

# Mijn stad onze Planeet!

ALLE BEETJES HELPEN, WANT WE ZIJN MET  
MEER DAN EEN MILJOEN BRUSSELAARS



België - Belgique

P.P. - P.B.

B - 010

P202224

Maandblad - November 2013 - n° 83



- 🕒 **Eco-iris** > p3  
een munt die het buurtleven stimuleert
- 🕒 **Het Engelandplateau** > p6  
een stukje natuur voor iedereen
- 🕒 **Voeding** > p7  
heerlijke recepten met restjes

Anders consumeren?  
Samen is het gemakkelijk!



leefmilieu  
brussel

.brussels 



## Anders consumeren

Herstellers, verhuurders, tweedehands, ruilbeurzen, ruilwebsites, bibliotheken, speeltoeken... In Brussel kunt u dankzij duizenden handelszaken en diensten uw consumptiepatroon wijzigen en veel minder afval produceren. Goed voor uw portefeuille en voor het leefmilieu!

## CONSUMEREN: JA, MAAR ANDERS...

Dat is de rode draad van deze editie van *Mijn stad onze planeet*. Indien u een product of dienst nodig hebt, moet u dit niet altijd kopen of met euro's betalen. Op de volgende pagina's leest u meer over de complementaire munt die in Brussel bestaat, over het concept collaboratieve consumptie, deeleconomie, lokale ruilsystemen en zo meer. Dit soort initiatieven spreekt een steeds groter en gevarieerder publiek aan, elk met zijn eigen motivatie. De economische crisis is een deel van de verklaring. Maar de mensen willen zelf ook anders consumeren, met respect voor het milieu, waarbij samenhang en sociale relaties centraal staan. Mis zeker ook de decembereditie van *Mijn stad onze planeet* niet. Daarin vindt u de kalender 2014 van Leefmilieu Brussel, met leuke cartoons van Pierre Kroll en boordevol tips die goed zijn voor onze planeet en uw budget.



## EWAV 2013: ZET U IN VOOR MINDER AFVAL!

Elke Brusselaar produceert gemiddeld 400 kg afval per jaar. Met enkele eenvoudige ingrepen (niet verspillen, nog bruikbare spullen wegschenken, composteren, recycleren, enz.) kunnen we de afvalberg nochtans gevoelig beperken. Op die manier krijgt de aarde weer wat meer ademruimte en worden de natuurlijke rijkdommen gespaard. Tijdens de Europese Week van de Afvalvermindering (EWAV) kunt u zich gemakkelijk engageren... er zijn tal van initiatieven om minder afval te produceren. Toon uw engagement en hang de EWAV-affiche voor uw raam. Wie weet brengt u uw burens op ideeën om minder afval te produceren. U kunt uw initiatief ook kenbaar maken op Facebook en vrienden uitnodigen om samen een community van afvalverminderaars op te richten. Ontdek de nieuwe interactieve engagementsmodule voor burgers online, verander uw gewoonten en maak uw engagement bekend!

**Meer info:** [www.leefmilieubrussel.be/ikengageerme](http://www.leefmilieubrussel.be/ikengageerme)



## HET LEEFMILIEU IN EUROPA: GEZONDER, MAAR MET NIEUWE RISICO'S

European Environment Agency



Volgens het Europees Milieuoagentschap (EMA) is het Europese leefmilieu gezonder, maar steken nieuwe risico's de kop op. Volgens een recent rapport leven Europeanen langer en gezonder dan vroeger. Dat is deels te danken aan een efficiënt milieubeleid waardoor blootstelling aan schadelijke polluenten in lucht, water en voeding is gedaald. Maar toch blijven deze polluenten nog steeds voor problemen zorgen. Er duiken ook nieuwe gezondheidsrisico's op, onder meer door nieuwe chemische stoffen (en combinaties ervan), nieuwe producten en de gevolgen van onze gewijzigde levensgewoonten.

**Meer info:** [www.eea.europa.eu](http://www.eea.europa.eu)

## DUURZAME VOEDING: IEDEREEN AAN TAFEL?

Duurzame voeding is al jaren in trek bij Brusselse inwoners, openbare besturen, ondernemingen en verenigingen. Meerdere initiatieven zijn reeds gelanceerd en zijn zelfs al goed ingeburgerd. Jammer genoeg bereiken deze projecten al te vaak slechts een deel van de bevolking, mensen met dezelfde sociale status die het financieel relatief goed hebben. Nochtans zijn er heel wat projecten die duurzame voeding voor iedereen toegankelijk maken. Leefmilieu Brussel werkt aan een actieplan om duurzame voeding op het bord van steeds meer mensen te krijgen. In het kader van het Europese uitwisselingsprogramma voor een duurzaam stadsleven (URBACT) verzamelen we initiatieven en goede praktijken daaromtrent. Wordt dus vervolgd...



© M. Lison

### Mijn stad onze planeet

Verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus. - Leefmilieu Brussel-BIM - Gulledele 100, 1200 Brussel - Tel. 02 775 75 75 - [info@leefmilieu.irisnet.be](mailto:info@leefmilieu.irisnet.be) - [www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be)  
V.U. : F. Fontaine & R. Peeters **HERLEZINGCOMITÉ:** Mathieu Molitor, Florence Didion, Louis Grippa, Isabelle Degraeve, Rik De Laet. **REDACTIE:** Mathieu Molitor **VERTALING:** Maarten Geerts  
**PRODUCTIE:** [www.4sales.be](http://www.4sales.be). De foto's tonen niet noodzakelijk de geciteerde personen. © LEEFMILIEU BRUSSEL - Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier. De teksten in deze publicatie hebben tot doel de wettelijke bepalingen toe te lichten. Om de ware juridische toedracht van deze teksten te kennen, verwijzen we u naar de teksten van het Belgisch Staatsblad.



# DE ECO-IRIS: Een MUNT die de BUURT doet LEVEN

Zet u als burger in en ontvang in ruil eco-irissen die u kan uitgeven in winkels in uw buurt. Dat is het verhaal achter de complementaire munt die in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest werd ontwikkeld. De eco-iris stimuleert de ontwikkeling van een lokale economie die een positief effect heeft op het milieu. Het systeem is complementair met de euro, spoort burgers aan om duurzamer te leven en versterkt de sociale banden in de wijken. Meer dan een jaar na de lancering van de eco-iris in Vorst en Schaarbeek, wordt het pilootproject uitgebreid naar andere gemeenten van de Brusselse agglomeratie. Waarom zou dit ook niet in de rest van het Gewest kunnen werken?



Een complementaire munt wordt gebruikt in combinatie met de officiële munt (euro). Ze dient, in een bepaalde buurt en tussen leden van een netwerk, als vergoeding voor goederen of diensten. De eco-iris wil duurzaam gedrag met een positieve invloed op het leefmilieu en het buurtleven stimuleren. Bovendien steunt ze de lokale economie.

## 10 eco-iris = 1 €

De eco-iris werd voor het eerst in gebruik genomen in de herfst van 2012 in Vorst (Sint-Antoniuswijk) en in Schaarbeek (as Helmet-Colignon). Men kan er verdienen door als burger ecologisch te handelen. Er bestaat een – steeds langer wordende – lijst met alle acties. Elke gerealiseerde

actie geeft recht op een bepaald aantal eco-irissen: het openbaar vervoer gebruiken, een antireclamesticker plakken, deelnemen aan een collectieve compostplaats of moestuin, een duurzame buurtactiviteit organiseren, kleren en toestellen laten herstellen... Vervolgens kan men deze uitgeven in ruil voor producten en diensten in de deelnemende winkels, theaters of opleidingscentra.

## Aanzetten tot een andere economie

Dankzij de eco-iris worden mensen financieel beloond voor hun deelname aan een burgerinitiatief. De motivatie verschilt vaak van wijk tot wijk en van publiek tot publiek, maar de eco-iris biedt alvast een financiële stimulans die mensen aanzet tot aandacht voor het milieu. Bovendien kunnen mensen die graag deelnemen aan een toffe activiteit, hun wijk nieuw leven willen inblazen of de sociale banden willen versterken, met deze actie ook wat besparen...

## Een netwerk voor alle Brusselaars en handelaars

Door deel te nemen aan het eco-irisnetwerk, ontdekt u nieuwe producten en diensten in uw wijk, groene winkels, sociale initiatieven... De deelnemende handelaars, kmo's of verenigingen kunnen dankzij de eco-iris dan weer nieuwe klanten werven en reclame maken voor hun zaak. Bedoeling is dat zij op hun beurt de eco-irissen opnieuw uitgeven in de wijk, om lokale uitwisseling te stimuleren. Alle Brusselaars kunnen deelnemen en eco-irissen verdie-

nen, maar de handelszaken die ze als betaalmiddel aanvaarden, vindt u (voorlopig) enkel in de deelnemende wijken.

## De eerste indruk: wordt vervolgd...

Het invoeren van een complementaire munt vraagt tijd en inzet van mensen. Om de eco-iris levensvatbaar te maken, moeten de bestaande lokale netwerken en de inwoners en handelaars van de wijk het project steunen. Aangezien het moeilijk is om het effect en de impact op het gedrag van de mensen al na één jaar te evalueren, besliste Leefmilieu Brussel om het pilootproject uit te breiden en met een jaar te verlengen.

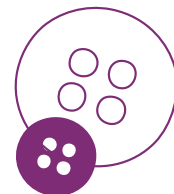


**800 actieve leden, 53.000 uitgekeerde eco-irissen.**

Daarna zal worden bepaald of het initiatief wordt doorgetrokken naar het volledige Gewest. De eco-irissen zijn een bindmiddel tussen tal van bestaande lokale initiatieven. Ze moeten kunnen circuleren tussen de verschillende gebruikers, ingeburgerd geraken in het buurtleven en opnieuw in roulatie worden gebracht om aldus de lokale economie te stimuleren.

**Meer info: [www.ecoiris.be/nl](http://www.ecoiris.be/nl)**





# COLLABORATIEF CONSUMEREN: zonder

Een weggeefwinkel, lokaal diensten uitwisselen, een 'givebox', websites waar burgers onderling spullen kunnen delen, ruilen of verkopen, gratis Repair Cafés... Het zijn maar enkele van de vele initiatieven die opduiken in Brussel en daarbuiten. Een reactie op de crisis? Dat zal er ongetwijfeld mee te maken hebben, maar het is lang niet de enige reden. Collaboratieve consumptie, deeleconomie en 'freeganisme' zijn nieuwe manieren van consumeren en het milieu beschermen. Deze evolutie in het traditionele economische model verandert niets aan de producten die we consumeren, maar aan de manier waarop we ze consumeren. Er is sprake van een positief effect op het milieu, omdat de beschikbare hulpbronnen beter gebruikt worden en er minder nieuwe producten nodig zijn. Maar kan het echt anders? Een analyse.

## Gebruik vs. bezit – delen vs. individualisme

Afgelopen zomer opende een weggeefwinkel zijn deuren in Vorst. Een eenvoudig concept: 'kom en bedien u'. U vindt er een beetje van alles en ontmoet er ook verschillende types mensen: men kan er nog bruikbare spullen afgeven en/of meenemen. Zo eenvoudig is het. Het is een mooi voorbeeld van collaboratieve consumptie, een economisch model waarin het gebruik belangrijker is dan het bezit en waarin delen te verkiezen is boven louter commerciële handel. Meer mensen kunnen van bepaalde goederen, diensten en voordelen genieten door ze te delen, uit te wisselen, te ruilen, te verkopen of te verhuren.



© Leefmilieu Brussel

Spullen en kennis uitwisselen zonder commerciële logica: dit type initiatieven is vaak gebaseerd op solidariteit en samenhang.

## Ruilen 2.0

Het ruilprincipe bestaat al duizenden jaren. Maar sinds de jaren 2000 heeft dit oude gebruik een nieuwe dimensie en een nieuw elan gekregen. Dit is voor een groot deel te danken aan de opkomst van het internet: particulieren kunnen eenvoudig informatie delen, er zijn grote verkoop- en immowebistes opgericht (die bewijzen dat we onbekenden kunnen vertrouwen) en er zijn sociale netwerken ontstaan die interactie vergemakkelijken. De ruiltrend wint aan populariteit naarmate er een wettelijk en beveiligend kader ontstaat en de bestaande controle- en evaluatiemechanismen verbeteren.

## LETS: TIJD, MAAR GEEN GELD

**LETS staat voor Local Exchange Trading System. Het gaat om lokale ruilnetwerken waarin de leden diensten en kennis of soms ook spullen ter beschikking stellen van anderen. Deze uitwisselingen worden berekend in de vorm van tijdseenheden, volgens het systeem "één uur is één uur waard". In tegenstelling tot ruileconomie, gebeuren de uitwisselingen niet rechtstreeks tussen twee mensen, maar binnen de ruimere LETS-gemeenschap. Hoe gaat het in zijn werk?**

Miguel is leraar Spaans en houdt van koken: hij is een echte keukenprins. Hij heeft zich ingeschreven in een LETS en biedt daarin zijn diensten als taaltrainer en culinair expert aan. In de lijst met beschikbare diensten en mensen vindt hij Catherine, die hem kan helpen om zijn nieuwe pc te configureren en er de nodige programma's op te installeren. Miguel schrijft in ruil 3 'LETS-eenheden' over op de rekening van Catherine, wat overeenkomt met de tijd die zij voor hem heeft gewerkt. Catherine, van haar kant, wil haar kantoor herinrichten. In haar LETS vindt ze Malika die interieurtips en haar kennis op vlak van schilderwerken aanbiedt. In zes uur is het kantoor van

Catherine in een nieuw kleedje gestoken: kleuradvies, nieuwe meubels en twee professioneel aangebrachte lagen verf hebben de kamer omgetoverd. Catherine is verheugd met het resultaat en stort 6 'LETS-eenheden' op de rekening van Malika. Dat komt haar goed uit, want ze heeft net gezien dat Julien massages aanbiedt... Op het einde van de rit heeft iedereen meer of minder 'LETS-eenheden' op zijn rekening en is de uitwisselingsdynamiek gelanceerd.

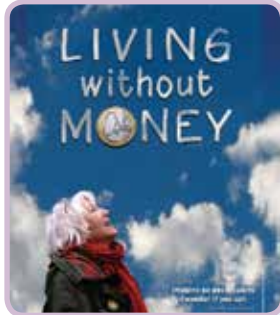
**Meer info:**  
[www.letsbrussel.be](http://www.letsbrussel.be),  
[brusel.be](http://brusel.be),  
[www.letsvlaanderen.be](http://www.letsvlaanderen.be).



# geld valt er **VEEL MEER** te **WINNEN!**



## LIVING WITHOUT MONEY: AL 14 JAAR ZONDER GELD



Kan het experiment van Heidemarie ons ertoe aanzetten om ons consumptiepatroon aan te passen?

*"Ik had alles wat ik nodig had. Toch heb ik alles achtergelaten."*  
De documentaire 'Leven zonder geld' schetst het leven van Heidemarie Schwermer, een 68-jarige Duitse die oorspronkelijk bij wijze van experiment, maar

nadien vrijwillig, besloot om geen geld meer te gebruiken. Een extreme en ongewone beslissing die haar kijk op het leven volledig heeft veranderd.

Heidemarie heeft slechts één koffer met kleren gehouden. Vandaag, 14 jaar later, leeft ze nog steeds bijna zonder geld. Ze zegt dat ze zich vrijer en onafhankelijker voelt dan ooit tevoren. Ze reist voortdurend en ontmoet steeds nieuwe mensen. Heidemarie maakt zich nooit zorgen om haar toekomst. Zolang ze met een open geest kijkt naar de wereld om haar heen, bestaat er voor alles een oplossing. Ze reist veel om mensen te vertellen over haar ervaring en probeert zo de boodschap over te brengen dat het mogelijk is om eenvoudiger te leven.

### PARIA OF VISIONAIR?

De film volgt Heidemarie in haar dagelijks leven en toont de moeilijkheden die haar alternatieve leven met zich meebrengt: hoe geraakt ze aan eten, hoe verplaatst ze zich, waar kan ze slapen? Ze vertelt ook over haar levensfilosofie en waarom ze

deze keuze heeft gemaakt. Het is niet altijd even gemakkelijk voor haar om zonder geld te leven in een maatschappij waarin alles net om geld draait. Bepaalde mensen die Heidemarie ontmoet, bestempelen haar als paria en vinden dat ze op de kap van anderen leeft. Andere mensen zien in haar een bron van inspiratie naar de toekomst toe. Hoe dan ook, haar verhaal laat niemand onverschillig. Ze doet de mensen nadenken over de invloed die geld heeft op ons denken, leven, handelen en het milieu. We hoeven haar radicale levenswijze niet over te nemen, maar haar experiment kan ons ervan overtuigen om meer te hergebruiken, te delen, te ruilen... Het is eenvoudig, prettig, gratis en goed voor onze planeet.

Meer info:  
[livingwithoutmoney.org](http://livingwithoutmoney.org)



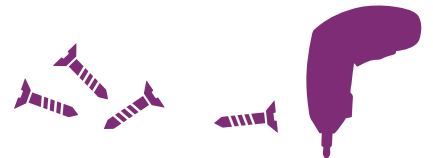
### Broodnodig voor het milieu

Het grote voordeel van dit systeem is dat het milieu minder belast wordt. Collaboratieve consumptie zorgt voor interactie en gedeeld gebruik van spullen, zodat er minder goederen geconsumeerd worden. Deeleconomie stimuleert bovendien de productie van duurzame goederen die lange tijd meegaan, die ofwel door meerdere personen ofwel levenslang door één iemand gebruikt kunnen worden. Ze biedt een alternatief voor de excessen van hyperconsumptie: verspilling, grote afvalvolumes, wegwerpcultuur... Dergelijke thema's komen vaak terug als het over milieubescherming gaat.



### Veel onderliggende redenen, één constante

Collaboratieve consumptie biedt een antwoord op de economische crisis, maar het is ook een andere manier om te consumeren en het milieu te beschermen. Verschillende soorten mensen kiezen om zeer uiteenlopende redenen voor collaboratieve consumptie. Omdat ze over weinig middelen beschikken, op zoek zijn naar zeldzame spullen, mensen op een andere manier willen ontmoeten, het bestaande systeem in vraag stellen, een lokaal netwerk willen uitbouwen, graag knutselen... Toch hebben de meeste deelnemers één iets gemeenschappelijk: vaak liggen dezelfde waarden – delen, vertrouwen en samenhang – aan de basis van dergelijke initiatieven.



### KORT OVERZICHT VAN WEBSITES MET GRATIS DIENSTEN, OM SPULLEN TE DELEN OF TE RUILEN:

[www.gedeelddoor.be](http://www.gedeelddoor.be),  
[www.freecycle.org](http://www.freecycle.org),  
[www.repaircafe.be](http://www.repaircafe.be),  
[www.paynut.org](http://www.paynut.org),  
[www.brussel.irisnet.be/gratis-brussel](http://www.brussel.irisnet.be/gratis-brussel)  
...





# Het Engelandplateau: een **NIEUWE WANDELROUTE** ter bescherming van het milieu en de lokale fauna en flora

Het Engelandplateau in Ukkel vervult een belangrijke rol voor de lokale dier- en plantensoorten. Het doet dienst als ecologische verbinding tussen het natuurreservaat Kinsendaal-Kriekenput en het Verrewinkelbos. Sinds kort staat een strook van 15 ha op het Engelandplateau onder toezicht van Leefmilieu Brussel: het instituut beheert deze uitzonderlijke site op een duurzame manier. Vroeger was de site niet toegankelijk voor het publiek, maar na een grondige renovatie kan iedereen nu van dit stukje groen genieten, zonder de natuurlijke leefomgeving en de beschermde soorten te verstoren. De site heeft een 1,2 km lange bewegwijzerde weg, een nieuw stukje traject van de Brusselse Groene Wandeling. We wandelen doorheen een project dat streeft naar behoud, restauratie en herwaardering van het ecologisch en landschappelijk potentieel van deze site...



2000-site, die voordien ontoegankelijk was, doorkruisen en ontdekken zonder de natuurlijke omgeving te verstoren. De aanleg van de weg en de restauratiewerken zorgen voor een minimale negatieve impact op de site, zowel vanuit landschappelijk als ecologisch standpunt. Aan de kant van de Putweg kan de wandelaar een gerestaureerd 'acidofiel eikenbos' bewonderen. Dit bos was overwoekerd door vele invasieve soorten. Door het bos uit te dunnen, kreeg de inheemse flora aan de voet van de bomen terug voldoende licht. Daardoor ontstond er opnieuw een lichtdoorlatend bos met lage, goed verspreide grassoorten en struikgewassen, waardoor de mooiste eiken opnieuw tot hun recht komen.

© Philippe De Staercke

Een nieuw stuk Groene Wandeling voorbehouden aan voetgangers. Fietsers blijven de Engelandstraat gebruiken.

## Een groene corridor

Het Engelandplateau is ongeveer 40 ha groot. Dankzij zijn grote biologische rijkdom en de 12 soorten vleermuizen die er te vinden zijn, is het gebied erkend als Natura 2000-zone. Het plateau is een ecologische corridor die verschillende groene ruimten met elkaar verbindt: aan de ene kant het gebied Keyenbempt, Horzel, Kinsendaal en Kriekenput, aan de andere kant het Verrewinkel- en Buysdellebos, het domein Latour de Freins en het nabijgelegen Kauwbergplateau. Dat biedt heel wat mogelijkheden voor een mooie, lange wandeling.

## Renovatie absoluut noodzakelijk

De site was er slecht aan toe. De natuurlijke omgeving van weilanden en bossen was overwoekerd door braamstruiken,

zwerfafval en invasieve soorten: geen ideale omgeving voor de lokale fauna en flora. Door het ontbreken van een bewegwijzerd pad zijn er heel wat paadjes ontstaan die kriskras door de site lopen en die hebben bijgedragen tot de vertrapping en de erosie van de bodem. Door de weiden vrij te maken en het te dicht begroeide bos uit te dunnen, is er opnieuw voldoende lichtinval en bijgevolg ook inheemse fauna en flora.

## Groene Wandeling en eikenbos

Een andere vernieuwing is de aanleg van een wandelpad van 1.200 meter tussen de Dolezlaan en de Putweg, dat deel uitmaakt van de Groene Wandeling. Het verbindt twee groene ruimten en vormt zo een bijkomende schakel in het Brusselse groene netwerk. Wandelaars kunnen de Natura

## HET KINSENDAAL-KRIEKENPUT-RESERVAAT: EEN STUK NATUURBOS IN HARTJE UKKEL

In Ukkel is er, niet ver van het Kalevoetstation, een halfnatuurlijke ruimte van zo'n 10 ha met een opmerkelijke diversiteit. Het gaat om het natuurreservaat Kinsendaal en zijn oostelijke uitlopers: Kriekenput en het Herdiesdomein. U vindt er zowel moerassige als gemengde bossen, drassige weiden of hoge grassen, verlaten boomgaarden, braakland, bronnen, beekjes en een vijver. In deze wirwar van bomen heeft zich een ondergelopen bos gevormd, een heel interessant ecosysteem dat tegenwoordig uiterst zeldzaam is in Europa. Het natuurreservaat Kinsendaal-Kriekenput werd in 1996 erkend als speciale beschermingszone Natura 2000 en vormt een belangrijke schakel in het Brusselse groene en blauwe netwerk.



# Koken, **DELEN**, eten, **RESTJES VERWERKEN**...

Anders consumeren betekent ook minder afval produceren en voedselverspilling vermijden. Koken met restjes is één manier om minder te verspillen. Maar wat kunt u doen met de restjes vlees, fruit, groenten of aardappelen van gisteren? *Mijn stad onze planeet* heeft voor u een aantal eenvoudige en smakelijke recepten in petto.



## SAMOSA'S

• **Ingrediënten (4 personen):** bladerdeeg, groentenrestjes in blokjes gesneden (erwtten, bonen, wortelen, broccoli...), fijngehakte vleesrestjes, 2 middelgrote uien of 1 grote ui fijngesneden, fijngehakte look, aardappelrestjes in blokjes gesneden, ½ tl kurkuma, ¼ tl gemalen koriander, ½ tl gemalen komijn, blaadjes verse koriander.

• **Bereiding:** bak de ui in een beetje olie. Voeg de gehakte vleesrestjes toe. Bak de overschotjes groenten en aardappelen samen met de ui en het vlees. Voeg er de kruiden aan toe samen met wat look, zout en een beetje water. Dek het geheel af en laat het op een zacht vuurtje koken tot het water verdampt is. Voeg de blaadjes koriander toe. Ontrol het bladerdeeg. Snij er cirkels uit van 12 cm, snij ze in twee. Maak er hoorntjes van door de randen met natte vingers aan te drukken zodat

het deeg blijft plakken. Vul de hoorntjes met het vulsel en sluit de opening af (eventueel met de tanden van een vork). Bruineer de hoorntjes gedurende 3 tot 4 minuten op een zacht vuurtje in frituurvet. Laat de hoorntjes uitdruppen op absorberend papier en dien op met een beetje mangochutney of zoetzure saus. U kunt de kruiden ook vervangen door curry, ras el-hanout of garam masala.

## EEN EENVOUDIGE MANIER OM GERECHTEN TE DELEN

Geen zin om te koken? Of te veel klaargemaakt? De website 'Thuisafgehaald' brengt vraag en aanbod in uw buurt samen. Laat uw burens meegenieten van uw kookkunsten of vind een heerlijk gerechtje in uw directe omgeving. Culinaire hoogstandjes of macaroni met kaas, het komt erop neer gerechten te delen met uw burens. Er zijn enkele basisregels qua hygiëne en werking, deelname in de prijs van de ingrediënten... De rest kiest of bepaalt u zelf. Smullen maar!

Thuisafgehaald

www.thuisafgehaald.be



## GROENTENSOEP MET RESTJES UIT DE KOELKAST

(CARLO DE PASCALE - MMMMH)

• **Ingrediënten (4 personen):** (resten van) seizoensgroenten die in de koelkast zijn achtergebleven, 1 ui, 2 tl olijfolie, 200 g droge witte bonen die u de avond voordien (eventueel) te week hebt gelegd, 200 g groene linzen.



• **Bereiding:**

kook de bonen in een grote hoeveelheid ongezoeten kokend water. Proef (na minstens een uur kooktijd). Snij de seizoensgroenten in blokjes en bak ze met fijne plakjes ui in wat olijfolie. Voeg een liter water toe en ook de linzen, nadat u ze goed hebt gespoeld. Breng het geheel op smaak. Laat alles nog 25 minuten koken. Voeg op het einde de uitgelekte bonen toe.



## AARDAPPEL-KOEKJES



• **Ingrediënten:** restjes gebakken aardappel, 1 fijngehakte ui, een geklopt ei, boter, bloem, zout en peper.

• **Bereiding:** bak de gehakte ui in een braadpan en zet opzij van zodra de ui begint te kleuren. Plet de aardappelen met het geklopt ei grof in een kom, voeg de ge-

bakken ui toe, 1 tot 2 el bloem en meng het geheel goed door elkaar. Neem een beetje van het mengsel in de hand, maak er een plat koekje van ongeveer ½ cm dikte van en doe er langs beide kanten bloem op. Bak de koekjes 2 tot 3 minuten in een beboterde braadpan en dien op. Als u nog wat groentenrestjes hebt, kunt u ze toevoegen aan het aardappelmengsel.



Meer inspiratie vindt u op  
[www.recepten4seizoenen.be](http://www.recepten4seizoenen.be)

## BRUSSELS JONGERENPARLEMENT VOOR HET LEEFMILIEU 2014

In mei 2014 komen 70 jongeren samen in het Brussels Parlement om hun visie en mening te delen over 'Brussel, Duurzame stad'. Het Brussels Jongerenparlement voor het Leefmilieu is een burgerinitiatief dat jongeren (klassen, jeugdhuizen, enz.) tussen 15 en 18 jaar de kans geeft om hun ervaringen te delen, hun mening te geven en hun ideeën over het leefmilieu te verdedigen. Tijdens deze negende editie kunnen jongeren ook van gedachten wisselen met politici vóór de regionale verkiezingen van 2014.

De jongeren zullen het Parlement voorbereiden in commissies en krijgen de

mogelijkheid om met experts te praten. Ze zullen hun visie over 'Brussel, Duurzame stad' op een creatieve en ludieke manier vormgeven door hun droomstad voor 2030 in kaart te brengen.

Het initiatief is een unieke gelegenheid om kennis te maken met onze democratie. Bovendien is het een verrijkende manier om het over milieu, burgerzin en democratie te hebben.

**Meer info en inschrijvingen:**  
[www.jongerenparlement.be](http://www.jongerenparlement.be),  
[k.deleuze@goodplanet.be](mailto:k.deleuze@goodplanet.be), 02 893 08 08.



© GoodPlanet Belgium

Hier worden ervaringen uitgewisseld met andere jongeren, eigen visies ontwikkeld en ideeën verdedigd. Men kan er zijn mening geven en stemmen. En zo projecten realiseren.

## AGENDA

Om dit tijdschrift elke maand gratis te ontvangen: 02 775 75 75,  
[abonnement@leefmilieu.irisnet.be](mailto:abonnement@leefmilieu.irisnet.be) of [www.leefmilieubrussel.be/abonnement](http://www.leefmilieubrussel.be/abonnement).

### 17/11 – ACTIVITEIT

#### ZONDAGOGHTEND OP DE BOERDERIJ

Op zondagochtend kunt u de weide in met de dieren van de boerderij, een schaap aaien, een konijn of kip vastnemen, een ezel borstelen, de seizoensmoestuin bezoeken... Kortom, u kunt zich met de familie ontspannen in het prachtige groene kader van de hoeve van Ukkel.

Plaats van afspraak: van 10.00 uur tot 's middags in de hoeve van Ukkel, in het Vronerodepark aan de Oude Molenstraat 93. Toegang is gratis. Meer info: 02 374 18 96, [inschrijving@tournesol-zonnebloem.be](mailto:inschrijving@tournesol-zonnebloem.be)

### 19 EN 26/11 – WORKSHOP

#### MAAK UW EIGEN SCHOONMAAKPRODUCTEN

Uw eigen schoonmaakproducten maken is niet alleen ecologisch maar ook goedkoper. Op basis van een aantal eenvoudige recepten leert u een wasmiddel, afwasmiddel, een ontkalker en een allesreiniger maken. Dit alles zonder bewaarmiddelen en fosfaten. U hoeft geen chemicus te zijn om deel te nemen!

Plaats van afspraak: van 19.00 tot 21.00 uur in GC Den Dam, Gemeenteplein 13 in Oudergem. Openbaar vervoer: metrolijn 5 (halte Herrmann-Debroux), tram 94 (halte Oudergem shopping), bus 34 (halte Bergoje), bus De Lijn 344, 345, 504, 544, 547 en 548 (halte Oudergem Waver). Prijs: 12 euro. Inschrijven verplicht.  
Meer info: [dendam@vgc.be](mailto:dendam@vgc.be), 02 663 89 50, [www.den-dam.be](http://www.den-dam.be)

### 24/11 – GEGIDSTE WANDELING ENERGIE EN HOUT

De gids van deze wandeling, Erik Meerschaut, observeert samen met u de planten en bomen in het Scheutbos vanuit het standpunt energie. En ook de dieren van het Scheutbos kunnen ons iets leren over 'zuinig omgaan met energie'.

Plaats van afspraak: om 10.00 uur aan het einde van de Scheutbosstraat aan de chalet van de parkwachters. Openbaar vervoer: bus 49 (halte Machtens) en bus 88 (eindhalte). Duur: 2,5 uur.  
Meer info: [erik.meerschaut@edpnet.be](mailto:erik.meerschaut@edpnet.be), 02 466 89 99.

### 28/11 – WORKSHOP ZEEP MAKEN

Kom uw eigen huishoudzeep maken (o.a. voor de was) in GC Elzenhof, op basis van een biologische olie. Isabelle is bio-ingenieur en gepassioneerd door planten en de natuur. Ze heeft haar eigen zeepwinkel in de Goffartstraat (BelleBulle).

Plaats van afspraak: van 20.00 tot 22.00 uur in GC Elzenhof, Kroonlaan 12 in Elsene. De dag nadien komen we terug samen om de opgesteven zeep te snijden en kan ieder zijn stuk zeep mee naar huis nemen! Openbaar vervoer: bus 38, 95 (halte Blyckaerts),

bus 34 en 80 (halte Waayenberg), bus 59 (halte Wéry), tram 81 en 83 (halte Mouterij). Prijs: 7 euro.  
Inschrijven verplicht.  
Meer info: [elzenhof@vgc.be](mailto:elzenhof@vgc.be), 02 648 20 30, [www.gcelzenhof.be](http://www.gcelzenhof.be)

### 12/12 – KOOKWORKSHOP BELGISCH VEGGIE

Vegetarische vol-au-vent, ballekes in tomatensaus en stoofvlees... het klinkt misschien raar, maar het kan! Tijdens deze workshop leert u traditionele Belgische gerechten in een overheerlijke vegetarische versie maken. De frietjes en mayonaise ontbreken natuurlijk niet.

Plaats van afspraak: van 19.00 tot 22.00 uur in GC De Platoo, Pantheonlaan 14 in Koekelberg. Openbaar vervoer: metrolijn 2 en 6, bus 87, 213, 214 (halte Simonis), tram 19 en bus De Lijn 355 (halte Besme), bus 20 (halte KU Brussel). Prijs: 15 euro. Inschrijven verplicht.  
Meer info: [deplatoo@vgc.be](mailto:deplatoo@vgc.be), 02 412 00 50, [deplatoo.vgc.be](http://deplatoo.vgc.be)



Voor al uw vragen :

INFO



02 775 75 75  
[www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be)