (OP DE ROUTE LIGGEN GEEN PICKNICKTAFELS)
Z1-Clovisbron: Sla bij knooppunt 168 af naar links (Brustem-Dorp).
80 meter verder vind je een bank.
Z2-knooppunt 167
Z3-stopplaats 3: 'gedenkplaat voor Armand'
Z4-kruispunt Kerkstraat-Smidstraat, Mielen-boven-Aalst

WELKOM!

Deze fietstocht leidt je doorheen een prachtig stuk Haspengouw.
In dit eetbare landschap komen ook veel planten en dieren aan hun trekken.
Ze leven van wat het land hun biedt.
Tijdens deze tocht laten we ook jou, aan 6 infopalen, proeven van het verhaal van ruisend graan tot ovenvers brood en stellen we je voor aan enkele joviale akkerbewoners.

STARTPUNT: DIESTERSTRAAT 9, SINT-TRUIDEN
AFSTAND: 23,5 KM
6 PALEN MET INFO
VOOR JONG EN MINDER JONG

BENIEUWD WAT JE TIJDENS DEZE TOCHT KAN ONTDEKKEN?
DOWNLOAD EEN **BEKIJK HET**
QR-CODELEZER EN **HIER**



ETEN, DRINKEN EN SLAPEN

- Op www.visitsinttruiden.be vind je talloze lekkere en gezellige adressen.
Op sommige plaatsen krijg je lokale producten geserveerd.

FIETSEN

- Je huurt ze in alle soorten en maten bij:
- fietsparadijslimburg.be/ verschillende afhaalpunten
 - Fietsen Loix, Brustem, 011 68 06 56, 011 70 74 50 of info@fietsenloix.be
 - Vesparoute.com: alleen elektrische fietsen

PARKEREN

- Gratis:** Veemarkt (Sint-Jansstraat 5), voor en achter het station
- Betalend:** parking Centrum (Sluisberg 5), parking Cicindria (Cicindriastraat)

VERKEERSVEILIGHEID OP RUIVERKAVELINGSWEGEN

- Ruilverkeerswegen zijn in de eerste plaats landbouwwegen. Ook fietsers zijn er welkom.
Maar wees hoffelijk en ga aan de kant als een landbouwvoertuig moet passeren.

PICKNICKEN

- Waar picknicken? <https://www.visitsinttruiden.be/aanbod/picknicken/>
- Picknickmand bestellen bij: <http://picknickinhaspengouw.be/index-vica.htm>



HASPENGOUW, STEEDS WEER ANDERS

Hier in Haspengouw zie je veel fruitbomen. Daar staat de streek om bekend.

In de dalen vind je ook weilanden.

En akkers bedekken de drogere en vlakke stukken: met aardappelen, maïs en groenten, en vooral met suikerbiet en tarwe en gerst voor het vee.



leem

(1,5 meter dik)

klei

niet-waterdoorlatend
glooiingen en hellingen,
boomgaarden en grasland



leem

(1,5 meter dik)

zand/krijt

(waterdoorlatend),
vlakke,
akkers (vooral graan)

VOCHTIG HASPENGOUW

DROOG HASPENGOUW

Natuur is meer dan bos

Ook graslanden zijn vaak 'natuurgebieden', die net als bossen CO2 vasthouden. Dat veel wilde planten en dieren zich ook in de landbouwgebieden thuis voelen, ontdek je tijdens deze fietstocht.

1
INFOPAAL

ZOEK DE ZEVEN!

Op je tocht ontmoet je een vrolijke bende dieren.

3 dieren horen hier niet thuis. Vind jij ze al?



WAT GROEIT ER OP



GRAAN VOOR MENS EN DIER

Op de drogere en vlakke stukken telen onze landbouwers onder meer graan: vooral tarwe en gerst, voor het vee. Bak-tarwe (voor brood) telen kan hier ook. Die bevat meer eiwitten. De meeste boeren zaaien in de herfst wintergraan. Gerst wordt half juli geogst, tarwe half

augustus. Dat gebeurt met een maaidorser, die het graan vlak bij de grond afknipt en de eetbare korrels uit de aren schudt. De korrels gaan naar het vee of naar de graanmolen. Wat overblijft, het stro, wordt uitgestrooid in de stallen om de koeien warm en droog te houden.



WINTERGRAAN WORDT IN DE HERFST GEZAARD EN SCHIET IN DE WINTER AL OP. DAARDOOR LIJKT DE AKKER WEL OP EEN REUSACHTIG VOETBALVELD.

ZO VER JE KAN RIJZEN



ONTDEK IN HET FILMPJE WAAROM DE AKKERS HIER ZO UITGESTREKT ZIJN.



Zeg 10 x snel na elkaar: het gezonde, groengele graan groeit goed!

ONZE AKKERS?



KRACHTVOER VOOR HET VELD

Als de boer het graan zijn gang laat gaan, groeit het goed. Maar als hij het bemest, groeit het beter en kan hij meer graan telen op hetzelfde stuk grond. En als er een ziekte opduikt of te veel hongerige insecten het graan aanvallen, gebruikt de landbouwer gewasbeschermingsmiddelen. Tegen-

woordig werken de spuitmachines heel precies zodat er niets van het middel verspild wordt en er minder in het grondwater terecht komt. Maar er zijn nog andere manieren om plagen tegen te gaan. Die ontdek je bij paal 4.



MEET DE GROEI VAN HET GRAAN!

Welke graansoort groeit er op het veld?

Vergelijk het met de foto's op de paal.



Tarwe en gerst worden gemiddeld 80 centimeter hoog. Hoe hoog staat het graan nu? Meet het met het latje. Het iscentimeter. Groeit het goed, denk je?



WAT LEEFT ER IN EN

ROND DE AKKERS?

LEKKER SAMENLEVEN

3

INFOPAAL

Ga stil op je hurken zitten en tel de planten en dieren die je om je heen hoort en ziet, groot en klein. In de zomer zijn er meer dan in de winter. Maar ook in de koude maanden bruist het van het leven, zelfs op een klein lapje grond. Ook onder je voeten wriemelt en wroet er van alles.

Al die planten- en diersoorten vormen samen de biodiversiteit van dit stukje. Gezellig? Vooral lekker! Want de een eet de ander. Zo houden ze elkaar in evenwicht en houden ze ook hun woonplaats gezond. Hoe? Ontdek het bij paal 4.

VILLA MET GROTE TUIN OF RIJTJESHUIS?

In akkerland komen planten- en diersoorten voor die alleen daar kunnen leven. Zo zal je nooit veldleeuweriken in een bos vinden. Zij bouwen hun nest in weidse open akkers, waar ze van ver roofdieren kunnen spotten. Geelgorzen willen

dan weer akkers met kleine bosjes of hagen ertussen. Zij voelen zich pas veilig als ze zich kunnen verstoppen tussen de takken. Vandaaruit trekken ze keer op keer het veld in om hun maaltijd te verzamelen.

KLA OF OLA

Houden akkervogels van kleinschalige landschappen, dan heten ze KLA's.

De geelgors is er zo één.

Maar wonen ze het liefst in open landschappen, zoals de veldleeuwerik, dan zijn het OLA's.



JE ZIET DE VELDLEEUWERIK NAUWELIJKS, MET ZIJN KNAPPE CAMOUFLAGEPAK. EN ALS ER GEVAAR DREIGT, DRUKT HIJ ZICH PLAT TEGEN DE GROND.



HET LIJF VAN EEN DWERGMUIS IS ONGEVEER ZO GROOT ALS JE DUIM. HIJ HEET OOK WEL OOGSTMUIS.

KWINKELIEREN

als een gors of leeuwerik



Op de akkers is het zelden stil. Scan met je gsm de QR-codes op de paal en luister naar de liedjes van enkele akkervogels. Hoor je ze ook in het echt? En kan je ze nadoen?

ONTDEK NOG VEEL MEER

OVER HET PLANTEN- EN DIERENLEVEN OP DE AKKERS.



McGRAANVELD'S

VOOR ELKE BEWONER VALT WEL IETS TE SMIKKELEN OP DE AKKER.

EN ELK DIER OF ELKE PLANT IS WEER VOER VOOR ANDERE.

ZOEK UIT WIE WAT EET EN VERBIND ZE MET EEN 'GULZIGE MOND'!



× De kiekendief houdt het graag krokant met een muisje of een kleine vogel. Om ze te zoeken, vliegt hij laag over de velden.



× Deze trotse zweefvlieg houdt van zoet: nectar en stuifmeel van bloemen. De kleine larfjes knabbelen het liefst op een sappige bladluis.



× Klein maar dapper gaan bladluizen (graan)planten te lijf: ze zuigen er het sap van op.



× Wat het graanhaantje graag eet? Jja, de naam zegt het zelf.

× Tarwe



× Met zijn handige voorpootjes plukt de dwergmuis graantjes en vangt hij een lekker motje.



× Veldbloemen, zoals korenbloem en kamille



× De haas speurt snuffelend rond tot hij de lekkerste planten en bloemzaden heeft gevonden.

× De oorworm ziet er eng uit en dat is hij ook. Toch voor bladluizen, die aan het graan knabbelen.



× De pissebed eet strikt vegetarisch: rottend hout en planten.



× In de zomer zoekt de geelgors insecten voor zijn jongen, in de winter vult hij zijn buik met graantjes en zaden van bloemen.



× De kleine larven van deze mot schrokken gulzig van blaadjes en stengels van planten. En zijn ze ouder, dan verzamelen ze nectar en stuifmeel van de bloemen.

SPEEL EN GEEF WAT ZE

Dit spel vind je aan het eind van je fietstocht:
in Brouwerij Kerkom en bij Toerisme Sint-Truiden.

ELKE AKKERVOGEL HEEFT 3 DINGEN NODIG OM TE OVERLEVEN:

ZOMERVOEDSEL

IN DE ZOMER GAAN AKKERVOGELS OP ZOEK NAAR ZACHTE, EIWITRIJKE INSECTEN EN RUPSEN OM HUN JONGEN TE VOEDEN. AKKERRANDEN MET VEEL KRUIDEN TREKKEN MASSA'S INSECTEN AAN EN ZIJN DUS OOK GOED VOOR DE AKKERVOGELS.

WINTERVOEDSEL

IN DE WINTER ETEN AKKERVOGELS ZADEN: VAN ONDKRUIDEN EN VAN GRAAN. MAAR NA DE OOGST IS ER GEEN GRAANTJE MEER TE VINDEN. TENZIJ DE LANDBOUWER EEN DEEL VAN DE OOGST LAAT STAAN OF EEN AKKERRAND MET KRUIDEN AANLEGT.

DEKKING

SOMMIGE AKKERVOGELS ZOEKEN BESCHUTTING IN EEN BOOM OF STRUIK EN BOUWEN ER HUN NEST. ANDERE BROEDEN OP DE GROND: IN AKKERS WAAR HET GEWAS AL DICHT GENOEG STAAT, ZODAT HET NEST EN DE JONGEN UIT HET ZICHT BLIJVEN VAN HONGERIGE ROOFDIEREN.

⇒ SPELREGELS

Kies een vogel en neem zijn 5 schijven.
Gooi om de beurt een vogel (schijf) naar de akker (werpton).
Valt je schijf in een gat? Dan scoor je de punten die erbij horen.
Die vind je als je aan het eind van elke ronde de lade opentrekt.
Heb je tijdens één ronde dekking, zomer- én wintervoedsel verzameld? Dan verdien je 10 extra punten.
Wie in 3 rondes de meeste punten bij elkaar gooit, wint!
De akkervogels rekenen op jou. Succes!

DE AKKERVOGELS NODIG HEBBEN!

	RONDE	WINTER VOEDSEL	ZOMER VOEDSEL	DEKKING	BONUS
GEEL- GORS	1				
	2				
	TOTAAL:				
VEID- LEEUWERIK	1				
	2				
	TOTAAL:				
PATRIJS	1				
	2				
	TOTAAL:				
GRAUWE GORS	1				
	2				
	TOTAAL:				

HOE LANDBOUWERS AKKERDIEREN KUNNEN BESCHERMEN

Tegenwoordig wordt hard gewerkt om weer meer natuur in de landbouw te brengen. We kunnen niet terug naar vroeger. 'Onkruid' tussen het graan is niet praktisch. Maar bloemenstroken rondom de akkers kunnen wel, of wat graan dat

blijft staan zodat de vogels er een graantje van kunnen meepikken ...
Deze en andere maatregelen zorgen voor meer leven op en rond de akkers.

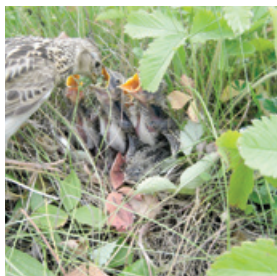
HOE DIEREN ONZE AKKERS BESCHERMEN

De boer heeft altijd dankbaar gebruikgemaakt van wat de natuur hem bood. Dat deed hij vroeger en dat doet hij nog steeds: bijen en co bestuiven zijn gewassen, bodemdierpjes zetten

stalmest om in hapklaar voedsel voor zijn planten, vogels en roofinsecten plukken bladluizen en andere plaaginsecten van zijn gewassen, zwaluwen eten de vliegen in de stallen ...

CHECK OP PAAL 4
EN IN HET FILMPJE

HOE LANDBOUW EN NATUUR KUNNEN SAMENWERKEN!



ALS DE BOER LATER ZAAIT,
HEBBERN AKKERVOGELS
MEER TIJD OM TE BROEDEN,
VOOR HET GRAAN TE HOOG
EN TE DICHT STAAT.

4
INFOPAAL

WELK DIER BEN JIJ?

Hoe help jij de boer?

En hoe helpt hij jou?

Zoek het uit: beantwoord de vraagjes, tel de cijfers op en leef je in je rol in!

ZOU JE MET EEN LICHTBALLON DURVEN TE VLEEGEN? JA = 0

NEE = 1

EET JE VEGETARISCH?

JA = 0

NEE = 1

WAT IS JOUW FAVORIETE ZINTUIG?

VOELEN = 1

ZIEN = 0

JIJ BENT EEN ...

0 WILDE BIJ



Kan je vliegen? Nee? Kruip op je knieën tussen de bloemen op zoek naar nectar en ga op de mooiste kleuren en zoetste geuren af. Maar wees beleefd en laat andere bijen voor! Er is genoeg. De boer heeft bloemen gezaaid en op de akker bloeit er van alles. En terwijl jij van bloem naar bloem zoemt, breng je ongemerkt stuifmeel over. Daarmee kunnen de bloemen uitgroeien tot vruchten. En dat is wat de boer nodig heeft.

1 TORENVALK



Ga hoog op je tenen staan en hou je stil. Kijk strak naar beneden en speur naar ritselende staarten en glanzende plasjes van trippelende muisjes. Heb je er eentje gezien? Laat je dan snel vallen. Hebbes? Super, tijd voor een dutje in je nestkast. Dat heeft de boer speciaal voor jou gebouwd.

2 REGENWORM



Ga plat op je buik liggen met één oor tegen de grond. Doe je ogen toe en luister, voel en ruik alles om je heen. Neem je tijd! De regenworm smult een heel jaar lang van de drollen die de boer in het voorjaar voor hem opscheept. En daarmee is hij supernuttig. Want wat hij zelf uitpoept, is krachtvoer voor de gewassen.

3 OORWORM



Ga languit op de grond liggen. Omdat je voelsprietten nog niet vol-groeid zijn, mag je kijken. De boer heeft voor jou een wilde grasstrook aangelegd, vlak bij zijn akker. Daar vind jij altijd wel iets lekkers. En af en toe is het feest: als bendes bladluizen op de akkergewassen aanvallen. Mmm, een sappig luizenboutje. Dat smaakt naar meer!

HOE WORDT BROOD GEMAAKT?

BROODMAKERIJ

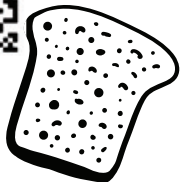
Ons dagelijks brood werd niet altijd gemaakt zoals in het filmpje. In de prehistorie knabbelde de mens gewoon op de graantjes. Later ontdekten ze dat ze het graan konden malen tussen twee stenen. Met water erbij maakten ze een papje, dat ze uitgoten en bakten. Dat brood leek op een harde pannenkoek.

Ons luchtige, bolle brood hebben we te danken aan een zuinige bakker uit het Oude Egypte. Die gebruikte een restje deeg van de vorige dag dat al wat zurig was. Maar net dat zorgde ervoor dat het deeg ging rijzen.

NET EEN HAP BROOD GENOMEN?



DIT FILMPJE
NEEMT JE MEE NAAR DE
HERKOMST.



BEWAARTIPS

HOU JE VAN ZACHT EN MALS BROOD?
BEWAAR HET IN EEN PLASTIC ZAK IN EEN SCHONE
EN AFGESLOTEN BROODTROMMEL.
MET EEN PAPIEREN ZAK WORDT DE KORST KROKANTER.
ALS JE HET INVRIEST, BLIJFT BROOD TOT VIER WEKEN GOED.



MALEN: DIY

Zoek thuis twee grote platte keien, maak ze schoon en sla met de zijkant enkele graantjes stuk. Leg de stukjes op de platte kant van de ene kei en schuur er met de andere over tot je meel hebt.

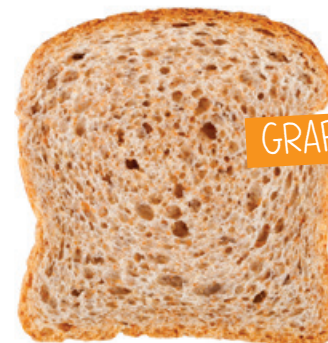
Tip: met pinda's kan je zo ook pindakaas maken.

Lekker op de boterham!

De traditionele Stagenmolen van de film is gratis te bezoeken:
elke 2de en 4de zaterdag van de maand,
Tiensesteenweg 204, Sint-Truiden,
10-12 uur.



GRAPPIGE GOTTEN



Niet alleen kaas heeft gaten. Brood ook. Die ontstaan wanneer het rijst. Stel je voor dat er vreemde wezentjes in leven. **Kan je ze tekenen?**

WAT KAN JIJ DOEN?

➔ SHOP LOKAAL

Door producten van plaatselijke landbouwers te kopen, geef je hun meer middelen: in hun portemonnee maar ook in hun hoofd. Zo hebben ze de ruimte om hun akkers te runnen voor een rijke biodiversiteit.

Op p. 22 en 23 ontdek je welke lokale producten je in de buurt van Sint-Truiden kan kopen en hoe je ze in je eigen streek vindt.

➔ KOOP GROENTE EN FRUIT VAN HET SEIZOEN

Elke groente- en fruitsoort heeft haar eigen agenda. Zo brengt elk seizoen zijn voltreffers voort: asperges in de lente, bessen in de zomer, appels in de herfst, spruitjes in de winter ... Als jij de seizoenkalender volgt, geef je de landbouwers de kans om ook dat natuurlijke ritme te volgen.

Daarmee wordt het akkerleven op zijn wenken bediend en kan het floreren. Als je groente en fruit van het seizoen koopt, steun je bovendien het klimaat. Zo moeten je aankopen niet uit andere werelddelen worden aangevoerd.

➔ RED RESTJES

De gewassen op de velden, de dieren in de weiden en de stal ... ze groeien niet vanzelf. De landbouwer zet er veel water en energie voor in en doet dat met hart en ziel. Daar wil jij toch 100 procent van genieten?! Hoe?

Koop en kook alleen wat je nodig hebt en bewaar alles op de juiste manier. Heb je toch restjes? Op de volgende pagina's smul je van enkele makkelijke recepten waarmee je met oud brood en andere kliekjes een heerlijke maaltijd op tafel zet.

MEER DOEN? HET FILMPJE ZET JE OP WEG



TGT OF THT?

TGT... TE GEBRUIKEN TOT ...

DIT VIND JE OP VOORVERPAKTE GROENTEN, VLEES, YOGHURT ENZOVORST. NA DIE UITERSTE GEBRUIKSDATUM EET JE ZE BEST NIET MEER.

THT... TENMINSTE HOUDBAAR TOT ...

NA DEZE MINIMALE HOUDBAARHEIDSDATUM KAN JE CORRECT BEWAARDE CONSERVEN, UHT-MELK EN GRAANPRODUCTEN ALS BLOEM, ONGEKOOKTE PASTA, KOEKJES EN CRACKERS NOG WEL ETEN.

VERTROUW OP JE OGEN EN JE NEUS:

ZIET HET PRODUCT ER NOG GOED UIT EN RUKT HET NIET VREEMD? DAN IS ER GEEN PROBLEEM.

Bron: <https://www.ovam.be/houdbaarheidsdatum>



WORD (KOEL)KASTDETECTIVE

Was je handen, neem een loep en zoek bij alle etenswaren uit of ze nog goed zijn. Check de datum en geef je ogen en neus de kost. Nog eetbaar?

Teken een 'groen licht' op de verpakking.

Sluit die goed af met een (mooi versierde) wasknijper of berg het eten op in glazen potten, blikken of plastic dozen.



LEG EEN BLOEMENHOEKJE AAN

Kies een zonnig plekje in de tuin of een bloempot op je balkon, hak de grond los, schud een zakje zaad van veldbloemen leeg en sproei de grond flink nat.

Ziezo, de bloemen en de bijtjes doen de rest!

GEEF OUDBAKKEN BROOD EEN UPGRADE

BROOD IS OP Z'N BEST ALS HET VERS UIT DE OVEN KOMT.
MAAR OOK MET OUD BROOD KAN JE ALLERLEI LEKKERS KLAARMAKEN!
OP DEZE MENUKAART PROEF JE VAN ENKELE GERECHTEN DIE SMAKEN NAAR MEER.

Oud brood bevat evenveel voedingsstoffen als vers brood!
Zonde om al die vitamines, mineralen, eiwitten
en andere stoffen weg te gooien...

DE RECEPTEN VIND JE HIER ➔



BROODPUDDING VAN HET HUIS

Dé klassieker bij de oudbrood-gerechten.
Maar vervelen doet broodpudding nooit.
Je kan variëren in smaak door steeds andere restjes te verwerken: een flinke snuif kaneel, blokjes appel of gedroogde abrikozen, witte chocolade, oudbakken peperkoek of speculaas ...



BROODQUICHE

Met dit eenvoudige recept werk je niet alleen oud brood weg, maar geef je ook allerlei andere restjes een tweede leven.



FRANSE UIENSOEP

De Oude Romeinen aten al uiensoep.
Vooral de armen, want uien waren goedkoop en kwamen zelfs in het wild voor.
Sinds de 18de eeuw maken ze in Frankrijk deze luxeversie met brood en kaas.



GEWONNEN BROOD

Eens je dit geproefd hebt, begrijp je niet dat oud brood nog zo vaak wordt weggegooid.
Dit heerlijke gerecht heeft erg veel namen.
Je kent het misschien als verloren brood, wentelteefje, boerenwafel ...



HUISGEMAAKT PANEERMEEL

Voor paneermeel heb je alleen oud brood nodig.
Van wit brood maak je het bekende paneermeel dat je ook in de winkel vindt. Maar met granen- en pittenbrood krijgt je paneermeel extra ... pit!



PANPIZZA

Met een panpizza sla je twee vliegen in één klap: je gebruikt oud brood en je bakt je pizza in een pan. Daarmee verbruik je minder energie dan met een oven. Pas het beleg aan: aan je goesting en aan de restjes in je koelkast.



PANZANELLA

Dit Italiaanse gerecht werd oorspronkelijk gemaakt om broodrestjes te verwerken. Oud, hard brood wordt geweekt en toegevoegd aan verse groenten. Ideaal voor een warme zomerdag: als voorgerecht of lunch.



WAAR KAN JE IN JE BUURT KORTEKETEN-PRODUCTEN KOPEN?



- ✕ Check www.rechtvanbijdeboer.be.
Daar vind je ook initiatieven als voedselteams (www.voedselteams.be) en zelfoogstboerderijen (www.csa-netwerk.be).
- ✕ Via ikkoopbij.boerenenburen.be kan je online producten van plaatselijke landbouwers bestellen. Woon je in Limburg? Kijk dan op puurlimburg.be. En op www.limburgsmaaktnaarmee.be kan je via je postcode uitzoeken welke lokale producten er in je buurt te koop zijn.
- ✕ En last but not least, kijk ook tijdens je bezoek aan de supermarkt uit naar lokale producten. Ze worden vaak apart aangeprezen.
- ✕ Op lekkervanbijons.be ontdek je dan weer massa's recepten om met al dat lekkers van Vlaamse bodem aan de slag te gaan.

WAT KAN JE IN SINT-TRUIDEN EN OMGEVING KOPEN, PROEVEN EN ETEN?

✕ BEZOEKEN EN PROEVEN

Sap en confituur bij Pipo: Pipoappelsappen.be

Bier bij Brouwerij Kerkom: brouwerijkerkom.be; Brouwerij Wilderen: brouwerijwilderen.be

Wijn bij Gloire de Duras: gloirededuras.be; Domein Kitsberg: www.kitsberg.be;

Domein Marsnil: domeinmarsnil.be/wijndomein/

✕ KOPEN

b.akkerbrood bij de bakkers vermeld op www.kortwegnatuur.be/bakkerbrood.php

Biomeel en vlees bij Natlandhoeve: Natlandhoeve.be

Allerlei bij toeristische dienst: www.visitsintruiden.be/aanbod/streekproducten

Of bezoek de Sint-Truidense zaterdagmarkt.

Kijk ook uit naar de tijdelijke verkooppunten langs de kant van de weg, met seizoenproducten zoals aardbeien.

✕ AUTOMATEN

Aardbeien bij Juwel Fruit: juwel-fruit.be

Fruit, confituren, sappen bij Gezond van bij ons: gezondvanbijons.simplesite.com

✕ ZELF PLUKKEN

Kersen en appels bij Jacobsfruit: jacobsfruit.be

✕ ETEN MET LOKALE PRODUCTEN

Brouwerij Kerkom: brouwerijkerkom.be

Domein Marsnil: domeinmarsnil.be