



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



KringloopZINE

Meer halen uit de biologische kringloop

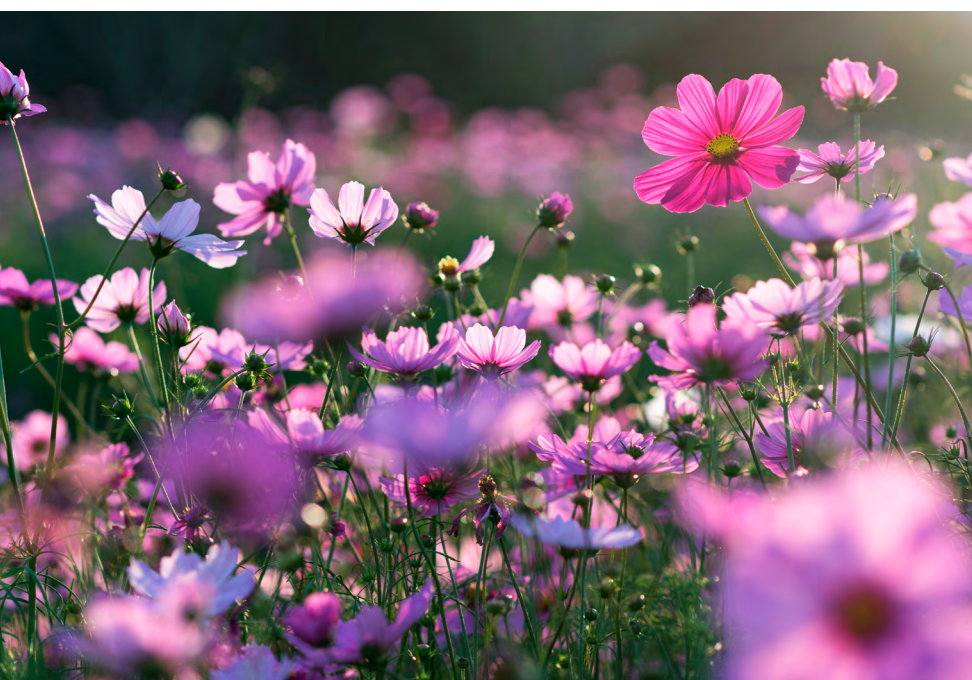
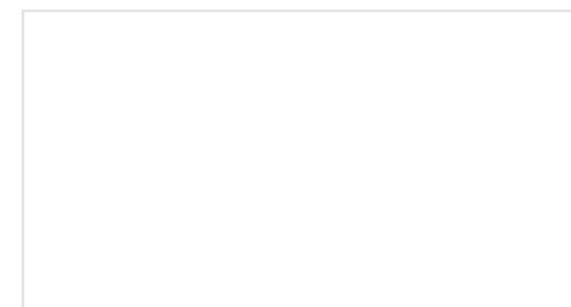
Driemaandelijks tijdschrift voor de actieve kringloopkracht: nr 44 • januari - februari - maart 2024

Beste,

Onze tuin is onze thuis. En we willen er liefst zo lang mogelijk van genieten en met plezier werken aan een evenwicht zodat we ons nooit slaaf voelen van de eigen tuin. Een heleboel initiatieven bieden steun aan lokale besturen om steden te verduurzamen en te vergroenen, maar ook jij als kringloopkracht kan één op één de mensen uit je buurt daarin helpen. In dit nummer reiken we heel wat aan om je hoofd (en maag) te voeden.

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

*Kristof Van Stichelen
Elfriede Anthonissen
Team Thuiskringlopen*



In dit nummer:

Kringloopquotes 2

Actief Creatief

Quiz je mee? 3

Water in de tuin 8

Stoot eigen kweek meer CO₂
uit dan de traditionele boer? 12

Kringlopen internationaal

Interreg – CORE 5

Grond-grondiger-gegrond

9 eenvoudige watertips om je stadstuin, terras
of balkon klimaatrobuuster te maken 9

Melk, kaas of ei ...

alles op en iedereen blij!

Zuiveltips! 10



Protest met een knipoo:

De klimaat is vol.

**Als het klimaat een bank was,
dan was het al gered.**

Verwarm elkaar, niet de aarde.

**Ik dacht dat het klimaat iets was dat langzaam
zou veranderen, over vele jaren en niet wekelijks.**

QUIZ JE MEE?

Als ervaren kringloopkracht is je kennis over composteren eindelijk los. Het is altijd leuk om die kennis te testen, nieuwe manieren te vinden om het onderwerp met anderen te bespreken of anderen tot nadenken aan te zetten. Op internet vind je veel info, maar is die info altijd betrouwbaar? We surfen zelf eens op het net en vonden Dr Elaine's Soil Food web school (www.soilfoodweb.com) en haalden er voor jou een quiz uit.

We namen de quiz en antwoorden integraal over en voegden commentaar toe waar een antwoord verduidelijking nodig had in functie van de Vlaamse situatie.

Doe eerst de quiz en sla dan pas de bladzijde om, want op bladzijde 4 vind je de juiste antwoorden.

Test je compost-IQ

Compost is een belangrijke bron van voedingsstoffen zoals koolstof, stikstof, calcium, kalium, magnesium ... die langzaam worden vrijgegeven. De aanwezigheid van micro-organismen zorgt ervoor dat de grond levendig blijft.

Kan jij de onderstaande vragen oplossen?
Meerdere antwoorden zijn mogelijk.



1. Vocht

Zorg er altijd voor dat uw hoop met organische resten volledig doorweekt is, vooral als je hem keert.

- WAAR
- NIET WAAR

2. Startmaterialen & voorbereiding

Hoe moeten groene materialen zoals vers gemaaid gras worden bewaard voordat ze worden gecomposteerd?

- In kleine hopen, niet groter dan de grootte van de gemiddelde sofa
- In een zo groot mogelijke hoop zodat ze uitdrogen
- Beschermd in een droge ruimte om volledig uit te drogen

3. Recept

Welke van de onderstaande uitgangsmaterialen zijn een goede voedingsbodem voor schimmels?

- Houtsnippers
- Humuszuur
- Melasse

4. Zuurstof

Wat gebeurt er als een deel van de composthoop geen zuurstof meer heeft?

- Alle micro-organismen sterven
- Aerobe organismen worden uitgeschakeld
- Anaerobe organismen floreren
- Dit kan nooit gebeuren als de hoop zich buiten bevindt

5. Omzetten

Hoe vaker je je composthoop omzet, hoe beter.

- WAAR
- NIET WAAR

6. Temperatuur

Wat betekent het als jouw hoop een temperatuur van 54°C behoudt?

- Dat de hoop goed aan het koken is
- Dat de schimmelcultuur toeneemt
- Dat de schimmel- en bacterieculturen groeien
- Dat de hoop niet heet genoeg wordt

7. Actinobacteria

Het is een positief teken als je klonters of een laag wit asachtig materiaal ongeveer 15 cm onder het oppervlak van je composthoop aantreft.

- WAAR
- NIET WAAR

8. Vliegen

Het is een positief teken als je veel vliegen en maden op je hoop hebt.

- WAAR
- NIET WAAR

9. Materiaalgrootte

Je moet alle materialen altijd zo klein mogelijk versnipperen door te meerdere keren door een hakselaar te halen voordat je je hoop opbouwt.

- WAAR
- NIET WAAR

10. Afdekking

Je moet je hoop altijd volledig afgedekt houden met een luchtdicht en waterdicht zeildoek.

- WAAR
- NIET WAAR



SPOILER ALERT! OPLOSSINGEN VAN DE COMPOST-IQ QUIZ

We onderwierpen de originele antwoorden van de quiz aan een factcheck en vermelden hieronder het originele antwoord gevolgd door een verduidelijking van Vlaco.

1. Niet waar:

Commentaar Vlaco: Bij te veel water, worden de ruimtes in de composthoop opgevuld met water en niet met lucht. Te veel of te weinig water zal in beide gevallen ervoor zorgen dat het composteerproces stilvalt. Een goed evenwicht tussen nat groen en droog bruin materiaal zorgt voor een goede vochtbalans. Bij weinig aanvoer van groen materiaal en overwegend bruin materiaal is bevochtigen soms wel nodig, ook wanneer door warmteontwikkeling te veel water verdampert.

2. Beschermd in een droge ruimte om volledig uit te drogen:

Commentaar Vlaco: Vlaco raadt af om een wachthoop van groen materiaal te maken. De compostering komt snel op gang, de celwanden breken en al het vocht komt vrij waardoor de kans op een anaerobe stinkende hoop vergroot. Maak liever een wachthoop van droog bruin materiaal die je kan mengen onder het verse groen materiaal. Een hoop droog bruin materiaal blijft lang intact en zal pas beginnen composteren, van zodra je het mengt met groen materiaal waardoor het vochtgehalte op het juiste peil komt, om de compostering op gang te brengen.

3. Houtsnippers / Humuszuur:

Commentaar Vlaco: Om thuis op een kwaliteitsvolle manier te composteren is het echt niet nodig om kennis te hebben van ingewikkelde scheikunde. Vlaco vereenvoudigt het composteerverhaal voor de burgers tot de opdeling koolstofrijke, houtige materialen en stikstofrijke, natte, groene materialen. Schimmels kunnen de houtige materialen, die te weinig stikstof bevatten voor de bacteriën, wel afbreken.

4. Aerobe organismen worden uitgeschakeld / Anaerobe organismen floreren:

Commentaar Vlaco: Compost stimuleert het aerobe bodemleven en draagt bij aan een gezonde bodem en gezonde planten.

5. Niet waar:

Commentaar Vlaco: in de Vlacolessen en -communicatie raden we aan om twee maal de hoop om te zetten en daarom stellen we ook steeds een driebakensysteem voor. Op die manier zet je de hoop twee maal om en is er twee maal controle en mogelijke bijsturing van het composteringsproces tijdens overzetten van het materiaal van bak 1 naar bak 2 en van bak 2 naar bak 3.

6. Dat de hoop niet heet genoeg wordt:

Commentaar Vlaco: In de professionele composteerinstallaties wordt inderdaad een minimumperiode en -temperatuur vastgelegd waaraan het composteringsproces moet voldoen om afdoding van ziektekiemen en zaden te garanderen. In thuiscompost – en zeker in een compostvat – zijn temperaturen hoger dan 55°C meestal niet haalbaar. De zon op het donkere vat kan binnenin de

temperaturen doen oplopen. Ook de aanvoer van veel massa in één keer, vergroot de kans op temperatuursverhoging in een vat. Een composteerproces thuis in een compostvat is ook kwaliteitsvol bij lage temperaturen op voorwaarde dat je bij het ingangsmateriaal zaden en zieke plantendelen vermijdt.

7. Niet waar:

Commentaar Vlaco: Een witte asachtige laag, is een teken van hoge temperatuur. In compost kunnen soms zo veel actinomyceten ontstaan, dat er een witte of grijze waas is te zien op en in de toplaag. Het gaat hier om (facultatief) thermofiele (warmteminnende) actinomyceten die onder invloed van hogere temperatuur (rond 60 graden Celcius) en voldoende beluchting extreem hard kunnen groeien.

8. Niet waar:

Vliegen houden van anaerobe omstandigheden om hun eieren in te leggen. Als je hoop hierdoor geteisterd wordt, heb je een probleem in je compostering!

9. Niet waar:

Door alle materialen heel klein te maken, worden de luchtruimten kleiner. Dit maakt het moeilijk om zuurstof in de hoop te houden en de kans op een anaerobe omgeving neemt toe.

10. Niet waar:

Commentaar Vlaco: De compostbakken uit gerecycleerde kunststof worden geleverd met een dakje. Heb je zelfgemaakte compostbakken dan raden we een oude tapijt aan als afdekking.

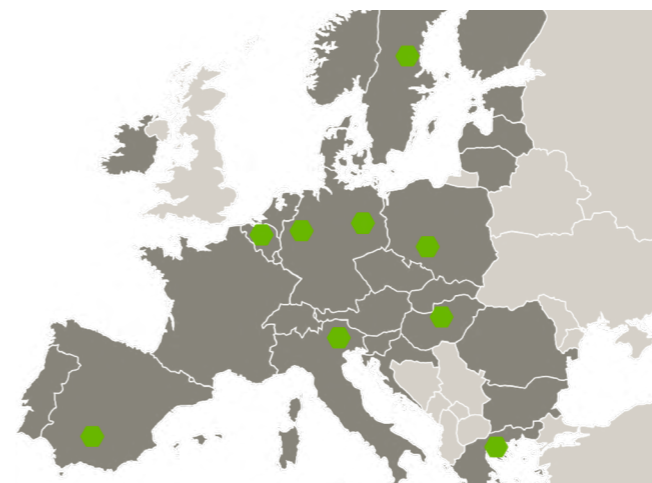


INTERREG – CORE

Inleiding

Beheren en verwerken van organische resten in zeer landelijke gebieden met een lage bevolkingsdichtheid heeft een impact op het milieu en op de economie. Inzameling kost in zulke regio's heel wat geld (want het afval moet over grote afstanden getransporteerd worden). Ook de behandeling ervan en het eindproduct nadien weer op de markt brengen zijn kostelijk. Preventie van organische resten en verbeteren van het proces om uiteindelijk een degelijke, bruikbare compost te verkrijgen, zijn belangrijk. Het Europese project CORE (COmposting in Rural Environments) wil bijdragen aan het versnellen en vergroten van de composteer kennis en -methodieken en aan het verminderen van (het aanbod aan) organische fractie in landelijke regio's verspreid over Europa.

Dit Europese project brengt regionale overheden (en hun partners) samen, die competenties hebben op het gebied van beheer van organisch afval. Het gaat om 8 regio's verspreid over heel Europa. De 8 regio's trachten ervaringen op het gebied van compostering uit te wisselen. Vlaco vzw is één van die 8 partners, naast rurale regio's Castilla la Mancha (Spanje), Brandenburg (Duitsland), Świętokrzyskie (Polen), Centraal Transdanubië (Hongarije), Söderhamn (Zweden), West-Macedonië (Griekenland) en Zuid-Tirol (Italië). Het project loopt van maart 2023 tot februari 2027. Regelmatig berichten we in KringloopZINE over de stand van zaken van dit project, en vooral dan over de 7 studiebezoeken ('Study Visits') die we ieder semester organiseren.



Studiebezoek Zuid-Tirol / Bolzano (Italië)

De tweede driedaagse 'Study visit' (incl. thematisch seminarie) vindt plaats in Bolzano en omgeving (Zuid-Tirol), in de Italiaanse Alpen en Dolomieten. De eerste 'Study Visit' in het zuiden van Spanje belichtten we reeds in KringloopZINE n° 41.

De eerste voormiddag van dit studiebezoek, **26 september 2023**, worden zgn. Good Practices uitgewisseld. Dat zijn ervaringen en praktijken die elk van de partners in zijn eigen regio toepast en waarvan de partner vindt dat ze een meerwaarde kunnen zijn voor één van de andere regio's. De Good Practices omvatten deze keer vooral voorbeelden van 'preventie van organisch afval' en 'beleid inzake compostering in rurale gebieden'.

Alle partners belichten deze thema's vanuit hun eigen verhaal. Vlaco vertelde bijvoorbeeld dat in Vlaanderen afval thuis verwerken niet alleen betekent dat je dat composteert, maar dat er ook heel wat andere leuke en relevante manieren bestaan om dat te verwerken en behe-



ren – denk maar aan mulchmaaien of vlechtwerken maken of kippen houden – én dat je daar vooral moet over blijven communiceren. De tweede Good Practice waarover Vlaco uitweidde was de doorgedreven kwaliteitsopvolging in Vlaanderen, waardoor je als compostkoper zeker bent dat je professioneel geproduceerde compost van topkwaliteit in huis haalt. Twee praktijken waar we hier in Vlaanderen toch best wel trots op mogen zijn.

Ook de andere partners droegen interessante praktijken aan. We lichten de praktijken toe die een link vertonen met thuiskringlopen en de kleine biologische kringloop:

- De Spaanse regionale partner vertelde over de invoering van de zgn. "Milieu-engagements-stempel". Dit is een label dat één jaar geldig is en dat elk jaar wordt vernieuwd. Met dit label engageren o.a. scholen, stadstuinen, gemeenten, horeca-zaken, verenigingen ... zich tot het realiseren van bepaalde milieuoacties. Ieder jaar moeten ze opnieuw bewijzen dat ze voldoende milieuoacties uitvoeren om het stempel te mogen blijven dragen. Er is duidelijk enige gelijkenis met de zgn. Samenwerkingsovereenkomst die tot voor enkele jaren in Vlaanderen bestond.
- De Poolse regionale partner had het over hun "Bioafval-preventie"-aanpak die ook wel enige gelijkenis vertoont met die van Vlaanderen. Om de hoeveelheid organisch afval in het restafval te verkleinen (in deze rurale regio waar nog geen selectieve ophaling van organische resten plaatsvindt) mikt men op een totaalaanpak. Dit houdt in: communicatie rechtstreeks naar de burgers toe over het hoe en waarom van thuiscomposteren, beschikbaar stellen van compostvaten (>155000 ex.) aan een sterk gereduceerd tarief, doorgedreven lesaanbod in lagere scholen, selectieve inzameling in recyclagepunten die tegelijk ook dienen als composteringsinstallatie, en biogasproductie uit organische resten waar dat technisch haalbaar is. De focus ligt hierbij op de regio Kielce, maar op termijn hoopt men de hier vergaarde kennis en ervaring ook in andere Poolse regio's te kunnen toepassen.
- De "Munch-app" werd voorgesteld door de Hongaarse partner. Munch is een platform waarop restaurants en winkels onverkocht, maar kwalitatief nog goed voedsel met korting kunnen verkopen. Het primaire doel van de app is het verminderen en voorkomen van de hoeveelheid voedselafval en organisch afval.





De app biedt een eenvoudige oplossing om voedselbeheer duurzamer te maken vanuit milieu-, sociaal en economisch oogpunt en geeft kortingen van 40 à 60%. Zie jij ook de gelijkenis met de app 'Too good to go' die hier in Vlaanderen al goed is ingeburgerd?

- “Afvallrij” is nog zo een initiatief van de Hongaarse partner. Het gaat om een nationaal programma voor de preventie van voedselverspilling, georganiseerd door het Nationaal Bureau voor de Veiligheid van de Voedselketen (te vergelijken met ons Federaal Voedselagentschap). “Koop niet meer, kook niet meer en neem niet meer voedsel dan je op kunt”, dat is de boodschap. Het voordeel van het programma is dat het zich niet alleen richt op Boedapest en de grote steden in Hongarije, maar ook op het platteland. Het initiatief omvat verzameling van gegevens over voedselverspilling bij huis-

houdens in Hongarije, een educatief programma gericht op kinderen, een consumentencampagne met bewustmakings- en motivatieboodschappen en samenwerking met diverse andere instanties.

Vooral de Vlaamse aanpak van thuiskringloopcommunicatie en kwaliteitsopvolging riep heel wat positieve reacties op. We hopen dat onze ervaring enigszins kan bijdragen tot het verder optimaliseren van de aanpak bij de partners.

Er worden naast financiën, communicatie en rapportage ook diverse locaties bezocht in Zuid-Tirol, nl. composterings- en vergistingsinstallaties en locaties waar kleinschalige verwerking wordt toegepast. Hieronder een aantal fotootjes die een sfeerbeeld geven van de terreinbezoeken op dag 2 en dag 3, **27 en 28 september 2023**.



Met de kleine kringloop in het achterhoofd zijn vooral de tuinen van kasteel Trauttmansdorff erg interessant. Deze beslaan een oppervlakte van 12 hectare en strekken zich uit over een hoogteverschil van 100 meter. Ze bieden een prachtig uitzicht op 80 verschillende tuinlandschappen, op de stad Merano (de 2de stad van Zuid-Tirol) en op de omliggende bergketens. De zacht meanderende paden en waterloopjes doorheen de tuin bieden bezoekers de mogelijkheid om vier tuinwerelden te verkennen met planten van over de hele wereld, over zonnige terrassen en langs klaterende beekjes. De grote tuin is – in de mate van het mogelijke – zelfbedruipend.

Dit houdt in dat alle organische resten uit de tuin ook effectief in de tuin worden verwerkt. Dit betekent: ter plaatse composteren op lange rillen die wekelijks worden gekeerd, takkenhout verwerken in nieuwe constructies, diverse vormen van grasbeheer om de landschappen-van-over-de-hele-wereld in stand te houden en heel wat dieren die daarin een bijdrage hebben. De landschappelijke ligging is trouwens uniek: in de vorm van een natuurlijk amfitheater past het harmonieus in het natuurlijke en indrukwekkende berglandschap er omheen én er wordt volop rekening gehouden met het natuurlijk ontwikkelen van vegetaties, het klimaat, minimaal menselijk ingrijpen ...



WATER IN DE TUIN

Afgelopen winter heeft het water goed huisgehouden; velden stonden blank, tuinen waren zompig. Reden te meer om water in de kijker te zetten tijdens het Kringloopweekend. Niet alleen tijdens de droge zomers is het belangrijk om stil te staan bij de waterproblematiek, ook voor overvloedige regens kan je je tuin wapenen. Het lijkt wel of we voor elk probleem dezelfde oplossing bedenken, maar compost is wel degelijk de oplossing bij te droog én bij te nat weer. Compost maakt een spons van je tuingrond. Ben jij benieuwd of compost aan de bodem toedienen inderdaad verschil maakt in waterdoorlatendheid van de bodem? Haal de bodemboxen van Kringloopweekend 2023 opnieuw uit de kast en toon aan geïnteresseerden de doorlooptoets met koffiefilters en zand en compostmengsel, waarbij je kan aantonen dat zandgrond gemengd met compost beter water en voedingsstoffen vasthoudt dan pure zandgrond.

Wie geen bodembox heeft, kan ook een ander proefje thuis in eigen tuin uitvoeren:

Test waterdoorlatendheid

Wat heb je nodig?

- Een meetlat
- Een chronometer (mag ook die op je telefoon zijn)
- Een emmer met 0,5 liter water
- Een schep



Wat ga je onderzoeken?

Hoe snel het water jouw tuinbodem intrekt. Een gezonde bodem werkt als een spons en kan goed water opnemen bij (hevige) regenval, de waterdoorlatendheid geeft aan hoe goed deze sponswerking van de bodem is. Bij zandgrond gaat dat door de grovere korrels sneller dan bij klei- of leemgrond. Ook tegels, het percentage organische stof en een rijk bodemleven hebben invloed op de waterdoorlatendheid.

Wat ga je doen?

Graaf een gat van 15 x 15 x 15 centimeter. Doe dat op een plek waar de grond niet is platgedrukt. Schenk 0,5 liter water in het gat. Check met een chronometer hoe lang het duurt voordat het water helemaal is weggelopen.

Wat zegt het?

Hoe langer het duurt voordat het water weggeloopt, hoe minder waterdoorlatend jouw bodem is. Dit kan zorgen voor wateroverlast bij hevige regenval.

Doorlooptijd

< 2 minuten	2 – 6 minuten	> 6 minuten
Hoog	Matig	Laag



Je kan het testje uitvoeren op verschillende plaatsen in je tuin. Een plek in de border waar je mulcht en nooit op loopt, zal vermoedelijk een betere doorlaatbaarheid hebben dan het deel van het gazon dat je steeds beloopt. Maak eens een vergelijking met anderen in je gemeente. Zijn er grote verschillen onderling? Probeer te achterhalen aan wat de verschillen te wijten zijn. Worden er kringlooptechnieken toegepast? Wordt er gemulcht? Wordt er compost gebruikt? Is er betreding? ... Heb je de test gedaan en vallen de resultaten tegen? Dan weet je dat dat tuindeel nood heeft aan kringlooptechnieken. Compost toedienen, zorgt voor een betere waterhuishouding. Of een mulchlaag aanbrengen, zorgt voor minder uitdroging van de bodem. Tijdens het Kringloopweekend kan je uitpakken met de resultaten.

Doe je zelf een kringloopweekendactiviteit in juni? Of wil je mee een stand bemannen tijdens één van de drie focusweekends van Open tuinen Landelijke Gilden? Laat het weten via mail.

Vlaco reikt je tips aan om het thema 'Water in de kringlooptuin' te betrekken bij je Open tuin of stand. Ben je na de volgende tips nog niet verzadigd? Neem dan deel aan een infosessie rond water in de tuin. We proberen in elke provincie minstens één sessie te laten plaatsvinden. Momenteel staat de sessie 'Water in de kringlooptuin' al geboekt op volgende data: **26 maart** in Lede, **7 mei** in Limburg, **16 mei** bij IOK Afvalbeheer en **24 oktober** in Sint-Niklaas bij Miwa.

OPEN TUINEN FLOREERT!

Zondag 26 mei 2024
Zaterdag 29 en zondag 30 juni 2024
Zondag 1 september 2024



9 EENVOUDIGE WATERTIPS OM JE STADSTUIN, TERRAS OF BALKON KLIMAATROBUUSTER TE MAKEN

1. Verpot je planten watervriendelijk

Het voorjaar is het beste moment om planten op terras of balkon te verpoten. Door een plant goed te (ver)potten kweek je gezondere planten, bespaar je water en creëer je een aangenaam groene omgeving.



- Gebruik stenen potten en laat de steen nooit helemaal uitdrogen want dat schaadt de wortels. Zet de pot in een schaal waaraan je water kan toevoegen.
- Dek het drainagegat van de stenen pot af met scherven, voeg klei- of waterabsorptiekorrels toe en leg hierop eventueel nog een waterdoorlatend doek of jute.
- Vul de rest van de pot aan met potgrond of een mengeling van ¼ compost en ¾ tuingrond.
- Spreid de wortels van de te potten planten netjes, vul verder aan met potgrond en druk deze stevig aan (als je de wortels hoort scheuren en kraken, dan druk je té stevig aan 😊). Geef de planten onmiddellijk na verpoten een flinke portie water.

2. Kies steeds planten die bestand zijn tegen droogte



Het is verstandig om in je stadstuin of op je balkon of terrasje onmiddellijk voor droogtebestendige planten te kiezen. De stenige omgeving van muren en terrasvloer geeft warmte af en een koelende wind ontbreekt er vaak. Planten die makkelijk blijven leven zonder ze extra water te geven, maken jou het leven alvast wat makkelijker. Er zijn genoeg bodembedekkers die prachtig groen blijven, ook bij extreme droogte. Denk bv. aan Euphorbia (Wolfsmelk), Pulsatilla (Wildemanskruid), Sedum (Vetkruid), Stekelnootje (Acaena), Hoornbloem, Bloedooievaarsbek, Kattenkruid ... Uiteraard zijn ook hitte- en dorstgevoelige planten haalbaar; je zal er alleen wat meer zorg voor moeten dragen en denken aan regenwateropvang.

3. Gebruik mulch en compost



Om de grond van de borders in je stadstuin, de grond van je terraspotten of balkonplanten te beschermen tegen uitdroging helpt het om compost en fijne houtsnippers of andere mulchmaterialen als afdeklaag te gebruiken. Want een bodem die op een natuurlijke manier bedekt is, blijft vochtiger dan 'blote' grond.

Compost verwerken in de bodem is ook een prima keuze. De bodem krijgt een betere structuur waardoor de bodem water met voedingsstoffen beter kan vasthouden en transporteren en ter beschikking stellen van de planten. Wil je het helemaal goed doen? Maak dan je eigen compost. Er is geen tuin te klein of je kan er compost produceren. Desnoods in een kleine wormenbak. Meer info over composteersystemen op <https://vlaco.be/thuiskringlopen/thuiscomposteren/composteersystemen>.

4. Vang regenwater op



Regenwater is ideaal om planten water te geven. Dat kan op allerlei manieren:

- Vang regenwater op met een regenton op terras of balkon. Zo een ton is eenvoudig te vinden in tuincentra of bouwmarkten. Soms biedt een lokaal bestuur zelfs subsidie voor de aankoop.

- Koppel de regenpijp af van de riool. Dan gaat het regenwater via jouw tuin terug naar de bodem en draag jij zelf bij aan het op peil houden van het grondwater en het voldoende vochtig houden van je tuin.
- Plaats je een regenwaterput in de ondergrond van je tuintje? Overweeg dan eentje met filter. De tank sluit je aan op de regenpijp en vult zich met regenwater.

5. Sproei slim

Onze zomers worden steeds heter, droogte duurt langer en regenbuien worden heviger. Wil je je planten gezond houden, dan moet je ze op de juiste manier water geven. Slim sproeien doe je door rekening te houden met drie dingen.

- Sproei wanneer de zon niet fel schijnt: dat is vroeg in de ochtend of nog beter laat in de avond. Anders verdampt het grootste deel van het water en hebben je planten er niks aan.
- Sproei bij de grond: sproei dicht bij de wortels van je planten. Daar hebben ze het water namelijk nodig. Gooi je al het water bovenop de bladeren van je planten, dan verdampt een groot deel van dat water voordat het bij de wortels van je planten komt. Water op de bladeren kan bij felle zon zelfs voor flink wat brandschade op de bladeren zorgen. Opgelet dus!
- Train je planten: probeer je (vollegrond)splanten steeds minder vaak water te geven. Totdat je het nog maar één keer per week doet. Zo train je ze om water beter vast te houden en maken ze een stevigere wortelstel. En houden ze het langer vol in de hitte. Je tuin mooi houden kost op deze manier een stuk minder moeite (en water)!

6. Verwijder onkruid op een watervriendelijke manier (of leer van onkruid houden 😊)



Ga aan de slag met een staalborstel, een schop, een wortelsteker of trek het onkruid met de hand uit. Groeven tussen de tegels (waar hardnekkig onkruid steeds komt piepen) kunnen opgevuld worden met waterdoorlatende en onkruidverhinderende voegmengsels. Chemische middelen om onkruid weg te krijgen, zijn natuurlijk uit den boze (want sijpelen door naar het grondwater

of hebben ook een flinke klimaatimpact om te worden gemaakt). Onkruidplantjes zijn vaak bijzonder mooie, kleine creaturen waarvan de schoonheid nog niet ontdekt werd. Er bestaan zelfs 'onkrijt-acties' om onkruid met een krijttekening op te leuken.

7. Vervang je tegels, kasseien of terrasplanken door groen of maak een geveltuintje

Als je tuin 'hard' is betegeld dan wordt regenwater rechtstreeks afgevoerd naar de riool. De kleine oppervlakte aan tuinbodem krijgt al het water te slikken. Zonde, toch? Heb je echt al die verharde oppervlakte van je kleine tuin nodig? Vervang de verharding daarom en waar het kan door groen, een mini-stukje grasland / hooiland / konijnenwei / bloemenborder. Dit voorkomt wateroverlast, zorgt voor verkoeling in hete periodes, vergroot de biodiversiteit, geeft je tuin een veel natuurlijker uitstraling. Het regenwater kan makkelijk in de ondergrond wegzakken wat dan weer verdroging helpt voorkomen.

8. Vergroen je balkon

Heb je helemaal geen tuin of terras, maar enkel een balkon? Dan kun je natuurlijk geen gazon aanleggen. Maar je kunt je balkon wel vergroenen door er bv. groenten en kruiden te kweken. Hoe groener je balkon, hoe beter voor de biodiversiteit en de verkoeling.



9. Maak een groene gevel

Een aantal tegels bij je gevel kan je vaak eenvoudig loswrikken, om daar een gevelplant te zetten. Elke gemeente heeft hiervoor zijn eigen regeltjes, maar in se is zo iets wel vlot haalbaar, ook aan de straatkant van je huis. Soms hechten deze planten zich vast aan het huis, soms is een klimconstructie nodig. Groene gevels houden luchtvocht vast, isoleren het huis, geven een plekje aan insecten en verkoelen wat in de directe buurt groeit of staat. Zitten de planten goed vast in de grond? Dan leiden ze ook nog eens regenwater de bodem in. En dat is dan weer goed voor het grondwaterpeil. Daar is de lente, daar is de zon! Kortom: allen aan de slag.





ZUIVELTIPS!

In 2024 zetten we de tips in de kijker om overschot van zuivel thuis te voorkomen en alle restjes weg te werken. Zuivel zoals melk, kaas, yoghurt of eieren bevinden zich niet in de top drie van meest weggegooide etenswaren thuis maar ze spelen een grote rol bij de koolstofvoetafdruk. Na vlees heeft deze productgroep de hoogste impact. Uit het onderzoek van 2019 van Departement omgeving blijken zuivel & eieren 9% van alle vloeibare en vaste voeding die we weggooien, uit te maken.

We vroegen tips aan onze restjesspecialist in huis.

Wat vind jij het meest dankbaar aan het koken met zuivelrestjes?

Elke: Ik kook heel graag voor vrienden en familie en met restjes is dat extra leuk. Als ik wat eiwit over heb, maak ik er nog iets lekkers van voor bij de koffie of thee. Ik meng het opgeklopte eiwit met

evenveel suiker en amandelpoeder, even de oven in (170 °C) en je krijgt heerlijke en unieke koekjes, zonder bewaarmiddelen of onnodige verpakkingen. Soms heb ik gesmolten chocolade over, die meng ik dan met gepofte rijst. Even laten opstijven en dat worden heerlijke chocoladerotsjes. Van een overschot gesmolten chocolade kun je de dag nadien trouwens ook nog perfect chocolademelk maken. Gezelligheid troef!

Wat zou jij je onze kringloopkrachten aanraden?

Elke: Iedereen kan slim winkelen, het vermijden van restjes begint al in de winkel. Zo koop ik bijvoorbeeld nooit meer zakjes geraspte kaas. Vroeger gebeurde het wel eens dat de geraspte kaas niet opgeraakte en al heel snel begon te schimmelen. Ik heb een goede kaasrasp gekocht en koop nu enkel nog grote blokken emmentaler en Parmezaanse kaas. Geen schimmelrestjes meer en zoveel lekkerder! Bovendien kun je je kaasrestjes ook perfect invriezen.

SAMENSTELLING WEGGEGOOID 'GFT' in het restafval bij Vlaamse huishoudens



Uit recent onderzoek komt naar voor dat 5% van het organisch afval dat in de restafvalzak belandt, zuivel is. Dat is allemaal reden genoeg om niets verloren te laten gaan.

Bron: OVAM 2022



PITTIGE CHOCOMELK

Warm aanbevolen!

INGREDIËNTEN

- koffielepel kaneelpoeder
- snuffe chilipoeder
- 100 ml chocolademelk (of 100 ml melk en 3 eetlepels licht gesuikerd chocoladepoeder)
- 175 ml kokend water

BEREIDING

- Meng de droge mix van kaneel, chilipoeder en eventueel chocopoeder.
- Schenk de (chocolade)melk erbij.
- Voeg kokend water toe en roer.
- Giet de hete chocolademelk in kleine kopjes.

TIP EN VARIATIE

- Afwerken kan met witte chocoladeschilders, met wat chocopoeder of met speculaaskruiden.
- Verminder de hoeveelheid water als je een volle, romige chocomelk wil.
- Je kunt ook kaneel en chili integraal vervangen door een eetlepel speculaaskruiden. Zo krijg je een soort sinterklaaschocomelk. Werk dan af met wat snoep in en rond de beker.
- Uiteraard is er nog meer kruidige variatie mogelijk, bijvoorbeeld met kardemom, kruidnagel ...



© Foto Heikki Verdurme



TARTELETTES

Met tartelette weeral een restje gered!

INGREDIËNTEN

- kant-en-klaar bladerdeeg
- spinazie of andijvie, lichtjes gebakken
- gerookt vlees (serranoham, gandraham ...)
- restjes kaas (abdijkaas, blauwe kaas, geitenkaas, reblochon, chester ...) in blokjes
- restjes gekookte rijst

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Verdeel het bladerdeeg over kleine taartvormpjes.
- Leg er de licht opgebakken spinazie, het vlees, de kaasblokjes en de gekookte rijst op.
- Bak de tartelettes ongeveer 15 minuten in de oven op 190 °C.

TIP EN VARIATIE

Durf variëren met bv. olijfjes, zongedroogde tomaten, pompoenpitten, geitenkaas, rode biet, verse tijm, lente-uitjes ...



© Foto Heikki Verdurme

Met steun van het LIFE programma van de EU.



STOOT EIGEN KWEK MEER CO₂ UIT DAN DE TRADITIONELE BOER?

Nu dacht je lekker bezig te zijn met je eigen moestuintje, blijkt je CO₂-voetafdruk een heel pak groter te zijn dan die van conventionele producten. Dat blijkt immers uit onderzoek in 73 stedelijke locaties in vijf verschillende landen, zo lezen we in Vilt-berichten, op de Scientias-website en in enkele Vlaamse dagbladen. Deze impact geldt niet voor alle teelten, maar toch voor teelten die gewoon buiten in de vollegrond staan, zo zegt dit onderzoek dat door de Universiteit van Michigan is uitgevoerd.

Eén portie 'in de stad geproduceerd voedsel' veroorzaakt gemiddeld 420 gram CO₂-uitstoot. Dat is zes keer zoveel als de 70 gram CO₂ die de traditionele landbouw beweert uit te stoten. De onderzoekers

inventariseerden 73 stedelijke locaties in vijf landen: Frankrijk, Duitsland, Polen, Groot-Brittannië en de VS, en keken naar stadsboerderijen, particuliere groentetuinten en collectieve tuinen.

We kunnen er van uit gaan dat Vlaanderen tuiniert zoals dat het geval is in de 5 onderzochte landen, dus kunnen we de resultaten gerust ook toepassen in Vlaanderen.

Het onderzoek onderstreept vooral de efficiëntie van gangbare akkerbouw met één gewas per akker en een grote oogst per vierkante meter. Dat het risico op ziektes groter is bij monoculturen en dat deze meer biociden behoeven wordt in deze studie niet in beschouwing genomen; het is de onderzoekers immers om de CO₂-uitstoot te doen. De grootste klimaatimpact van stedelijke landbouw in tuinen en stadsboerderijen komt – zo blijkt – van de zgn. "input" die nodig is om op kleine schaal te produceren. Onder input worden benodigdheden zoals compost, onkruidwerende stoffen, kunstmest, irrigatiewater en infrastructuur gerekend. Vooral, infrastructuur, blijkt de grootste oorzaak van koolstofemissies bij het kweken van groenten in een eigen tuin. Met infrastructuur bedoelt men bv. verhoogde bedden (bv. palen, staanders, meestal afgeboord met plastic of PVC-plaat), compostinfrastructuur (bv. de vaten en de plasticen bakken), paden tussen de percelen (meestal afgeboord met PVC, bedekt met worteldoek, soms zelfs asfalt, beton of gebakken steen); kortom allemaal veelal artificiële spullen die van elders worden aangevoerd.

"Deze stadsboerderijen of moestuinen zijn meestal maar een paar jaar of tien jaar actief, dus de broeikasgassen die gepaard gaan om deze materialen te produceren, worden niet efficiënt gebruikt", aldus de onderzoekers.

Tegelijk geven de onderzoekers aan dat er met strategische keuzes in gewassen, terrein en "circulariteit door afval te gebruiken als input" een duidelijk verschil kan worden gemaakt.

Daarmee bevestigen de onderzoekers dat je door te kringlooptuiniëren de CO₂-uitstoot heel sterk kan reduceren, want een 100%-kringlooptuin heeft geen externe "input". Het is een mooi bewijs: wie kringlooptuiniert helpt het klimaat!



colofon

Uitgave van Vlaco vzw

Eindredactie: Kristof Van Stichelen,
Elfriede Anthonissen,
Kristel Vandenbroek

Vormgeving en druk: Drukkerij Buroform

V.U.: Philip Peeters
Jubellaan 155, bus 102,
2800 Mechelen

Redactie-adres: Vlaco vzw
Team ThuisKringlopen
Jubellaan 155, bus 102
2800 Mechelen
Tel.: 015 451 370
thuiskringlopen@vlaco.be
www.vlaco.be

Ondernemingsnummer: 0447.445.657
RPR Antwerpen, afd. Mechelen

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