

Zondag 16 oktober 2016

# Oost-Vlaanderen Wandelt in Zwalm

Het is heus niet moeilijk om verliefd te worden op de dorpjes van de Vlaamse Ardennen met hun gezellige authentieke plekjes en pleintjes, waarlangs een beeldenroute werd uitgestippeld. Beelden met een nostalgische boodschap omtrent het vroegere economisch gebeuren in de streek en in het bijzonder voor de dorpbewoner. Kom op *Oost-Vlaanderen Wandelt* genieten van de rust, de gemoedelijkheid en de kalmte die de dorpen uitstralen.

Tekst & foto's: Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw

## HISTORIEK

Telkens je er door wandelt, blijft het je bekoren: het is onmisbaar in het prachtige parcours van De Ronde van Vlaanderen. Zwalm is immers een van de parels die de Vlaamse Ardennen rijk is, een van de mooiste wandelgebieden in Vlaanderen. *Zwalm, die Scone* staat synoniem voor een gezellig, gastronomisch twaalf dorpenparadijs. Een heuvelachtige natuur en prachtige vergezichten nodigen uit om er te gaan wandelen. Een waarborg voor uiterst geschikte en afwisselende wandelwegen, meestal autoluw ook, een garantie als het mooi moet zijn. Dit zijn allemaal ingrediënten voor een geslaagd wandelparcours.

In de authentieke dorpjes vind je een boeiend verleden terug in de 5 watermolens, 8 windmolens, oude hoeses, talloze kapelletjes, kastelen en pittoreske kerkjes.

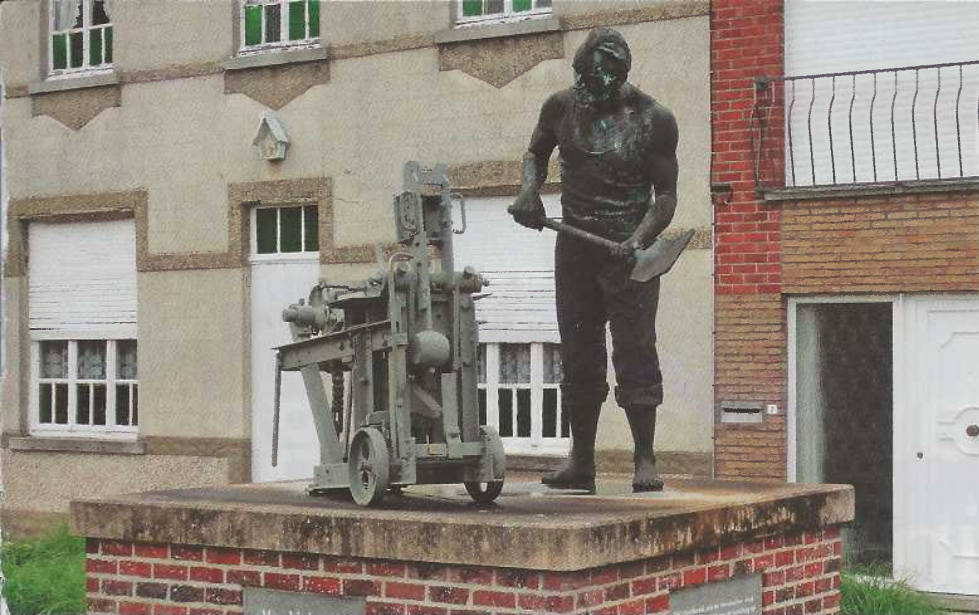
Pilootgemeente Munkzwalm is sinds 1977 gefusioneerd met nog 11 andere dorpen. Beerlegem wordt al vermeld in 1196-1197 met ene Diederick van Berleghem, heer van Beerlegem. Dit dorp verwierf enige bekendheid toen in 1955 tijdens de ontginning van de toenmalige zavelputten een Merovingisch (5<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> eeuw na Christus) grafveld werd blootgelegd met maar liefst 80 graven. Dikkele is een

idyllisch dorpje, waarvan de dorpskern niet enkel door monumentenzorg beschermd is, maar dat ook geografisch als een beschermende omgeving wordt erkend. Van Hundelgem zijn niet alleen de Sint-Amanduskerk en zijn kerkorgel als monument beschermd, maar is ook de omgeving als dorpsgezicht erkend.

Meilegem huisvest de Kaaihoeve. In Nederzwalm-Hermelgem vind je de goed bewaarde Terbiestmolen, een watermolen op de Zwalmbeek. Paulatem is het kleinste van de 12 dorpjes en heeft slechts één monument, namelijk het prachtige Sint-Gangulfuskerkje, dat jammer genoeg in 2013 door een brand werd geteisterd. Het altaar werd heel erg beschadigd. Bovendien zal dit kerkje evenals 8 andere op termijn zijn functie verliezen. Roborst behoort tot de 50 mooiste dorpen van Vlaanderen

en op zijn grondgebied bevindt zich een oude tumulus, een Romeinse heuvel waar men destijds doden begroef. Het dorp huisvest eveneens een waterkerskwekerij en een prachtig kasteel dat gebouwd werd naar het voorbeeld van Château de Bagatelle in het Bois-De-Boulogne in Parijs. Ook de Bostmolen, een typische Zwalmse oude molen, behoort er tot de bezienswaardigheden. Rozebeke heeft een merkwaardige kerk – die ook bekend is als *De Kathedraal van de Zwalmstreek* – met twee stijlen: de Romaanse en de gotische. Het gotische deel dateert uit de 15<sup>e</sup> eeuw en het Romaanse deel is wat ouder. Kenmerkend zijn de twee kruisen op zijn toren. *De Kathedraal van de Zwalmstreek* is zeer gegeerd voor tv-opnames omwille van zijn authenticiteit. Sint-Blasius-Boekel is eerder bekend voor zijn talrijke hoeses. In de vorige eeuw stond





Sint-Denijs-Boekel vooral bekend om zijn handschoennijverheid. Als afsluiter is er nog Sint-Maria-Latem. De voornaamste monumenten zijn de IJzerkotmolen, volgens sommige bronnen de oudste papiermolen van de Nederlanden, en de Onze-Lieve-Vrouw van Zeven Weeën-kerk. Deze laatste is sedert 1943 beschermd. Kortom stuk voor stuk plaatsnamen die tot de verbeelding spreken. De gelijknamige, soms onstuimige, sterk meanderende rivier is zowat 22 km lang en loopt als een rode draad door deze prachtige streek. De rivier ontspringt op de Pottelberg in de buurt van Opbrakel en mondt uit in de Schelde in Nederzwalmb.

## HET PARCOURS

Alle wandelaars starten in dezelfde richting. De 6 km stapt samen met de 36 km, die hun 1<sup>e</sup> lus afwerken, langs de Hembeekelling naar rustpost *de Oude School* in Sint-Maria-Latem. Je keert terug naar de start langs de IJzerkotmolen. Van de vijf watermolens op de Zwalm is deze samen met de Zwalm molen als enige maalvaardig. Alle andere afstanden slingeren zich vanaf de eerste splitsing langs een wirwar van typische Zwalmse wandelweggetjes richting Paulatem. Voorbij de kerk wordt andermaal gesplitst vooraleer in Beerlegem te belanden.

Met medewerking van

**Berghen**  
graubünden

Vakantiegebied nr. 1 van Zwitserland.

**MURPROTEC**  
Definitieve vochtbehandelingen

**KAMUT**  
MERK KHORASAN TARWE

gelegen in een Scheldebocht – in de omgeving van twee erkende natuurreervaten: Grootmeers (Zingem) en de Kaai meersen (Meilegem). Hier wordt gesplitst.

De 30-36 km keren nog voor een tweede keer terug naar rustpost De Kaaihoeve. Via een gedeelte van het gehucht Klikhoute wordt ook door de Rotse gewandeld en langs de Sint-Christianakapel. Volgens de overlevering was deze heilige een Schotse of Angelsaksische prinses, geboren rond 715. Zij werd opgevoed volgens de heidense zeden en gewoonten, maar bekeerde zich tot het christendom. Ze stak het kanaal over en kwam via de Schelde in Dikkelvenne terecht. Overal waar ze halt hield, sprongen er bronnen uit de grond. Toevallig zat Dikkelvenne zonder water. Achteloos tikte Christiana op 'De Rotse' – het oude hart van Dikkelvenne – en terstond borrelde er water op. Ze herhaalde dit op nog andere plaatsen en het bronnendorp was geboren. Vanuit De Kaaihoeve ontmoet de 21 km een flink stuk verderop de 30 en 36 km, die inmiddels voor hun laatste stuk, door het enig mooie domeinbos Blarewater zijn gewandeld, aan de brug *3<sup>e</sup> Jagers te paard*. Juist voor de Zwalmbeek sluit ook de 15 km aan en samen bereiken ze via de bekende Biestmolen de aankomst.

Niet twijfelen dus: ontdek op zondag 16 oktober Zwalm, het neusje van de zalm, op zijn best. Een niet te missen afspraak!

## MEER INFO



**Organisatie:** Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw (3105)  
**Startplaats:** Zwalm parel – Sportlaan 1 - 9630 Zwalm – Oost-Vlaanderen  
**Afstanden:** 6-10-15-21-30-36 km  
**Starturen:** 07.00-15.00u  
**Info:** A. Van Heuverswijn - +32(0)477/45.16.82 (na 18.00u) - anitavanheuverswijn@hotmail.com

Meer info vind je in *Walking in Belgium 2016* of op [www.scheldestappers.tk](http://www.scheldestappers.tk)

# Het oude graan voor een modern leven

**KAMUT® khorasan tarwe, met zijn zachte en nootachtige smaak, wordt gewaardeerd voor zijn hoge voedingswaarden en zijn lichte verteerbaarheid.**

## Voedingswaarde en energie.

KAMUT® khorasan tarwe levert meer energie dan moderne tarwe en bevat meer eiwitten, aminozuren, vitaminen en mineralen, als zink, kalium, ijzer, fosfor, magnesium en vooral selenium, een sporelement dat bekend staat om zijn sterke antioxidante eigenschappen.

## Verteerbaarheid en onderzoek.

KAMUT® khorasan tarwe werd nooit genetisch gemanipuleerd en bevat minder complexe gluten die gemakkelijker te verteren zijn. Het is een uitstekend alternatief voor moderne tarwe. Uit een studie blijkt dat de meeste personen, die niet aan coeliakie leden maar wel gevoelig waren voor moderne tarwe, geen problemen hadden met het eten van KAMUT® khorasan producten.



## Proef het verschil.

Door zijn unieke smaak en gemakkelijke verteerbaarheid is KAMUT® khorasan tarwe de ideale graansoort voor tal van verschillende bereidingen, gaande van een snelle hap tot een volledige maaltijd. De zachte smaak van deze graansoort elimineert daarenboven de behoefte aan extra suiker in de producten.

Naast meel, het basisingrediënt van brood, pannenkoeken, koekjes en cake, is dit graan ideaal voor snacks, ontbijtgranen en muesli, pasta, boulgour, couscous, pizza, plantaardige dranken, bier, kweekgrassap, enz.

Onze recepten zijn beschikbaar op [www.kamut.com](http://www.kamut.com)

## Herkomst.

Een voorouder van moderne tarwe, khorasan tarwe is afkomstig van Mesopotamië, gelegen in de Vruchtbare Sikkal, een gebied in het Midden-Oosten dat zich uitstrekt van Egypte tot de valleien van de Tigris en de Eufraat.

## Het KAMUT® handelsmerk garandeert:

- authentiek khorasan graan
- altijd biologisch verbouwd
- nooit genetisch gewijzigd
- een eiwit gehalte van 12-18%
- tussen 400 en 1000 ppb ( $\mu\text{g}/\text{kg}$ ) selenium
- 98% vrij van alle sporen van ziekten
- 99% vrij van contaminerende variëteiten van modern tarwe

## Wat zegt de wetenschap:

- hoge voedingswaarden
- antioxidante en ontstekingsremmende eigenschappen
- gunstig voor de darmflora
- verbetering van de symptomen van het prikkelbare darmsyndroom
- vermindering van cardiovasculaire risicofactoren
- gunstig voor mensen die lijden aan gluten-gevoeligheid niet gebonden aan coeliakie
- bescherming tegen de ontwikkeling van diabetescomplicaties

Het volledig onderzoeksprogramma kunt u raadplegen op [www.kamut.com](http://www.kamut.com)

## Dit alles is mogelijk dank zij:

- biologische landbouw
- audits bij verdelers
- hoge kwaliteit gegarandeerd dank zij het KAMUT® handelsmerk
- controle mogelijkheid om de puurheid van eindproducten na te gaan

## Waar kopen.

**KAMUT® khorasan producten zijn verkrijgbaar in de meeste natuurvoedingswinkels, biologische winkels en bakkerijen.**

Alle beschikbare producten, per land en per categorie, zijn terug te vinden op [www.kamut.com](http://www.kamut.com)

Voor meer informatie, contacteer [nele.callebert@kamut.com](mailto:nele.callebert@kamut.com)

**KAMUT®**  
MERK KHORASAN TARWE

