



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE



KringloopZINE

Meer halen uit de biologische kringloop

Driemaandelijks tijdschrift voor de actieve kringloopkracht: nr 34 • april - mei - juni 2021

Beste,

Op 12 en 13 juni is het naar jaarlijkse gewoonte Kringloopweekend. De problematiek rond klimaat en voedselverlies eisen onze aandacht. Net zoals waarschijnlijk de meesten onder jullie, willen we deel uitmaken van de oplossing. En die ligt binnen handbereik. De kringlooptechnieken zijn immers bij uitstek geschikt om je tuin klimaatbestendig te maken. In deze editie reiken we je voorbeelden aan en stellen we ook onze kringloopwandelingen voor.

Broodrestjes redden, doen we via tips, recepten, filmpjes en in samenwerking met enkele Intercommunales.

Alvast heel veel tuin-, kringloop- en leesplezier gewenst!

Kristof Van Stichelen
Elfriede Anthonissen
Team Thuiskringlopen

In dit nummer:

Kringloopquotes 2

Kringlopen internationaal

Permacultuur in Lombok begint met thuiscomposteren 3

Grond, grondiger, gegrond

Zomer in de kringlooptuin van Filip en Jaklien 4

Actief-Creatief

Kringloopweekend 2021 7

Kringloopwandelingen 8

Mijn brood is top.

12 % van het totale voedselverlies is brood. 10

2 creatieve broodreceptjes 11

Kort#Krachtig

Tuinonderzoek VLAM 12



Kringloopquotes



“In elke wandeling in de natuur krijgt men veel meer dan men zoekt.” *John Muir*



“Een pad ontstaat, door erop te lopen.”
Zhuang Zi

“Ik maakte een wandeling door het bos en kwam hoger uit dan de bomen.”
Henry David Thoreau



“Als alles om je heen in beweging is, is het tijd om stil te staan. Als alles om je heen stilstaat, is het tijd om in beweging te komen.”

PERMACULTUUR IN LOMBOK BEGINT BIJ THUISCOMPOSTEREN.

Wie in 2011 aanwezig was op de compostmeesterhappening in domein Puyenbroeck, herinnert zich misschien nog wel die donkere tenten die de sfeer van verre landen uitstraalden en waarin je een korte documentaire kon bekijken over composteren in exotische streken.

Het project van Els Houttave 'Grenzeloos milieu' in Lombok, een klein eiland ten oosten van Bali, kwam toen ook aan bod.

Ben jij ook benieuwd hoe het daar nu verder loopt?



Het woord permacultuur komt van het Engels 'permaculture': permanent agriculture, en betekent dat het land altijd in productie is. Grenzeloos Milieu heeft gekozen voor een holistische aanpak.

Permacultuur tracht systemen te creëren die zichzelf in stand houden. Op het eiland Lombok, Indonesië, is de biodiversiteit groot en de grond is er erg vruchtbaar, mede dankzij het subtropisch klimaat. Composteren geeft vlugger resultaat dan bij ons, maar is er vooral een grote noodzaak. Er is een totaal gebrek aan afvalsortering en sorteerbeleid. Op een eiland is de aanvoer van fossiele energie niet evident en er is een grote monocultuur van tabak, rijst, sojabonen, koffie en chocolade.



Els Houttave heeft destijds een opleiding tot compostmeester genoten bij Vlaco en is al jaren werkzaam als compostmeester in Indonesië via Grenzeloos Milieu.



Miniprojecten over afvalsortering opstarten, verloopt niet van een leien dakje. De opvolging is niet evident en de benodigde materialen vaak niet gratis.

Door de lockdown in 2020 waren bepaalde etenswaren niet meer zo gemakkelijk te krijgen en groeide het besef dat ze heel afhankelijk zijn van anderen in de voorziening voor hun levensbehoeften. Uit die vaststelling groeide ook de vraag naar permacultuur.

Sinds 1 november 2020 wordt er vanuit België driemaal per week online les gegeven over composteren. Ter plaatse zijn er praktijklessen bij Indriatno, docent woudbeheer. Uit 250 inschrijvingen werden er 36 geselecteerd waarvan er 8 overbleven. Dit zijn meestal jonge mannen en vrouwen, afgestudeerd of met een gezin, met een eigen tuintje of één van de familie of burens. Deze enthousiastelingen wonen verspreid over Lombok en allemaal proberen ze thuis te composteren. Ze hebben wel nog veel aanmoediging en begeleiding nodig.

De tweede stap in dit project is een gemeenschappelijk compostpark en een dorpsuintje. De compostassistenten zullen hierbij per 2 de dorpingen het composteren en de beginprincipes van permacultuur aanleren.

Alle betrokken medewerkers krijgen een vrijwilligersvergoeding. Deze bedraagt € 10 per dag, wat overeenkomt met een gemiddeld dagloon. De promo- en bouwmaterialen worden ook betaald door Grenzeloos Milieu (o.a. paletten, spijkers, infoposters). Doordat Grenzeloos Milieu in 2020 geen inkomsten heeft kunnen verwerven (bv. via festivals en markten), zijn we op zoek gegaan naar alternatieve fondswervingen.

Een derde stap bestaat dan uit het composteren en de permacultuur toe te passen in onze educatieve centra verspreid over Lombok om zo nog meer mensen te bereiken. We streven naar een compostparkje in elk betrokken dorp en in onze educatieve centra. Vanaf dat we over het volledig bedrag beschikken kunnen we starten.

Compostmeester / Kringloopkracht Els Houttave
www.grenzeloosmilieu.org

Grond-grondiger-gegrond

ZOMER IN DE KRINGLOOPTUIN VAN JAKLIEN EN FILIP

Het is juni. Ondertussen zijn we gevaccineerd. 'Vaxed and relaxed', zo schijnen de Amerikanen dat te noemen. En inderdaad: we voelen ons nu – zelfs in onze tuin – een pak geruster nu we weten dat die vervelende corona stilaan uit ons leven zal gaan verdwijnen.

De temperaturen gaan nu wel omhoog, maar het voorjaar was pakken frisser dan we hadden kunnen voorzien. Het is nu druk in onze kringlooptuin. Niet alleen op vlak van werk, maar ook op vlak van planten en dieren die drukdoende zijn met eten zoeken, voortplanten en 'van hun oren maken'. Een drukte van jewelste, kortom.

We tonen je ook deze keer graag wat wij de komende maanden allemaal uitspoken in onze kringlooptuin. Dat doen we in deze KringloopZINE en deden we in de vorige editie. In de twee volgende edities van 2021 lees je meer over onze tuin.

Wij, dat zijn Filip en Jaklien. We hebben een tuin van 20 are met allerlei 'kringloops', in Oost-Vlaanderen, niet zo ver van de Nederlandse grens. De bodem van onze tuin is zandig, heeft een vrij hoge grondwatertafel (zelfs in een doorsnee zomer) en is rijk aan organische stof.

Water in de kringlooptuin

Zoals we vorige keer al schreven, ligt er in onze tuin een vijver. Die is van nature waterhoudend, zonder dat we daar iets speciaals voor deden. Terwijl onze burens de beek die achter ieders tuin liep, hebben dichtgegooid, kozen wij ervoor om die open te houden en iet of wat te accentueren.

In de zomer is het in de vijver en op de oever één en al bedrijvigheid. Zalig om daar op vrije momenten naar te kijken. Wie een vijver of poel heeft, zal zeker kunnen beamen dat dat niet alleen betekent 'water', maar ook 'leven' en vooral 'een hele resem diertjes'. En dat zijn heus niet alleen muggen. Onder het wateroppervlak krioelt het rond deze tijd van waterdierdjes met indrukwekkende eigenschappen zoals lange adembuizen, camouflagekleuren, luchtbellens als waterlong, zuignappen en bokshandschoenen. Allemaal hebben ze hun eigen taak in de vijver en zorgen ze ervoor dat hier een klein, boeiend en evenwichtig ecosysteemje kan ontwikkelen. Een waterkringloop in 't klein. Vier soorten domineren hier de hele 'beestenboel'.

- **Bootsmannetjes:** die hebben inderdaad de vorm van een boot. Bovenaan zijn ze grijs en hun onderkant is bruinig. Meestal zwemmen ze op hun rug. En onze vijver zit er vol van, rond deze tijd. Heel af en toe zie je ze zich loswrikken van het wateroppervlak en dan vliegen ze enkele meters tot op de oever, waar ze dan wat onhandig rondscharrelen om vervolgens met kleine sprongetjes terug richting waterkant te klauwieren. Ondanks hun onhandigheid op het land, zijn het echte rovers in het water: insecten, larven, kikkervisjes ... alles hebben we ze al zien eten. Ze lijken ons wel heel belangrijk in de biologische kringloop.

- **Libellen en waterjuffers:** deze sierlijke insecten met twee paar vleugels, een lang slank lijf en joekels van ogen komen rond deze tijd, als de zon het water opwarmt, hun eitjes afzetten in het drassigste stuk van onze vijveroever. De larven zelf gedragen zich een beetje zoals die bootsmannetjes, met zo een air van 'pas-

op-of-ik-eet-u-op'. We hebben ons laten vertellen dat libellen en waterjuffers uitstekende indicatoren zijn voor de waterkwaliteit en de plantensamenstelling op de oevers, en dat die beestjes enkel in echt proper water voorkomen. Als dat klopt, dan moeten wij een propere vijver hebben.



- **Zoetwaterslakken:** in onze vijver zitten er slakken met een mooi kegelvormig huisje. Daarom denken we dat het om Poelslakken gaat. Ze zoeken hun voedsel in waterplanten en schrapen rottende plantendelen, algen en kleine kadavertjes van de vijverbodem. Een poelslak doet in het water wat een compostworm doet op het land: organische resten opvreten.

- **Schaatsenrijders:** deze wantsen schaatsen kringetjes op ons stilstaande vijverwater. De Kevins Van der Perren van onze vijver. Eerlijk gezegd hebben we geen idee waar die wantsen van leven, maar dat ze het leuk vinden in onze tuin is wel duidelijk.

Naast deze 4 dominante waterdierdjes zit er ook nog heel wat anders in de vijver, maar hun aantallen zijn wat kleiner: o.a. kleine watersalamander, groene en bruine kikker, geelgerande watertor, eendagsvliegen, bloedzuigers, zoetwaterpissebedden.





Rond deze tijd van het jaar staan ook de oever- en waterplanten in vol ornaat. De dotterbloemen, die een dikke maand geleden de oever nog toiden met hun dooierkleur (eierdooiers werden trouwens vroeger 'dotters' genoemd), die hebben nu echt het loodje gelegd en werden opgevolgd door smeerwortel en schildblad. Heel veel adderwortel staat hier ook, maar het is nog even wachten voor die met zijn mooie, roze, aarvormige bloemen boven de rest van de oeverplanten gaat uitsteken. In het diepe water van de vijver drijft gedoond hoornblad en waterranonkel; op de ondiepe rand groeien waterdrieblad en zwanenbloem à volonté en een verdwaalde grote egelskop. Enkele jaren geleden stond de hele vijver vol met die grote egelskop. Er was geen doorkomen meer aan. Met man en macht en – vooral – lieslaarzen hebben we toen die planten uit de waterbodem moeten kappen. Een hels karwei dat ons uiteindelijk best wel prima compost heeft opgeleverd. 'Elk nadeel, heb z'n voordeel', zoals Cruif ook al wist.

Kringloopbosje

We hadden het vorige keer ook over het tuinbosje aan de zuidkant van de vijver. Dat is momenteel de meest frisse en schaduwrijke plek van heel de tuin. De eenstijlige meidoorn, hazelaars, elzen, essen, wilgen en Gelderse roos staan nu zomers groen. Tot voor enkele weken waren die bomen echter nog bladerloos, op de meidoorn na; die stond dan volop in bloei en het gonsde er toen van de honingbijen. Ook de daslook gaf ons toen zijn heerlijke lookgeur en witte bloemenpracht. Rond deze tijd zijn alle bosplanten uitgebloeid op de parse toeterbloempjes van de kleine maagdenpalm na.



Dé muur

Naast de zachte (biologische) kringloop hebben we hier ook een harde (stenen) kringloop. Toen we hier 4 decennia geleden kwamen wonen namen we een tuinarchitect onder de arm; één met een min of meer ecologisch gedachtegoed. Hij stelde voor om het reliëf dat er toen al enigszins aanwezig was, verder te accentueren. Dat reliëf was deels natuurlijk (omwille van de beek waarover we het al eerder hadden), maar ook deels artificieel (omwille van de kelder die we bij de bouw van ons huis uitgroeven en de zandige grond die daarbij vrijkwam). O.a. door te werken met resten van leien en natuursteen en daarmee losgestapelde muurtjes te maken werd het reliëf in de tuin nog wat vergroot en gestabiliseerd. Die grensmuurtjes worden momenteel versierd door witte hoornbloem, blauwkussen (Aubrieta in 't schoon Latijn) en huislook. Aan de droger en hoger gelegen, zandige kant van het grensmuurtje groeien houtigen zoals struikkamperfoelie (verschillende soorten), appelbes (goeie confituur trouwens) en krentenboompje (vogels zijn er verzot op). En daartussen vind je dan weer allerlei bodembedekkers: vergeet-mij-nietjes en anemonen, hemelsleutel, kruipend zenegroen, bosaardbei, diverse geraniumsoorten, Mexicaans madeliefje (bloeit van april tot november) om er slechts enkele te noemen.



Grond-grondiger-gegrond

Het gazon of nee ... de wei



We vulden, net als 50.000 andere Vlamingen netjes onze kandidatuur in voor deelname aan Curieuzeneuzen. 'Curieuzeneuzen in de Tuin' onderzoekt hoe we beter kunnen omgaan met de effecten van warmere en drogere zomers. Het grootschalige burgeronderzoek ging enkele maanden geleden van start. We kandideerden maar behoorden uiteindelijk niet tot de 5.000 geselecteerde gelukkigen. Enkele weken na de Curieuzeneuzen-start werd ook het initiatief 'Maai mei niet' gelanceerd – een topinitiatief, trouwens. Met 'Maai Mei Niet' wil o.a. Knack helpen om de klimaat- en milieucrisis aan te pakken. In de eerste plaats door de burger te sensibiliseren over de impact die ze kunnen hebben met hun eigen tuin, hoe groot of klein die is. En dat met kleine, zelfs plezierige ingrepen zoals minder gras maaien. Dat is wat wij nu al enige jaren niet meer doen, ons gazon maaien. Enkel op de grensgrasstroken en op de plaats waar we stappen, daar zetten we de grasmaaier om de zoveel weken in. Maar de rest van ons gazon krijgt slechts 2 keer per jaar een maaibeurt. Het resultaat mag er zijn (vinden we zelf): eind juli staat het gazon vol met soorten als dagkoekoeksbloem, wederik, grasklokje, duizendblad, soms zelfs vingerhoedskruid, vaak ook klaproos (afhankelijk van hoeveel mierennesten de groene specht uit ons gras heeft geplukt in de vroege lente) en – vooral – honderden margrietten. Wist je dat de margriet vroeger als een taai onkruid werd aanzien? Overal in Europa waren de weiden volgroeid met margrietten, een beetje zoals netels en distels en bramen nu. Het zaad van margriet blijft vaak tientallen jaren zijn kiemkracht behouden en ook de wortelstukken van deze bloem zijn vaak erg taaie rakkers. Maar als die mooie witte bloemen ieder jaar opnieuw eind juni en juli ons gazon opfleuren, dan fleuren wij ook helemaal op. Wat een feestelijke bloem en wat een pittige geur, zeg. Wij zijn er alvast gek op.

De kringloop in de moestuin

Rond onze moestuin hangen 3 nestkastjes, voor mezen. Zalig om het af en aan vliegen van de ouders gade te slaan als we in de moestuin aan het werk zijn. De beestjes zijn vermoedelijk allemaal al aan hun tweede nest van het jaar bezig, ondertussen. Dappere vogels!

Onze met vlechtwerk afgebakende moestuin doet het meer dan behoorlijk dit jaar. Na een erg trage start (april was écht wel koud) komt er nu toch flink schot in de zaak. De eerste peulerwtten zijn over enkele dagen al plukrijp en we genoten al volop van onze kropsla. De radijsjes waren ook heerlijk op boterham met platte kaas en bieslook.

Half mei zaaiden we de struikboontjes en die trekken zich nu volop op gang. Midden juli zullen we kunnen oogsten. Ook de ontwikkeling van wortel en kool komt stilaan op kruissnelheid. Het ziet er naar uit dat we alweer een boeiende zomer zullen krijgen!



Voilà, dat was alweer een kleine bloemlezing van wat wij twee hier allemaal in onze kringlooptuin uitrichten in de (vroege) zomer. In de volgende editie van KringloopZINE gaan we dieper in op o.a. onze voortuin, het gevelgroen en de klimaatbomen in de tuin. Hopelijk ben je dan ook van de partij! Heel graag tot dan.

Jaklien en Filip



KRINGLOOPWEEKEND 2021

Voedselverspilling en klimaat – we pakken het samen aan!

De komende jaren blijven we sensibiliseren rond voedselverlies in het kader van het Europese C-Martlife project. Ook tijdens het kringloopweekend snijden we het onderwerp aan.

Kringlooptechnieken kunnen een oplossing bieden voor de klimaatgrillen. Kringloopweekendactiviteiten zijn het moment bij uitstek om ook anderen aan de hand van voorbeelden dat te laten ontdekken.

Kringloopkrachten leggen het uit



Zie jij de kans om samen met de andere kringloopkrachten een live activiteit conform de coronamaatregelen te organiseren? Dan ondersteunt Vlaco jou graag.

Na een oproep bij de gemeenten en intercommunales ontvingen we de gegevens van een dertigtal activiteiten.

Neem eens een kijkje op de website en ontdek een waaier aan activiteiten van de Duizend-soortendag in Roeselare, de Restjesriders op de lokale markten tot Open Samentuindagen.

We stuurden de initiatiefnemers alvast een inspiratiebox vol uitdeelmateriaal voor de bezoekers. Surf naar de vlaco-website en ontdek in welke tuin, demoplaats of park je collega-kringloopkrachten aan de slag gaan.

De tuin van de toekomst kan op de kringloop rekenen!



Tijdens het weekend van 26 en 27 juni stellen een 150-tal tuineigenaars de tuinpoorten open.

Ze geven je hun kijk op de tuin van de toekomst.

Bij het ter perse gaan van dit nummer, weten we nog niet hoeveel tuineigenaars vragende partij zijn voor een stand met kringloopkrachten. Er staan alvast een 20-tal Vlaco-lesgevers



klaar om de bezoekers van de Open tuinen de heilzame werking van kringlooptechnieken op de klimaatveranderingen uit de doeken te doen. Wil je weten welke tuin we met een kringloopkracht /Vlaco-lesgever koppelden? Surf naar de Vlaco-website en ga zelf op ontdekking in die tuinen.

Kringloopwandelingen

In het straat- en natuurbesied zijn heel wat kringloopelementen te herkennen. Met slechts een kleine tip is het makkelijk om dat element ook in een tuintoepassing te zien.

Met die gedachte gingen we op pad ... We stippelden zelf een wandelroute uit of lieten de smartphone met de handige Wikiloc-app onze voetsporen volgen en een kringloopwandeling registreren.

We plaatsten er enkele leuke foto's bij en het concept Kringloopwandelingen was geboren.

Bekijk hieronder alvast één van de wandelingen.

De kringloopwandelingen kan je individueel afleggen, in gezinsverband of met je bubbelvrienden.

Wil je meer kringloopwandelingen bekijken? Installeer dan de gratis app Wikiloc op je smartphone, klik op het logo 'ontdek' en zoek op term 'kringloopwandeling'. Je krijgt een overzicht van alle kringloopwandelingen die kringloopliehebbers voor jou reeds aanmaakten.

Kringloopwandeling Zwalmstreek

In de landelijke Zwalmstreek in de Vlaamse Ardennen in Oost-Vlaanderen is het aangenaam toeven.

Vlaco-lesgever Roger stippelde een route van net geen tien kilometer uit en zag onderweg heel wat kringloopmoois.



Op je smartphone zie je naast een overzicht van de route ook het totaal af te leggen kilometers en hoeveel tijd je hiervoor nodig hebt. De vlagjes staan telkens voor een foto van een plaatselijk kringloopelement. Als je de foto aanklikt, kom je ook meer te weten.

Actief-creatief



Een tuinhuis of serre in de tuin, leent zich uitstekend voor wateropvang. Water wordt schaarser. Regenwater opvangen via het dak van de serre, water waarmee je nadien de serreplanten kan begieten ... korter kan de waterkringloop niet zijn.



Dikke palen op 1 m afstand in de rij en 1 m tussen de rijen, zijn ideaal om het snoeihout tussen te verzamelen. Je hebt niet alleen een afbakening van je terrein, maar ook een schuilplaats voor kleine dieren die je meestal ook van de plaaginsecten afhelpen. In een kleine tuin kan je een snoeihoutwal ook in een hoekje realiseren.



Dit prachtige wilgenvlechtwerk is een levend bouwsel. Een oase van rust en koelte in een open zonnige vlakte.



Een scheidingswand van gevlochten snoeihout. De opgeslagen voedingsstoffen en koolstof in het hout, blijven ter plaatse. Na jaren wordt het vlechtwerk broos en droog en zijn de takken zelfs makkelijk met de hand te breken en te verkleinen. Het resterende kan mee in de composthoop en zorgt voor koolstoftoevoer en een luchtige hoop. In een kleine tuin kan je een snoeihouthoop of compostvat ook aan het oog onttrekken met een klein vlechtwerk.



Een houtsnipperpad laat het regenwater in de grond sijpelen, zonder dat je natte voeten krijgt. Een snipperpad onderdrukt onkruidgroei. Op termijn zullen de snippers verteren en de bodem verrijken.



Bodembedekkers zorgen voor de gewenste ondergroei, geven bloem, onderdrukken ongewenste kruiden en zijn zowel geschikt voor open plekken in zon of schaduw.

Soms kan je er niet onderuit en heb je toch op bepaalde plaatsen verharding nodig. Zorg dan voor waterdoorlatende verharding. Wind en onbelopen plekken, zorgen er al snel voor dat er een ophoping van organisch materiaal komt, dat aanleiding geeft tot ongewenste kruidgroei. Borstel daarom regelmatig het pad vrij en leg niet meer aan dan dat je daadwerkelijk belooft.

Ontdek nog meer kringloopwandelingen in de verschillende provincies op onze website! Wil je meer dan de routes bewandelen en zelf een kringloopwandeling in elkaar steken? Dan installeer je de betalende versie van de Wikiloc-app. Maak een nieuwe wandeling. Vertrek vanuit je favoriete route, een reeds bestaande wandeling of wandel een nieuwe route van 3 tot 10 km. Fotografeer de kringloopelementen onderweg en noem de wandeling 'kringloopwandeling XX (XX staat voor de wijk/gemeente/ ...)'. Na afloop van de wandeling kan je nog foto's toevoegen net als een korte uitleg bij de foto's. Voor hulp en advies kan je terecht bij thuiskringlopen@vlaco.be.

Kringlooptuinieren in stadsklimaat

De stedelijke omgeving blijft verder uitdijen. We wonen steeds dichter op elkaar en worden almaar meer geconfronteerd met hitte en droogte, maar tegelijk ook met watertekorten, stortbuien en wateroverlast. Nooit eerder hadden we zo veel behoefte aan groen in onze stedelijke leefomgeving. Het groen - bomen, gevelbegroeiing of mini-tuintjes - kan de stad veraangenamen én helpen de impact van klimaatgrillen te temperen. Vlaco bundelde 13 handige kringlooptips waarmee jij je huisomgeving meer klimaatbestendig kan maken. Je vindt deze tips in de folder 'Kringlooptuinieren in een stadsklimaat'. Deze kan je vanaf nu bestellen.



Vergeet je dak niet.

Misschien is het dak van het tuinhok, carport of luifel voldoende stevig om een groendak in te plannen. Zo een dak houdt regenwater tijdelijk vast en neemt het op. Daarnaast isoleert een groendak ook goed, verhoogt het de biodiversiteit en geeft het minder hitte af dan een dak van leien, pannen of roofing.



Laat je gevel of tuinmuur weelderig begroeien.

Gevelgroen vertraagt en vermindert de regenwaterafvoer. Begroeide muren blijven veel koeler, waardoor de warmteafgifte ook kleiner is. Gevelgroen zuivert de lucht en vangt fijn stof weg. Insecten zijn dol op de 'muurbloemen', vogels maken er een veilig nest. Prima gevelplanten zijn bv. wilde wingerd, blauwe regen, bosrank, leiroos, winterjasmijn, klimop, bruidsluier, diverse soorten leifruit. Klimplanten kunnen op verschillende manieren de gevel begroeien. Sommige zoals klimop gaan zich stevig hechten, anderen vormen slechts zuignapjes die nooit shade zullen aanbrengen en nog anderen hebben niet de kracht om zich aan de gevel te hechten en vragen om een roosterstructuur langswaar ze geleid worden. Kijk dit na en ook of de bodem wel geschikt is, vooraleer je een aankoop doet. Bij je achtergevel kan je je eigen voorkeur laten doorwegen, maar voor een voorgevel, vraag je best of je burens dat OK vinden en of jouw stad wel toelaat dat je een paar tegels op de stoep verwijdert voor meer gevelgeluk.



Mulch-mulch-mulch.

Grond wil altijd bedekt zijn. Naakte grond vult zich spontaan met 'ongewenste kruiden'. Wil je dit vermijden, dan mulch je de naakte grond. Maar ook de weersomstandigheden hebben op de grond minder impact met mulch. De ondergrond blijft vochtig, luchtig en het bodemleven kan optimaal ontwikkelen. Mulchen kan met een dunne laag droog blad, grasmaaisel of compost.

MIJN BROOD IS TOP!

12 % VAN HET TOTALE VOEDSELVERLIES IS BROOD

12 % van wat de Vlaming thuis aan voeding weggooit, is brood. Je zou dus kunnen stellen dat van elk brood telkens twee sneden overblijven. Dat lijkt niet zo veel, maar als je alle huishoudens in Vlaanderen optelt wordt dat al gauw het equivalent van 826 miljoen sneetjes per jaar. Hiermee zou je de inwoners van de volledige Europese Unie een ontbijt kunnen aanbieden ... Leg die verloren sneetjes tegen elkaar, dan zou die ketting de aarde tot 2 x toe kunnen rondgaan. "Ik heb maar twee sneden over, daar kan ik niets mee.", "Ik heb maar twee korstjes over, dat zal het verschil niet maken.", hoor je vaak opperen. Maar dat is buiten onze inspiratie gerekend. Want broodrestjes zijn toppers om te bewaren én in te zetten in nieuwe gerechtjes.



In mei verscheen het éénminuutfilmpje met 5 zomerse recepten om alle brood tot de laatste kruimel op te werken.



Alle tips rond brood en daar bovenop nog vier heerlijke simpele recepten, gebundeld in een handig **tipboekje**. Wie een activiteit organiseert, vindt het in de **inspiratiebox**. Wie zich tijdens het kringloopweekend in juni in een bakker van de regio IMOG, Mirom of IDM begeeft, maakt veel kans om dit op de bakkerstoog aan te treffen.



Tussen 5 en 13 juni kan je onze broodcampagne ook aantreffen op de **broodzakken** van de regio IMOG, Mirom en IDM.



Elk weekend in mei kon je de **kookreeks** met chef-kok Raf Verstraete bekijken op de regionale zender **ROBtv**. Raf geeft o.a. tips om je keukenresten te redden en ontvangt in één van de afleveringen Vlaco-lesgeefster Sabine die nog meer tips voor ons in petto heeft. Op de website van ROBtv kan je de reeks herbekijken.



Deze filmploeg nodigden we zelf uit in de **keuken van Klara**. Hou onze sociale media in de gaten voor alle filmpjes uit haar keuken.



CROQUE-CRÉATIF

Creatief zijn? Da's zoiets als wanhopen vol optimisme!

INGREDIËNTEN

4 sneetjes oud brood, 1 koffielepel mosterd, 2 sneetjes kaas (of geraspte kaas), 2 sneetjes overgebleven ham, 1 ei, 1 koffielepel water, boter

BEREIDING

- Bestrijk een snee brood met de mosterd.
- Beleg dit vervolgens met kaas en ham.
- Dek af met een tweede snee brood.
- Kluts het ei met wat water en haal de dubbele boterhammen door dit mengsel.
- Laat een eetlepel boter smelten in een pan en bak de dubbele boterhammen gedurende 8 tot 10 minuten, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Je kunt je croque ook in een croque-apparaat bakken zonder boter, of in een grillpan.

TIP EN VARIATIE

Wie sneetjes brood heeft, kan er in se van alles croquesgewijs tussen stoppen en vervolgens bakken.

- Croque-monsieur: gekend bouw pakketje van 2 boterhammen, 1 snee kaas, 1 snee ham.
- Croque-madame: versier je croque met een spiegelei.
- Croquarella: gebruik mozzarella, en leg ook basilicum, tomaat, olijfstukjes of pesto tussen de sneetjes brood.
- Croque el greco: feta, rozijnen, pijnboompitten, verse spinazie en munt.
- Croque 'with love': gestoofd witloof, spekblokjes en kruidenkaas.



ZOETE BROODPUDDING

Wij slikken het als zoete koek

INGREDIËNTEN

250 g oud brood in stukken, 200 g rozijnen, 3 sneetjes peperkoek, 120 g suiker, 1/2 koffielepel kaneelpoeder, 2 eetlepels vanillepuddingpoeder, 1 eetlepel boter of olie, 5 dl melk, 3 eieren, donkere chocolade, witte chocolade of poedersuiker voor de afwerking

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe het brood, de rozijnen, peperkoek, suiker, kaneel, het puddingpoeder en de boter in een kom.
- Giet de melk erbij en laat weken.
- Kluts de eieren en giet ze bij het brood.
- Kneed het mengsel met de vingertoppen tot een gladde brij en doe dit in een ovenschaal (circa 20 cm). Als je liever geen brokjes hebt, zet dan even de staafmixer in het deeg.
- Bak 45 tot 55 minuten op 180 °C.
- Leg tijdens het bakken wat bakpapier of een bord omgekeerd over je bakvorm. Dat voorkomt uitdrogen of karamelliseren tijdens het bakken.
- Werk de broodpudding af met een laag donkere chocolade, met snippers witte chocolade of met poedersuiker.

TIP EN VARIATIE

Het hoeft qua hoeveelheden niet heel erg nauwkeurig te zijn. Vervang eens een halve deciliter melk door bv. rum of whisky. Bij het bakken verdampst alle alcohol en de broodpudding krijgt een bijzondere smaak.



TUINONDERZOEK VLAM

“De Vlaamse tuinbezitter vindt zijn tuin belangrijk en is er matig tevreden over. De ideale tuin is volgens hem onderhoudsvriendelijk, gevarieerd, gezellig, strak-natuurlijk en geeft een gevoel van ruimte. De helft van de Vlamingen met een tuin houdt ervan om bezig te zijn in zijn tuin. En meer dan de helft heeft niet voldoende kennis over planten en tuinonderhoud en kan daarbij hulp gebruiken.”

Dat zijn de belangrijkste conclusies uit het tuinonderzoek dat VLAM – het Vlaams Centrum voor Visserij- en AgroMarketing - uitvoerde in samenwerking met iVox – een marktonderzoeksbureau uit Leuven.

In november 2020 deden zij dit tuinonderzoek om inzicht te krijgen in de aard van de tuin van de Vlaming en de tevredenheid en de

verwachtingen die de Vlaming heeft over die tuin. Het onderzoek werd uitgevoerd via een online bevraging bij 1.000 tuinbezitters in Vlaanderen tussen 25 tot 65 jaar.

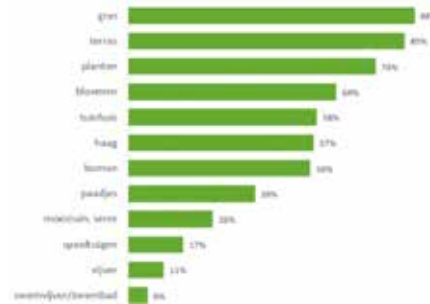
Enkele bevindingen die zeker ook relevant kunnen zijn in functie van onze kringlooptuin-communicatie zijn de volgende:

- De grootte van de Vlaamse tuin fluctueert sterk. 25% van de Vlamingen heeft een tuin kleiner dan 100 m², dik 50% heeft een tuin van 100 à 500 m², en 24% heeft een tuin van meer dan 500 m².

- De Vlaming vindt zijn tuin belangrijk. Gemiddeld geeft hij het belang van zijn tuin een score van 7,8 op 10. Onderhoudsvriendelijkheid en privacy hebben het meeste belang, maar ook de houdbaarheid, de sier- en klimaatvriendelijkheid, de uitstraling en de geschiktheid voor sociale contacten en ontspanning vindt de Vlaming belangrijke aspecten voor een tuin. 37% van de tuinbezitters wil in de toekomst zelfs meer tijd en geld spenderen aan zijn tuin.

1. Onderhoudsvriendelijk, functioneel
2. Goede grootte
3. Gevarieerd
4. Mooi
5. Diervriendelijk
6. Beplanting
7. Terras, zitruimtes
8. Zuidgericht, veel zon
9. Natuurlijk
10. Rustgevend

- De tuinen zien er qua samenstelling nogal divers uit, maar tegelijk komen de typische componenten toch vaak terug. 62% van de Vlamingen zou zijn tuin omschrijven als een eenvoudige, onderhoudsvriendelijke tuin. Naarmate de leeftijd toeneemt, worden meer beplantingen gedaan.



- De Vlaming is matig tevreden over zijn tuin. Hij geeft zijn tuin gemiddeld een 6,6 op 10 om zijn tevredenheid te evalueren. Die (on)tevredenheid hangt samen met de onderhoudsvriendelijkheid en functionaliteit van de tuin, de gepaste grootte en de variatie. Heel wat Vlamingen melden tevreden te zijn over de beplanting en het diervriendelijk karakter van hun tuin. Wanneer de Vlaming eerder ontevreden is over zijn tuin, dan heeft dat te maken met het onderhoudswerk dat hem zwaar valt. Daarna volgt de wens een grotere tuin te hebben en minder onkruid en mos.

- Een tuin moet een vakantiegevoel geven. Een aantrekkelijke tuin is voor 56% van de Vlamingen een tuin die vakantie uitstraalt, een mooi uitzicht geeft en verschillende onderdelen bevat. Tuinen met veel verharding en een minieme hoeveelheid groen worden als weinig aantrekkelijk beoordeeld. De ideale tuin is volgens de Vlaamse tuinbezitter onderhoudsvriendelijk, gevarieerd (veel groen, maar ook ruimte voor ontspanning/rust en sociaal contact), gezellig, strak-natuurlijk en open (geeft ruimtegevoel).

- De Vlaming vindt plantenkennis nodig om een tuin goed te kunnen onderhouden. Meer dan de helft van de Vlamingen vindt niet voldoende kennis te hebben over planten en tuinonderhoud en kan daarbij hulp gebruiken. De helft van de Vlamingen met een tuin houdt ervan om bezig te zijn in zijn tuin.

- De Vlaming toont klimaatbewustzijn. 59% vindt dat zijn tuin moet bijdragen aan de afremming van klimaatopwarming. Daarom heeft hij recent al maatregelen genomen of plant hij deze te nemen. Het gaat daarbij o.a. om het aanbrengen van droogteresistentere en onderhoudsarme planten, bodembescherming, wateropvang, meer schaduw en minder verharding.



colofon

Uitgave van Vlaco vzw

Redactie: Kristof Van Stichelen,
Elfriede Anthonissen,
Kristel Vandenbroek

Vormgeving: Reclamebureau Mink

Druk: Drukkerij Buroform

V.U.: Danny Wille
Stationsstraat 110
2800 Mechelen

Redactie-adres: Vlaco vzw
Team ThuisKringlopen
Stationsstraat 110
2800 Mechelen
Tel.: 015 451 370
thuiskringlopen@vlaco.be

Het geheel of gedeeltelijk overnemen van artikelen is toegelaten, mits bronvermelding.