

KringloopZiNe

Meer halen uit de biologische kringloop



Driemaandelijks tijdschrift voor de actieve kringloopkracht: nr 53 • april - mei - juni 2026

Beste,

Deze editie zetten we biodiversiteit in de kijker door de bril van de kleinere gevleugelde vrienden, namelijk de bijen. Lokale besturen doen heel wat acties die we ook in onze tuin kunnen toepassen.

Er belandt nog te veel eten in de restafvalzak. We blijven acties opzetten om die voedselverspilling aan te pakken en nieuwe partners en samenwerkingen aangaan om de aandacht niet te laten verslapen.

Als jij meer wil dan de kringloopboodschap in eigen wijk verspreiden en je passie met gans Vlaanderen wil delen, volg dan in het najaar de opleiding tot nieuwe Vlaco-lesgever.

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

*Kristof Van Stichelen
Elfriede Anthonissen
Team Thuiskringlopen*

In dit nummer:

Kringloopquotes 2

Actief - creatief

Kringlooptechnieken en biodiversiteit in actie
..... 3

Grond, grondiger, gegrond

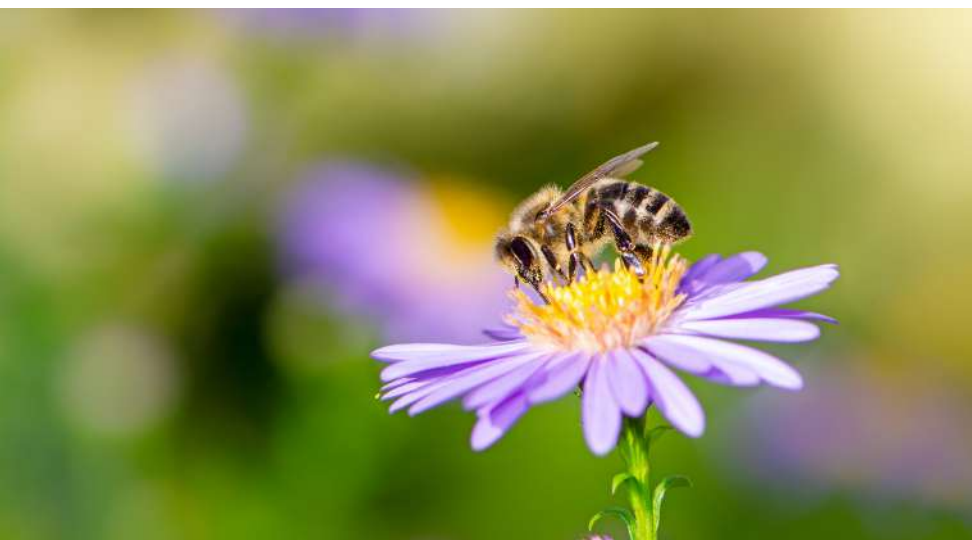
Bzz Bzz Bij-zondere vrienden 10

Aardappelen of puree ...

ik zit er niet meer mee 12

Kort # Krachtig

Word jij onze nieuwe lesgever? 14



Kringloopquotes

Biodiversiteit een tuin vol leven

In deze tuin is niets alleen. De bloemenweide voedt de vlinder.

De vlinder wordt gezien door de vogel, het water weerspiegelt de libel. En onder de grond weven paddenstoelen stilletjes verder aan het leven.

Wat op het eerste gezicht klein of onopvallend lijkt - een lieveheersbeestje op een blad, een schaduw in het gras, een kring van zwammen - vormt samen een rijk en verbonden geheel.

Deze schilderijen tonen geen perfecte tuin, maar een levende.

Een plek waar groei, verval en stilte even belangrijk zijn als kleur en beweging.

Waar mens en natuur elkaar niet overheersen, maar ontmoeten.

De tuin van Suythem is hier geen decor, maar een gesprek

Tussen bloem en dier

Tussen water en lucht

Tussen kijken en zorg dragen

**Tuineigenaar Katy De Bock
Hoeve Suythem Aartrijke**



KRINGLOOPTECHNIEKEN EN BIODIVERSITEIT IN ACTIE

31 mei, 27-28 juni en 6 september zijn de focusdagen voor de Open tuinen van Landelijke Gilden.

Dit jaar staat één thema centraal: je tuin biodiverser maken. Op elk van de focusdagen staan op verschillende locaties Vlaco-lesgevers klaar om de bezoekers onder te dompelen in de workshop 'Verhoog de biodiversiteit in je tuin'. De Vlaco-lesgever leidt je rond in de tuin en je ziet welke biodiverse keuzes de tuineigenaars maakten. De rondleidingen vinden plaats op vaste tijdstippen.

We laten je meegenieten van de eerste workshops.

Oost-Vlaanderen Poaters 'n hof in Kruisem

"Poaters 'n hof" is een groene oase van ontdekking, ontmoeting en rust op de site Waegebrughe van VZW Vijvens.

De tuin fungeert als een uitnodigende en toegankelijke ontmoetingsplaats voor alle buurtbewoners in de ruime regio Kruisem. Om de link te leggen tussen heden en verleden keren we even terug naar het jaar 1926. De Paters Passionisten bouwden in dat jaar met behulp van de buurtbewoners op de Marolle een kerk en een klooster. Tot eind jaren '60 was dit een slotklooster en dus een gesloten gemeenschap. In 1967 werd het een open klooster met een bezinningscentrum tot 1994.

De tuin omvat een bestaand en nieuw aangeplant bosgedeelte. Doorheen het bestaande bosgedeelte zijn er natuurlijke en rolstoel-toegankelijke wandelpaden.

Een wandeling doorheen een bloemenboog leidt je naar de stilteplek. In de stilteplek kan men bezinnen en/of troost vinden midden in een groene oase. In de tuin is er tevens ruimte om te picknicken op duurzame, rolstoeltoegankelijke picknickbanken.

De tuin creëert naast nostalgie opnieuw kansen tot (intergenerati-onele) ontmoeting en verbinding. Bezoekers ervaren een totaalbeleving van verschillende sensorische prikkels bij het ontdekken van de ganse tuin.



Spreuken als 'Het is een cadeau dat jij er bent.' en 'Moeilijke dagen duren ook maar 24 uren.' maken van deze kringloopwand niet enkel een nuttige toepassing.



Het imposante insectenhotel bevat zowel steen, kurk, hout als tuinresten.



Er is een grote bloemenweide die het ganse jaar zorgt voor een prachtig kleurenpalet.

Actief-creatief



Vlaco-lesgever Imar vond genoeg biodiverse plekje in de tuin om bij stil te staan en de mensen te boeien.

Je kan de tuin ook bezoeken op zondag 6 september van 10u tot 18u.

West-Vlaanderen

Westhoek Garden in Westouter

De tuin is gesitueerd in een groter geheel van wat ooit een boerderij was.

Naast het tuingedeelte (1,5 ha) zijn er nog een grote weide (waar een ezel en een pony hun dagen doorbrengen) en nog een groot stuk grond dat kan benoemd worden als struweel.

Enkel het tuingedeelte is toegankelijk voor bezoekers.

Het geheel is in bezit van de huidige eigenaars sinds begin 2000, maar de echte tuinrichting is pas in 2014 gestart.

Sinds de opsmuk van de eigen woning baten ze ook een vakantiewoning uit op de site namelijk *De Boshoeve in Westouter*.

In de tuin bevinden zich 1400 soorten planten van bollen\knollen, vaste planten, hagen, struiken, tot bomen. De tuin biedt bloeiende planten vanaf half februari tot half november en ook opvallend veel vruchtdragende struiken en bomen.

Dood hout heeft zijn plaats in de tuin, waar diverse diersoorten ruim hun gading vinden.

Het grootste deel van de tuin is overgroeid. De bodem eronder is bedekt met een mulchlaag van bladeren van vorig jaar.

Naast een alfabetische lijst van alle planten, houdt de eigenares ook nauwgezet een volledige inventaris bij van alle planten in de tuin. De soort, het jaar van aankoop, de locatie van de plant... Je kunt het allemaal terugvinden in de inventaris.

De tuin is rijk aan structurelementen om een grote biodiversiteit in stand te houden.



Creative zielen, die tuineigenaars ... dat merk je aan de tuinrichting en aan hun welkomstwoorden



Via Mijn tuinlab.be kan je de natuurvoordelen van je tuin berekenen en krijg je tips om die ten volle te benutten. Deze tuin scoort alvast 88%!



*Heel veel (beuken)hagen die hoog mogen groeien en een paradijs zijn voor vogels en insecten.
Niet alle hagen worden jaarlijks gesnoeid.*



Op veel plaatsen is er nog eens verticale begroeiing (klimop, wilde wingerd).



Het gras dient vooral als loopstrook voor de bezoekers. Het gras wordt alternerend gemaaid.

Actief-creatief



Plantenborders, struiken en bomen geven structuur aan de tuin.



Diverse bloemensoorten hebben de vrijheid om zichzelf uit te zaaien en zich te vestigen;... een festijn voor alles wat behoefte heeft aan nectar.



De (herfst)bladeren die om één of andere reden dienen opgeruimd, worden opgespaard om te mulchen in de rozentuin. Daar is er geen onderbegroeiing.



Viaco-lesgever Erik ontving de bezoekers aan zijn stand, liet hen kennismaken met het begrip kringlooptuinieren en lichtte de belangrijke rol van kringlooptuinieren toe om de biodiversiteit in de tuin te vergroten. Voorbeelden van nestgelegenheid en bodemverbetering mochten hierbij niet ontbreken. De ingeschrevenen kregen een begeleide wandeling in de tuin.



Antwerpen
Sint-Job-in-'t-Goor

Een mooie tuin met heel wat aanknopingspunten voor de biodiversiteit.



Actief-creatief



De bezoekers volgden geboeid de uitleg en bodemproefjes die Vlaco-lesgever Marc toonde.





Limburg Hamont-Achel

In het Koleneind in Hamont-Achel, in het noorden van Limburg, bevindt zich de tuin van Bart en Wendy. Een prachtige tuin waarin heel wat kringlooptechnieken werden toegepast. Enkele zaken die de bezoeker onmiddellijk opvallen, zijn:

- Een tunnel met leiplantanen. Dit bleek de ideale plek voor de Vlaco-stand: er was veel schaduw en het was er verrassend aangenaam vertoeven.
- Het creatieve gebruik van dood hout. Vooral de takken die schuin in de grond zijn geplaatst als afboording trokken ieders aandacht. Een eenvoudige, snelle en makkelijk toepasbare techniek.
- Een deel van het hemelwater wordt via een ketting afgevoerd naar een gerecupereerde zinken badkuip. Wanneer de kuip vol is, loopt het water gewoon over. De kuip is ingericht met enkele waterplanten en stenen, wat een mooi en natuurlijk geheel vormt.
- De compostbakken staan er in de schaduw, wat in deze gloeiend hete en droge zomer sowieso een meerwaarde is. De eigenaars hadden palen geplaatst met daarop betonnetten, die dienen als ondersteuning voor leiplanten. Nog even geduld, en de constructie zal volledig begroeid zijn.

Kortom: een mooie tuin met heel wat aanknopingspunten voor de biodiversiteit.

Benieuwd naar andere tuinen? Of plan je graag een bezoek in aan een andere kringlooptuin?

Surf dan naar www.landelijkegilden.be/vlaco-tuinen

Na de samenwerking met Landelijke gilden en het positieve onthaal van de workshop biodiversiteit stellen we het nieuwe aanbod open voor iedereen. Vanaf nu kunnen ook lokale besturen een online of fysieke les aanvragen rond 'Meer biodiversiteit in jouw kringlooptuin.'

Een biodiverse tuin is veel meer dan alleen een mooie verzameling van planten; het is een levend, veerkrachtig ecosysteem in je eigen achtertuin. Door te kiezen voor variatie in inheemse planten, struiken en bomen, creëer je een paradijs voor nuttige insecten, vogels en egels. Er zijn heel wat kringlooptechnieken die je kunnen helpen om jouw tuin biodiverser te maken, zoals een alternatief grasbeheer, de aanleg van takkenrillen, het gericht aanbrengen van inheemse soorten of het voorzien van een compostplek. Door de biodiversiteit te verhogen, creëer je niet alleen een levendiger tuin, maar help je de natuur en verlaag je het onderhoud. Een kleine aanpassing maakt al een groot verschil.

Lokale besturen kunnen de infosessie aanvragen via de knop Lesaanvraag op vlaco.be en deze inplannen vanaf 1 september 2026. Heb je hier zelf nog vragen over? Stuur een mailtje naar thuiskringlopen@vlaco.be en we helpen je graag verder.



De bezoekers kregen alle uitleg van Vlaco-lesgever Johan.



Schaduw en water: een mooie, biodiversiteits-bevorderende combinatie



Grond, grondiger, gegrond



BZZ BZZ BIJ-ZONDERE VRIENDEN ...

In deze editie bekijken we de biodiversiteit door de bril van onze solitaire vrienden.

Een aantal Vlaco-lesgevers gaf de afgelopen jaren tientallen infosessies rond solitaire bijen en praktische workshops om insectenhotels te maken.

Je ziet die insectenhotels ook meer en meer verschijnen in natuurgebieden of parken, en steeds frequenter ook in privé-tuinen.

Net zoals Vlaco inspiratie wil geven om thuis biodivers aan de slag te gaan, zijn er ook andere instanties die aansporen om het openbaar domein biodiverser maken.

En dat is nodig want ongeveer 40% van de bijensoorten in Vlaanderen is bedreigd of verdwenen. De belangrijkste oorzaken zijn:

- Afname van bloemen door intensieve landbouw of verstedelijking
- Verdwijnen van landschapselementen zoals hagen, houtkanten en reliëf
- Gebruik van pesticiden die verminderde weerstand of voortplanting of directe sterfte veroorzaken
- Vermesting met verlies van kale nestplekken
- Versnippering van leefgebied waardoor voedsel en nestgelegenheid te ver uit elkaar liggen
- Klimaatverandering met extreme weersomstandigheden waardoor een mismatch ontstaat tussen activiteit en bloeitijdstip.



Al meer dan 10 jaar zetten Departement Omgeving en de Vereniging Voor Openbaar Groen (VVOG) zich in om het openbaar domein bijvriendelijker te maken. De sensibiliserende wedstrijd 'bijvriendelijkste gemeente' heeft in de afgelopen jaren heel wat aanpassingen aan de inrichting van het openbaar domein teweeg gebracht.

Blijvende communicatie en sensibilisering rond ontharding en vergroening hebben zowel bij openbare besturen als hun inwoners de deur opengezet voor biodiverser en duurzaam groen.

De dorpskernen waar enkel bakken of perken met eenjarige petunia's en begonia's de grijze eentonigheid doorbreken, liggen al een tijdje achter ons en maken meer en meer plaats voor duurzaam groen met vaste planten met meer ecologische waarde. Bomen krijgen terug een plek in de steden en ook tuinstraatjes maken hun opmars. Op die manier vormen de tuinen geen eilanden. Enkel als er genoeg stapstenen zijn om gebieden te verbinden, neemt de biodiversiteit toe.

Meer en meer gemeenten erkennen de waarde van solitaire bijen en andere bestuivers en laten een bijenplan opstellen. Zo'n plan brengt niet alleen de diversiteit van de bijen in kaart, maar het geeft ook een score aan de omstandigheden die een bijenpopulatie bevorderen.



Een bijvriendelijke gemeente streeft naar een gevarieerd landschap waarin het hele jaar door voedsel, nestgelegenheid en schuilplaatsen beschikbaar zijn voor wilde bijen, honingbijen en andere wilde bestuivers.

Bijvriendelijk is hier de kapstok voor verschillende milieuthema's zoals ontharden, vergroenen, biodiversiteit creëren en klimaatrobust maken.

Basisprincipes

- Pas bijvriendelijke praktijken niet slechts op enkele locaties toe, maar zorg voor een groen netwerk dat de gemeente doorkruist. Natuurgebieden vormen de basis die verbonden zijn met groene schakels zoals bermen, bomenrijen, begraafplaatsen, speelplaatsen, braakliggende gronden ... Zo ontstaat een ecologisch netwerk waarin de bestuivers zich makkelijk kunnen verplaatsen.
- In de stedelijke kernen focussen de mogelijkheden op tegeluintjes, boomspiegels, gevelgroen, groendaken, tuinstraatjes ... maatregelen die ook helpen tegen hitte, droogte en wateroverlast.
- In buitengebied liggen kansen dan weer in kleine landschapselementen zoals dreven, poelen, houtkanten ... Ze bieden voeding, nestgelegenheid en beschutting voor veel meer dieren dan enkel bestuivers.
- Zorg voor een continue bloei van het vroege voorjaar tot het late najaar.
- Zet in op een grote variatie aan planten, bomen en struiken.
- Werk met een gelaagde vegetatie en laat ruimte voor experimenteren en innovatie.
- Voor een lokaal bestuur zijn samenwerking, kennisdeling en betrekken van de burgers onmisbare succesfactoren.

Beplanting

De keuze van de juiste planten bepaalt in grote mate het succes van een bijvriendelijk beleid. Inheemse soorten genieten de voorkeur omdat ze het best aansluiten bij de lokale biodiversiteit. Uitheemse soorten kunnen een aanvulling vormen, bijvoorbeeld om de bloei-periode te verlengen in het najaar.

Belangrijk is dat planten zowel nectar als stuifmeel leveren en dat gedurende het hele seizoen voldoende bloeiende soorten aanwezig zijn. Voorjaarsbloeiërs zoals bloembollen zijn essentieel wanneer bestuivers uit hun winterrust komen, terwijl klimop en herfstasters voedsel bieden in het najaar. Ook vaste planten, bloemrijke graslanden, bodembedekkers, klavers, bloeiende struiken, fruitbomen en zogenaamde bijenbomen leveren een belangrijke bijdrage.



Grond, grondiger, gegrond



Eenjarige perkbeplanting vervangen door duurzame, vaste planten en kiezen voor het behoud van oudere bomen loont. Grote, gezonde bomen leveren immers veel meer ecosystemendiensten dan jonge aanplantingen.

Beheer

Niet alleen de aanleg, maar ook het beheer van het openbaar groen is belangrijk. Minder en slimmer maaien zorgt ervoor dat bloemen kunnen bloeien en insecten voldoende voedsel en schuilplaatsen behouden. Extensief maaibeheer, sinusmaaien en gefaseerd maaien, waarbij telkens een deel van de vegetatie blijft staan, bevordert de biodiversiteit.

Ook verarmen door afvoeren van maaisel draagt bij aan bloemrijke graslanden. De keuze van het maaimaterieel speelt eveneens een rol: sommige machines veroorzaken aanzienlijk minder sterfte bij insecten dan andere.

Het is beter om struiken pas na de bloei te snoeien, knottbomen gefaseerd te onderhouden en waar mogelijk bomen volledig vrij te laten uitgroeien zodat er een aanbod blijft. Op sommige plaatsen mag de natuur bewust haar gang gaan, zodat ruigere vegetaties ontstaan die extra leefgebied bieden aan tal van soorten.

Nestgelegenheid en biodiversiteit

Naast voedsel hebben bestuivers ook geschikte nestplaatsen nodig. Bijenhôtels kunnen hierbij een rol spelen, op voorwaarde dat ze correct zijn gebouwd en zich bevinden in een bloemrijke omgeving. Voedsel en nestgelegenheid moeten altijd samen worden voorzien. Slechts 15% van de bestuivers maakt gebruik van een insectenhôtel. Zo'n hotel is dan vooral waardevol als educatieve functie. Even belangrijk zijn natuurlijke nestplaatsen zoals zandige bodems, bijenburchten, dood hout, takkenrillen, stapelmuren, bladerhopen en poelen.

Bovendien moet een goed evenwicht worden gezocht tussen honingbijen en wilde bestuivers. Wanneer er te weinig voedsel is, vormen de honingbijen ongewenste concurrentie voor de solitaire bijen. Een honingbij legt immers tien maal grotere afstanden af dan een wilde bij. Voor een wilde bij is een maximale afstand tussen nestplaats en voedselaanbod 400 m.

Structureel beleid

Bijvriendelijkheid moet structureel worden ingebed in het gemeentelijk beleid via een meerjarig bijenplan, gekoppeld aan bestaande groen-, bomen-, hemelwater- of klimaatplannen.

Lokale acties die regionaal aangestuurd worden, helpen om de burgers te betrekken. Denk maar aan campagnes zoals Week van de Bij, Maai Mei Niet en het Vlaams Kampioenschap Tegelwippen of ondersteuning via Tuincoaches of Kringloopkrachten aan huis.

Monitoring

Monitoring van planten- en insectensoorten maakt het mogelijk om het beheer voortdurend te verbeteren en de effecten van de genomen maatregelen op te volgen.

“De gemeente Lint is bekroond tot vijfsterren-gemeente voor de kleine bestuivers door Week van de Bij.”

Die goede praktijken in het openbaar domein kunnen we zeker aanwenden om ook thuis toe te passen.

Onze insecten zijn meer afgestemd op inheemse beplanting. Hoe meer variatie hoe beter. Kies vaste planten met eenvoudige bloemen zodat de bestuivers vlot toegang hebben tot nectar en stuifmeel. Om je tuin van maart tot oktober van bloeiende planten te voorzien, ga je best doordacht te werk.



Denk daarbij driedimensioneel, aan planten, struiken en bomen. Naast de commerciële websites van tuincentra waar je vaak op foto's voortgaat, kan je ook info vinden op imkerpedia. Die website biedt een overzicht aan drachtplanten en vermeldt zowel de bloeiperiode als de nectar- en pollenwaarde.

Nectar is nodig voor bestuivers en vlinders, pollen zijn nodig voor de larven van de bijen. Onze nazomers duren langer, dus om de bestuivers in de nazomer nog voldoende bloeiende planten te bieden, kan je je beplanting aanvullen met uitheemse soorten. Dat is immers het moment dat de meeste inheemse soorten uitgebloeid zijn maar de bestuivers nog steeds actief zijn. Let hierbij wel op dat je geen woekeraars of invasieve soorten in je tuin haalt. Alle info daarover kan je vinden op <https://www.ecopedia.be/exoten>.



Het vraagt wat vakmanschap maar een levende haag van wilg is een vroege leverancier van hoogwaardig stuifmeel.

Ook bomen kan je in functie van drachtplant kiezen. Goede soorten in volgorde van bloeitijd zijn: wilg, esdoorn, paardekastanje, acacia en linde. Hou zeker rekening met de grootte van je tuin: een knotwilg of boswilg wordt maximaal 6 meter hoog, maar een esdoorn wordt al snel 20 tot 30 m hoog. In een kleine tuin voor een alternatief als de Japanse esdoorn kiezen, die maar 2 tot 5 m wordt, is geen goed idee want die heeft in tegenstelling tot de esdoorn een zeer lage nectar- en pollenwaarde.

Voor een kleine tuin zijn fruitbomen ideale alternatieven. Je doet ook vogels en andere dieren plezier met het niet geplukte fruit.

Ook de moestuin kan een ideale uitvalsbasis zijn voor de wilde bijen. Laat een deel van je groenten in bloei komen, je lokt er weer heel andere soorten mee. Ook een deel van de grond onbedekt laten, kan al nestplaats bieden voor heel wat grondbewoners.



Artisjok in bloei ziet er niet alleen prachtig uit, maar lokt ook heel wat insecten.

AARDAPPELEN OF PUREE... IK ZIT ER NIET MEER MEE



LUCKY LEFTOVERS

RTV / TV PLUS - de regionale zender van de Kempen en de Mechelse regio – brengt in samenwerking met de afvalintercommunales IOK afvalbeheer en IVAREM een zesdelige kookreeks om voedselverspilling tegen te gaan. Drie chefs Viviane Van Dyck, Quinten De Schepper en Karen Van den Keybus, brengen elke aflevering creatieve gerechten met restjes op tafel. De reeks Lucky Leftovers loopt tot eind juni maar je kan de afleveringen online blijven bekijken op de website van RTV /TV PLUS.



ARRESTJE! VEROORDEELD TOT DE VUILNISBAK?

Al enkele jaren biedt Vlaco lessen rond voedselverlies aan voor het 5^e en 6^e leerjaar lager onderwijs. In 2025 werden er 94 lesjes Bart de Banaan geboekt. De kinderen zijn echt geboeid, de betrokken scholen houden van de speelse aanpak en intercommunales zijn steeds enthousiast. 'Nu nog een les voor het middelbaar' was de vraag van de intercommunales. U vraagt, wij ...

We zochten een partner die thuis is in het onderwijs en vonden GoodPlanet. In het voorjaar gingen de eerste proeflessen van start voor de 2^e en 3^e graad van het secundair onderwijs. Er volgde een impactmeting en na evaluatie en finetunen, kunnen we hopelijk vanaf november 2026 een kant-en-klare les van twee lesuren aanbieden.

In het najaar hebben we nog meer in petto om iedereen te inspireren om minder voedsel te verspillen. In september gaat de nieuwe voedselverliescampagne van start en in oktober organiseren we voor de intercommunales een inspiratiedag rond voedselverlies en kan jij ons vinden op de Tuindagen van Beervelde. Volg ons op de socials of lees het septembernummer van KringloopZiNe.





PUREES(N)OESJES

Hey soes, ik zit in de puree

INGREDIËNTEN

- 13 g boter
- 65 g bloem
- 0,85 dl water
- 2 eieren
- 250 g aardappelpuree

BEREIDING

- Smelt de boter en voeg daar de bloem aan toe, roer goed tot je een bolletje krijgt.
- Voeg daarna het water toe en roer tot er zich een grote bol vormt.
- Laat het mengsel even afkoelen tot het lauwwarm is en voeg dan een voor een de eieren toe. Hierbij kun je het best de kneders of kloppers van je mixer gebruiken. Voeg daarna de aardappelpuree toe.
- Maak kleine bolletjes en bak af in de friteuse op 180 °C.
- Je maakt deze soezen met twee eetlepels: met de eerste schep je het deeg uit de kom, met de tweede lepel schuif je het deeg uit de eerste lepel rechtstreeks in de friteuse.

TIP EN VARIATIE

- De purees(n)oesjes zien eruit als beignets en je kunt ze serveren in plaats van kroketten.
- Je kunt overschot van puree ook in de spuitzak doen en toefjes spuiten (die je kunt invriezen voor later).



MAALTIJDSALADE

Van gisterse overschot tot heerlijke middagpot

INGREDIËNTEN

- restje gekookte aardappelen
- restje vlees: ham, gebrad, rosbief of charcuterie
- hardgekookt ei
- verse peterselie en bieslook
- uitje of augurk
- restje groenten: tomaat, geraspte wortel
- restje kaas
- mayonaise, eventueel aangelengd met yoghurt of platte kaas

BEREIDING

- Vul een afsluitbare bokaal achtereenvolgens met een restje gekookte aardappelen, een restje vlees, een hardgekookt eitje in stukken, wat verse peterselie, bieslook, een uitje of augurkje, een tomaat of wat geraspte wortelen en een sneetje kaas. Je kunt gerust nog aanvullen met andere restjes uit de koelkast. De mayonaise kun je aanlengen met yoghurt of platte kaas, met groenten of fijngesneden verse kruiden.

TIP EN VARIATIE

- Handige lunch om mee te nemen naar het werk.
- In de zomer zorgt een stukje fruit voor een frisse toets in je slaatje.





WORD JIJ ONZE NIEUWE LESGEVER?

Wist jij dat Vlaco in samenwerking met intercommunales, gemeenten en andere organisaties per jaar meer dan 300 workshops of infosessies organiseert in Vlaanderen? En dat die allemaal door freelance Vlaco-lesgevers gegeven worden?

Thuis composteren en voedselverlies beperken blijven erg belangrijke kringloophema's, maar ook klimaat, biodiversiteit en waterbeheer in de tuin zijn lesinhouden die tegenwoordig in trek zijn. Ook lessen over snoei-houtbeheer, grasbeheer of kippen houden, daarvoor gaat men bij onze lesgevers te rade. Voel je het al kriebelen? Of denk je aan iemand die hiervoor geschikt is? Lees dan zeker verder.

In de provincies Oost- en West-Vlaanderen en westelijk Vlaams-Brabant, willen we het aantal lesgevers verhogen. We zijn – best wel dringend – op zoek naar nieuwe lesgevers die in deze regio aan de slag willen. Als kandidaat-lesgever krijg je eerst een opleiding waarbij zowel inhoudelijke Vlaco-thema's, lesmethodieken als praktische oefensessies aan bod komen. Het gaat om een vierdaagse opleiding die plaatsvindt in **Aalter op vrijdagen 11, 18, 25 september en 2 oktober 2026 telkens van 9u tot 16u30**. De inhoud van de lesdagen ziet er als volgt uit.

Vrijdag 11 september:

- Kennismaking met Vlaco – Doelstellingen en verwachtingen
- Kennismaking met alle thema's uit de biologische kringloop

Vrijdag 18 september:

- Lesmethodieken/ werkvormen die aansluiten bij Vlaco lesgevers
- Contexten waar je als lesgever kan worden ingezet

Vrijdag 25 september:

- Spreken voor een publiek
- Presentatietechnieken
- Omgaan met weerstand

Vrijdag 2 oktober:

- Proefles voor alle deelnemers
- Feedback

Naar wie zijn we op zoek? Personen die ...

- zin hebben om kennis en/of vaardigheden over te dragen
- theoretische en/of praktische skills hebben in één van onze thema's rond gras, snoeihout, kippen, vaste planten, compost ...
- eventueel pedagogische ervaring hebben, maar dat is zeker geen must
- voornamelijk beschikbaar zijn op weekavonden
- zich willen en kunnen verplaatsen naar de locaties waar de vormingen doorgaan (focus op westen van Vlaanderen)
- de mogelijkheid hebben om ook van thuis uit online de vorming te geven
- ...

Wil jij onze toffe bende lesgevers vervoegen? Blokkeer deze data dan al in je agenda en stuur je vraag tot deelname naar **thuiskringlopen@vlaco.be**. Graag eerst nog wat meer info? Bel Kristof op 0494 14 39 43.

Je kan inschrijven voor deze opleiding tot ten laatste 15 juli 2026.

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

BTW-nummer: BE 0477.445.657
RPR Antwerpen, afd. Mechelen

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