

Mijn stad onze Planeet!

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

Maandblad - Juni 2011 - nr. 62



België - Belgique

P.P. - P.B.

B - 010

P202224

Afspraak op 5 juni in het Jubelpark > p3
Samen bouwen we een Groot Milieufeest

Verbruik > p6
Economische veroudering zegt u?

Duurzame voeding > p7
Donderdag is Veggiedag

**GRATIS
CONCERT
18h
MILOW**

**JAAR
VAN HET
BOS**

**GROENE
FIETSTOCHT**

**Het Zoniënwoud,
de groene parel > p4 en 5**



LEEFMILIEU
BRUSSEL

- BIM -

**Feest in het bos**

Voor het feest
volg je de groene
bladeren,
tweede tak links



Een duurzaam bord in onze smartphones.

Door seizoensfruit en -groenten te eten, kunnen we onze CO₂-uitstoot gevoelig verminderen. Het fruit en de groenten die deze zomer in het zonnetje staan, zijn kers, tomaat, venkel en aardbei. U ontdekt ze binnenkort op affiches overal in Brussel. Ontdek ook de lijst van seizoensfruit en -groenten en talrijke recepten op een smartphone-applicatie ontwikkeld door Leefmilieu Brussel.



Meer info: raadpleeg de gratis publicaties en tools van Leefmilieu Brussel op www.leefmilieubrussel.be > Particulieren > Mijn voeding > Kies voor verse, lokale seizoensproducten. Of bel naar het nummer 02 775 75 75.

- De kalender Seizoensgroenten en -fruit
- De brochure Voeding en milieu
- De nieuwe infofiches over voeding en milieu

Toerisme anders

Binnenkort is het opnieuw vakantie. Hét moment van het jaar waarop veel mensen eropuit trekken om plezier te maken, en dat steeds meer op een milieubewuste en natuurvriendelijke manier. Maar dat is niet altijd even gemakkelijk.

De website www.duurzaam-toerisme.be zit vol praktische tips en goede adressen. U vindt er alles wat u nodig hebt om een duurzame reis te plannen en te beleven. Test ook uw kennis over duurzaam reizen met de duurzame reisquiz op www.ikkenmijnwereld.be. Zegt een website u niets? Dan kunt u op 14, 15 en 16 oktober 2011 in Tour & Taxis naar de beurs voor duurzaam, ethisch en billijk toerisme.



Meer info: www.tourisme-autrement.be, 02 646 66 51.

Een dag voor lekkerbekken



Zondag 26 juni nodigen RABAD (het netwerk van Brusselse actoren voor een duurzame voeding) en zijn leden alle Brusselaars uit om het aanbod duurzame voeding in hun stad te ontdekken. Het wordt een leuke dag vol ontdekkingen, met aandacht voor zowel theorie als praktijk. U kunt aan allerlei zaken deelnemen, van een plantworkshop tot wonderlijke smaakervaringen. Het is een ideale gelegenheid om vragen te stellen, maar vooral ook om te ontdekken wat u in uw buurt allemaal kunt doen. Van 10 tot 17 uur openen heel wat locaties hun deuren voor het grote publiek: activiteiten, workshops en animaties zetten de toon. Op het Sint-Katelijneplein vindt u de hele dag lang informatiestands en een cateringservice. Tijdens het aperitiefuurtje wordt de dag muzikaal afgesloten met een concert. Deelnemen is gratis en inschrijven is niet nodig.

Meer info: gids van alle festiviteiten, uurschema's en te bezoeken adressen vindt u op www.rabad.be of op het nummer 0488 99 44 88.

Voorbeeldgebouwen – oproep tot projecten



Dien uw project in voor Voorbeeldgebouwen 2011 en maak kans op een subsidie van 100 euro per m². In 2007 lanceerde het Brussels Hoofdstedelijk Gewest voor de eerste keer een projectoproep voor 'Voorbeeldgebouwen Energie en Ecoconstructie'. Drie jaar later telt Brussel 117 Voorbeeldgebouwen. Samen vertegenwoordigen ze meer dan 265.000 m² en hebben ze een energieverbruik dat wel tien keer lager ligt dan een klassiek gebouw.

Daarmee is Brussel nu één van de toonaangevende regio's voor gebouwen met een zeer goede milieuprestatie. De gewestelijke regering heeft besloten om deze dynamiek nog te versterken. Daarom lanceert ze nu een vierde projectoproep, met een budget van 5 miljoen euro. Net als tijdens de voorgaande edities kan iedereen die bouwt of verbouwt in Brussel deelnemen. Inschrijven kan online. De dossiers moeten voor 30 juni worden ingediend.

Meer info: www.leefmilieubrussel.be > Nieuwtjes

Mijn stad onze planeet

Maandelijks publicatie (verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus) - Leefmilieu Brussel - Guledele 100 - 1200 Brussel Tel. 02 775 75 75 - info@leefmilieubrussel.be - www.leefmilieubrussel.be
 V.U. : J.-P. Hannequart en E. Schamp. HERLEZINGCOMITÉ: Xavier Van Roy, Mathieu Molitor, Louis Grippa, Rik De Laet. REDACTIE: Catherine Eeckhout - Vertaling: Maarten Geerts. FOTO: Tourisme Autrement p2; Leefmilieu Brussel p3 en 4; foto's boswachters p5; Herman Ricour; foto ree p5: Bram Wellekens PRODUCTIE: www.4sales.be © LEEFMILIEU BRUSSEL - Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier. Sommige 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 Belgische Staatsblad.

Groot Milieufest

KOM FEESTEN MET MILOW in het JUBELPARK!



Op 5 juni 2011 is er de twaalfde editie van het Groot Milieufest, met tal van evenementen in het teken van het bos en 'Brussel, Groene Stad'. Een ideale gelegenheid om de natuurlijke rijkdom van de Brusselse bossen te ontdekken en ook de verschillende beroepen die aan de groene ruimten verbonden zijn. Beleef de groenste dag van uw leven, dankzij een honderdtal verenigingen die ijveren voor meer duurzame ontwikkeling. Milow zal zorgen voor een gepaste afsluiting.



Steer verzekerd op 5 juni in het Warandepark voor het Groot Milieufest

Een boerderij met dieren, oude tramstellen, een imker, biologische gerechten, demonstraties van een hoefsmid en zijn paarden, een fanfare en straatanimaties... Er is voor ieder iets, en meer.

In het dorp van Leefmilieu Brussel voelt u de ene ervaring na de andere als u door onze zintuigengang wandelt. U stapt er binnen in de wonderde wereld van het bos. Deels gehuld in duisternis, zodat u wordt overgeleverd aan uw gehoor en gevoel: u kunt er voelen, ruiken, horen... net alsof u echt in het bos staat. In een houten tipi krijgt u van op vier meter hoogte een andere blik op het feest en het park.

Naast de vele evenementen voor groot en klein vindt u op het feest tal van infor-

matie over de verschillende thema's waar Leefmilieu Brussel zich voor inzet: lucht, geluid, afval, duurzame ontwikkeling, water, energie, groene ruimte en biodiversiteit, gezondheid...

Het dorp van Leefmilieu Brussel wil ook een energiebewust voorbeeld stellen: alle energie wordt ter plaatse geproduceerd door windturbines en zonnepanelen. Zoals elk jaar wordt er ook een CO₂-analyse uitgevoerd om de ecologische voetafdruk van het Groot Milieufest te berekenen.

Een ander sterk punt van de dag: met de gidsen van het RTBF-evenement Beau Vélo de Ravel ontdekt u het noordoosten van Brussel. Om 18 uur sluit de singer-songwriter Milow deze feestelijke dag af met een gratis concert.

PRAKTISCHE INFO

WANNEER?

Zondag 5 juni, van 11 tot 19 uur.
11u: opening van het Groot Milieufest
14u: start van Beau Vélo de Ravel
17u30: concert van Opmoc
18u: concert van Milow

WAAR?

Jubelpark
Openbaar vervoer: buslijnen 22 – 27 – 36 – 61 – 79 – 80, metrolijnen 1 en 5 halte Schuman of Merode, tramlijn 81. Speciale tramverbinding vanaf het Trammuseum. De site is toegankelijk voor personen met een handicap.

HOEVEEL?

Gratis toegang tot het park en alle activiteiten.

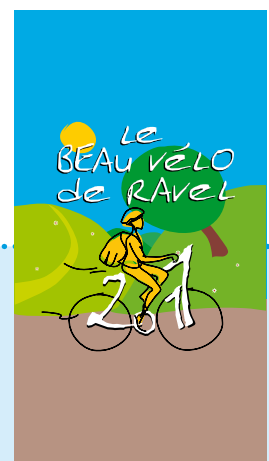
MEER INFO OP

www.leefmilieubrussel.be
 of op het nummer 02 775 75 75.

IN HET ZADEL MET BEAU VÉLO DE RAVEL

Het RTBF-radionet Vivacité neemt u in het kader van zijn programma "Beau Vélo de Ravel" mee naar de groene plekjes van Brussel. Een rit van ongeveer 25 km, geschikt voor iedereen, bewegwijzerd en goed omkaderd. Deelnemers zijn welkom in het Jubelpark vanaf 10 uur. De eerste 500 aanwezigen krijgen een picknick lunchpakket. Start om 14 uur en terugkeer omstreeks 17.30 uur. Deelnemen is gratis en u hoeft niet op voorhand in te schrijven.

VIVACITÉ
 Ma radio complicité





Jaar van het bos

BRUSSEL draagt zorg voor zijn ZONIËNWOUd

De Verenigde Naties hebben 2011 uitgeroepen tot het internationaal jaar van het bos. *Mijn stad onze planeet* grijpt deze gelegenheid aan om het werk van Leefmilieu Brussel in het Zoniënwoud in de verf te zetten. Deze groene parel aan de rand van Brussel is een uniek en prachtig beukenbos. Het werd oorspronkelijk door mensen aangelegd en biedt onderdak aan een uitzonderlijke fauna en flora.



Het voortbestaan van de beukenkathedraal kan gevaar lopen door de klimaatverandering. Leefmilieu Brussel volgt het internationaal onderzoek daarvoor op de voet.

Groene long

"Het Zoniënwoud neemt meer dan 10 % in van de totale oppervlakte van het Brussels Hoofdstedelijke Gewest", verklaart Stéphane Vanwijnsberghe, hoofd van de onderafdeling Natuur en Bos van Leefmilieu Brussel. "Het bos vertegenwoordigt bovendien 60 % van de publieke groene ruimten in onze hoofdstad. Dat toont meteen aan hoe belangrijk dit bos is voor recreatie in de stad. Het Zoniënwoud is de échte long van de Brusselaars. Die komen er zich ontspannen en de stress van de afgelopen werkweek van zich afschudden." Het bos ligt niet alleen in Brussel (1.660 hectare), maar strekt zich ook uit tot in Wallonië en Vlaanderen. In totaal is het bos 4.400 hectare groot. Deze groene zone heeft een enorme biologische waarde: "Het Zoniënwoud heeft het Natura 2000-statuut. Zijn uitzonderlijke fauna en flora is dan ook van onschatbare waarde in Europa. De drie gewesten bundelen de krachten om het bos op een coherente manier te beheren."

Een broos evenwicht

Het Zoniënwoud ligt in het hart van een dichtbevolkt, stedelijk gebied en lijdt soms onder het vele bezoek. Bovendien is het ecologisch

en biologisch evenwicht van het bos erg broos. Het Zoniënwoud bevat vijf van de dertien natuurreservaten in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Deze gebieden worden beschermd om hun uitzonderlijke of specifieke waarde, en worden daarom slechts in beperkte mate opengesteld voor het publiek. Maar het volledige bos vraagt om bescherming: "Het is belangrijk dat iedereen op de paden blijft en dat honden aan de leiband worden gehouden. Dit om te vermijden dat de grond in het bos wordt platgetrapt en dat de lokale fauna al te zeer wordt verstoord. Vooral op het moment dat de reeën beginnen te werpen (mei-juni). Ook belangrijk is het respect voor de opzichters. Zij hebben vaak geen eenvoudige taak, maar we moeten hun raadgevingen absoluut volgen. Er zit vaak veel meer achter dan u denkt. Aarzel trouwens niet om een boswachter of opzichter vragen te stellen, want ook daarvoor zijn ze er."

Er is niet alleen het duurzaam beheer en de goede opvang van bezoekers, ook het land-

schappelijke en architecturale erfgoed, zoals de abdij van het Rood Klooster, moet de nodige aandacht krijgen. "Dat maakt het Zoniënwoud zo uniek in vergelijking met de andere bossen in ons land."

BOSWACHTER, VAN VADER OP DOCHTER

Eerste telefoontje naar Martine Coulon, boswachter in het Zoniënwoud. "Kunt u me later terugbellen? Op dit moment zoek ik een kadaver ... van een vos, wees gerust." Bij het tweede telefoontje in de namiddag zit ze achter haar pc. Een buitenjob? "In principe, ja. Maar we zitten ook vaak achter ons bureau om ons team aan te sturen, om aanplantingsplannen op te stellen... Vroeger moesten we het stellen met een velletje papier; vandaag gebruiken we GPS, digitale plannen... Er is heel wat veranderd sinds de tijd van mijn vader." Martine is van kindsbeen opgegroeid met het bos. Haar papa was ook boswachter. "Het bos ontwikkelt zich niet in één generatie, maar verspreid over verschillende generaties boswachters. Sinds we biodiversiteit in rekening hebben gebracht in het bosbeheersplan heeft het bos een ander gezicht gekregen. En dat ligt vaak nogal moeilijk bij de bezoekers. Sommige mensen klagen dat het bos 'vuil' is. Vuilnis, dat is afval, maar dat zijn geen dode bomen, modder of bladeren. Akkoord, het bos is in 25 jaar enorm veranderd. Maar er is dan ook een ommekeer geweest: we zijn ons er stilaan van bewust dat biodiversiteit van essentieel belang is. Om die biodiversiteit te bewaren, moeten we enkele zaken opofferen."



Martine Coulon



Stéphane Vanwijnsberghe



Naast de boswachters vindt u in het Zoniënwoud ook opzichters op de fiets of te voet. Hun taak bestaat erin bezoekers op te vangen, hen te informeren over het bosreglement, hen te sensibiliseren en hen te corrigeren als ze het bos schade toebrengen. De boswerkers onderhouden het bos (aanplantingen, wegen, ...).

De toekomst

"Momenteel zijn we het bosbeheersplan aan het herwerken. Bedoeling is om ook de criteria van Natura 2000 en de nieuwe gegevens over de klimaatverandering te integreren", aldus Stéphane Vanwijnsberghe. Het nieuwe plan zal aan het grote publiek worden voorgelegd. Zo kan iedereen zijn zegje doen over het beheersplan van het Zoniënwoud.

Het bos is uitzonderlijk omdat het voor 90 % bestaat uit twee boomsoorten: beuk en zomereik. De vraag rijst welke impact de klimaatverandering zal hebben op het onderhoud en de ontwikkeling van deze twee boomsoorten die vooral zeer gevoelig zijn voor periodes van droogte.

"We integreren de gegevens van verschillende klimaatveranderingsscenario's in onze beheersplannen om zo goed mogelijk in te spelen op de effecten ervan. Het is een vast principe in bosbeheer: we erven het bos van onze vorige generaties, we beheren het nu en we moeten het doorgeven aan de volgende generaties. Een goed bosbeheer moet anticiperen op

problemen. Ons werk loopt immers over een enorme tijdsperiode, van een eeuw tot meer. We hebben een belangrijke verantwoordelijkheid tegenover toekomstige generaties."



250 REEËN

Het Zoniënwoud telt ongeveer 250 reeën. Het was de laatste grote zoogdier-soort die in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest te vinden was, voor het everzwijn eind 2006 terugkeerde. Reeën vinden in het Zoniënwoud voedsel, rust en beschutting. Maar ook tal van vijanden, zoals loslopende honden. Ze jagen de reeën op en dwingen ze om risico's te nemen en om drukke verkeersaders over te steken. "Het is een hele uitdaging om de reeën in leven te houden", legt Stéphane Vanwijnsberghe uit. "Autosnelwegen verdelen het bos in stukken en vormen steeds moeilijker te overschrijden grenzen. We zijn dan ook zeer blij dat er binnenkort een eerste ecoduct wordt gebouwd, een brug van 50 meter breed ter hoogte van de spoorweg Brussel-Luxemburg."


DE BEUKEN-KATHEDRAAL


De beuk is zonder twijfel dé boom van het Zoniënwoud. Hij is er altijd al geweest. Maar het typische en welgekende landschap van deze beukenkathedraal, die begroeid is met immens grote en slanke bomen, is het resultaat van een aanplanting tijdens de Oostenrijkse periode aan het einde van de achttiende eeuw. Beuk diende toen als kwaliteits-hout voor de verdere uitbouw van Brussel. De oudste bomen in het bos werden meer dan 200 jaar geleden geplant. Vandaag geldt de beuk als een monument met een enorme historische en landschappelijke waarde.

HET INTERNATIONAAL JAAR VAN HET BOS


Evenementen en demonstraties om dit in de kijker te zetten :


 **5 juni:** Groot Milieufeest (zie pagina 3).

 **24 juni:** dag voor professionals en verenigingen die een band hebben met het bos, in samenwerking met de drie gewesten en de Koninklijke Belgische Bosbouwmaatschappij, rond het thema 'Het bos voor en door de mens' (info: www.kbbm.be).

 **Van 26 september tot 7 oktober:** veertiendaagse van het Zoniënwoud voor vijfde- en zesdejaars van de lagere school (bosrally met stands voor waarnemingen en vragen om de kinderen aan te sporen tot nadenken).

 **16 oktober:** het bos opent de deuren voor het grote publiek in de drie gewesten. In het Zoniënwoud is er een rally waar iedereen aan kan deelnemen, met een groot feest op het einde van de dag.

 **22 november:** op Sint-Cecilia wordt een boom geplant ter nagedachtenis van het internationale jaar van het bos, in samenwerking met de drie gewesten en de Verenigde Naties.

 **29 november:** wetenschappelijke studiedag waarop iedereen welkom is.

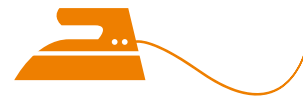
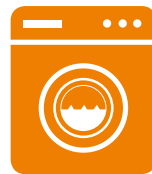
Meer info

➔ Gratis brochure over het Zoniënwoud: downloaden via www.leefmilieubrussel.be of aan te vragen via 02 775 75 75.

➔ www.zonienwoud.be
➔ Platform voor het Zoniënwoud: www.soignes-zonien.net

Economische veroudering

Het GEPROGRAMMEERDE LEVENSEINDE van onze toestellen



Vindt u het schandalig dat een toestel geprogrammeerd is om na twee jaar niet meer te werken? Nochtans worden we omringd door producten die ontworpen en geproduceerd zijn om niet lang mee te gaan. Het doel? Om ons te verplichten om vaker en sneller nieuwe spullen te kopen. Gevolg? De afvalberg wordt steeds groter, nuttelozer en gevaarlijker en de natuurlijke hulpbronnen worden aan een razendsnel tempo uitgeput.

Laurent Sint-Lambrechts-Voluwe



Vandaag gaat een wasmachine gemiddeld 5 tot 7 jaar mee. Vroeger konden we tot 30 jaar hetzelfde toestel gebruiken.

Dit jaar zonden RTBF en Arte een documentaire uit van Cosima Dannoritzer, *Prêt à jeter*. De uitzending slaagde in zijn opzet: het grote publiek bewust maken van de praktijken van bepaalde fabrikanten die op eigen houtje de levensduur van hun producten beperken, een fenomeen dat ook wel economische veroudering wordt genoemd. Al decennia lang produceren industrieën onder het mom van economische groei kleren, huishoudtoestellen en meubels die minder sterk zijn dan vroeger. Met andere woorden, ze zijn minder duurzaam. Dezelfde ondernemingen stellen ook alles in het werk om te voorkomen dat hun toestellen worden hersteld. Ofwel is het te duur om het toestel te repareren, ofwel is het simpelweg onmogelijk. En dat leidt tot een enorme berg afval die moet worden verwerkt. Maar het leidt vooral ook tot een enorme toename van het verbruik van grondstoffen, energiebronnen en water. En dat is vaak minder zichtbaar.

Zoek de chip

De documentaire geeft ook een hallucinant

voorbeeld. Een printer valt in panne. De eigenaar probeert het toestel te laten herstellen in plaats van hem weg te gooien en een nieuwe te kopen, zoals alle verkopers hem aanraden. Het bleek een heuse onderneming waarbij de strijdvaardige eigenaar er uiteindelijk achter kwam dat er opzettelijk een chip werd geïnstalleerd in de printer: een chip die het toestel automatisch buiten dienst stelt na een bepaald aantal prints. De groene informaticus vond gelukkig een oplossing op een internetforum waardoor hij de chip kon herprogrammeren en de printer nog enkele jaren kon blijven gebruiken.

Nylonkousen

Deze praktijken zijn niet nieuw: de eerste gloeilampen of nylonkousen waren niet te verslijten. "Te weinig rendabel", zeiden enkele industriële strategen, die al vanaf de jaren 1920 broze consumptiegoederen begonnen te bedenken. Maar moeten we ons zomaar neerleggen bij wat de consumptiemaatschappij ons oplegt? Moeten we steeds nieuwe producten blijven kopen om onze oude te vervangen?

Oplossingen

Er bestaan oplossingen. Informatie u bijvoorbeeld bij consumentenverenigingen die betrouwbaarheidstesten uitvoeren of bij sociale netwerken van gebruikers. Zo kunt u achterhalen hoe duurzaam uw product is vooraleer u het aankoopt. Schrikt de herstellingskost u af, schakel dan alternatieve herstellende in. U kunt het toestel ook zelf proberen te repareren. We geloven vaak niet dat we het zelf kunnen, maar vraag eens

"Na tien jaar ging onze wasmachine stuk. We konden het apparaat nergens laten herstellen: te oud, te duur... Overal raadden ze ons aan om het toestel te vervangen. Maar ik wou onze machine niet weggooien. Ik heb hem daarom zelf gedemonteerd, gereinigd en opnieuw in mekaar gestoken. En het toestel werkt weer als nieuw. Sindsdien heb ik ook een dvd-speler weten te redden."

rond in uw vriendenkring of zoek wat op het internet en u vindt hoogstwaarschijnlijk de informatie die u nodig hebt om het toestel zelf te herstellen. Of toch de mensen die u erbij kunnen helpen. In de meeste gevallen volstaat het om het toestel uiteen te halen en te reinigen. Onze planeet en onze portefeuille zullen er u dankbaar voor zijn.

Meer weten

- ➔ Leefmilieu Brussel geeft u tal van ideeën om producten te hergebruiken, te herstellen of te recyclen: www.leefmilieu-brussel.be > Particulieren > Mijn woning > Minder afval en onder controle
- ➔ Organisaties uit de sociale economie die tweedehands huishoudtoestellen herstellen, hebben een label gecreëerd voor herstellende huishoudtoestellen: www.electrorev.be.
- ➔ De documentaire *Prêt à jeter* is slechts tijdelijk te zien op de websites van de televisiekanalen die de reportage uitzonden, maar zal binnenkort uitkomen op dvd en ook beschikbaar zijn in mediatheken.

Voeding

Donderdag is VEGGIEDAG



De wekelijkse Veggiedag is al goed ingeburgerd in Vlaanderen en wordt nu ook gelanceerd in Brussel. Het principe is eenvoudig: elke donderdag staat er een vegetarische maaltijd op het menu. De ideale gelegenheid om nieuwe smaken te ontdekken en om nieuwe plezieren te ervaren door tal van sappige vegetarische alternatieven te proeven. En dat in een evenwichtige maaltijd die onze planeet, onze gezondheid en zelfs onze portefeuille spaart.

Onze vleesconsumptie heeft een negatieve impact op het milieu. Volgens het FAO (de organisatie van de Verenigde Naties voor voeding en landbouw) is de industriële veeteelt een van de belangrijkste oorzaken voor de milieuproblemen op onze planeet: klimaatverandering, ontbossing, verlies aan biodiversiteit en watervervuiling. Commerciële veeteelt doet ook vragen rijzen over het welzijn van dieren, het gebruik van antibiotica, genetisch gemanipuleerde organismen...

V-dag

Daarom lanceert de Belgische organisatie EVA 'Donderdag Veggiedag' in Brussel. Het initiatief geniet de steun van Leefmilieu Brussel en spoort iedereen aan om één dag per week vegetarisch te eten. Een duurzame beslissing voor onze planeet, maar ook voor onze gezondheid. Vegetarisch eten helpt cholesterol en het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Het is niet de bedoeling van de Veggiedag om onze voedingsgewoonten te veranderen.

Het wil ons enkel aanzetten om een dag in de week vlees of vis te vervangen door iets vegetarisch, en zo de gelegenheid te creëren om andere voeding te ontdekken die ook lekker en evenwichtig is. Voeding die ons stil doet staan bij de natuurlijke en ethische uitdagingen van onze voedingsgewoonten. En dan hebben we het nog niet over de economische voordelen: eet minder vlees, maar van betere kwaliteit.

Meer weten

- ➔ www.donderdagveggiedag.be en www.evazw.be: activiteitenprogramma (dinners, acties), agenda, publicaties (plan van Brussel met vegetarische restaurants en een veggiegids), recepten, newsletter...
- ➔ www.leefmilieubrussel.be > Particulieren > Mijn voeding en de voedingsfiches met hun duurzame recepten.
- ➔ Love Meat Tender, een documentaire die het heeft over de impact van de vleesproductie en die mensen aanzet om na te denken over hun consumptie: www.lovemeatender.eu



"Ik heb 'Donderdag Veggiedag' leren kennen toen mijn vriend nog in Gent woonde. Daar was heel de stad erbij betrokken: inwoners, restaurants, organisaties die maaltijden leveren... We hebben onze voedingsgewoonten niet echt aangepast, het is ook geen verplichting. We genieten ervan om nieuwe recepten uit te proberen en om gerechten te eten op basis van goede groenten en kruiden. Het is een eenvoudige manier om onze ecologische voetafdruk te verminderen, en het maakt onze maaltijden ook een pak goedkoper."

Annick, Sint-Gillis



"Veeteelt en vleesconsumptie creëren meer broeikasgassen dan alle transport op aarde samen: luchtverkeer, scheepvaart en wegtransport. Als elke Belg één keer per week vegetarisch zou eten, dan zou dat overeenkomen met een miljoen wagens minder op de Belgische wegen."



OP HET MENU

De mens heeft dagelijks 75 tot 100 gram proteïnen nodig. Die proteïnen vindt u in vlees, maar ook in groenten zoals bonen, kikkererwten en linzen. Ze zitten ook in sojaproducten en olierijke vruchten zoals olijven, amandelen, noten, cashewnoten, hazelnoten, pijnboompitten en pistachenoten. En u vindt ze ook in kiemzaden (luzerne of tuinkers) en in graangewassen, tofu, seitan, eieren, melkproducten en quorn. Wilt u graag eens wat afwisseling brengen in uw tafelporzij? Muriel brengt ons op enkele goede ideeën: *"Ik vreesde dat ik me zou beginnen vervelen aan tafel als ik vegetariër zou worden. Maar eigenlijk eet ik vandaag net gevarieerder."*

Gehakt kunt u vervangen door seitan, quorn of gedehydrateerde soja. Wel goed kruiden, want soja heeft maar weinig smaak. Liefhebbers van gehakt merken het verschil niet. Humus is 100 % vegetarisch en de mensen houden ervan: meng kikkererwten met tijm en olie en breng het op smaak met look, komijn... Risotto is lekker en eenvoudig klaar te maken. Ik heb een klein trucje: ik voeg er altijd wat cashewnoten aan toe om het gerecht wat 'body' te geven. Tot slot kunt u met groenten, granen, kiemzaden, noten, champignons... zo veel verschillende heerlijke maaltijden bereiden. Zeker als u ook nog eens varieert met de kruiden."



Sommige dieren of insecten leven in het bos. Andere vinden we eerder op straat, in parken of zelfs in onze tuinen. Kan jij onderstaande dieren in de juiste omgeving plaatsen?

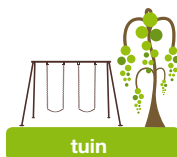
1. slak 
2. everzwijn 
3. eend 
4. rat 
5. kikker 
6. duif 
7. eekhoorn 
8. ree 
9. mol 
10. buizerd 



bos



park



tuin



straat



Natuurstages

U zoekt nog een boeiende en leerrijke zomerstage voor uw zoon of dochter? U vindt een gratis overzicht van de Zomerstages Milieu en Natuur 2011 op de website van de jeugdbeweging JNM. De stages zijn bedoeld voor kinderen en jongeren.

Meer info:
www.jnm.be > kampen,
 09 223 47 81.

Oplossing : bos : 2, 8, 10 park : 3, 5, 7 tuin : 1, 9 straat : 4, 6

Agenda

Om dit tijdschrift elke maand gratis te ontvangen: 02 775 75 75, abonnement@leefmilieubrussel.be of www.leefmilieubrussel.be/abonnement.

05/06 – EVENEMENT MILIEUFEEST 2011

Meer info op pagina 3 in dit magazine.

12/06 - OOGST HONING

Wilt u graag eens honing oogsten? De imkers van de collectieve bijental in de boomgaard van de Etterbeekse participatieve tuinen ontvangen u met open armen.

Plaats: Nieuwelaan 171-173, 1040 Etterbeek, achter de gebouwen, op het einde links, langs de spoorweg, 10-16 uur. Gratis (inschrijven niet verplicht).

Meer info: 02 627 27 85 – enviro@etterbeek.be.

16/06 - OPLEIDING COMPOST

Leer composteren met Gaylord Baert, compostmeester in de boomgaard van de Etterbeekse participatieve tuinen.

Plaats: Nieuwelaan 171-173, 1040 Etterbeek, achter de gebouwen, op het einde links, langs de spoorweg, 19-21 uur. Gratis (inschrijven niet verplicht).

Meer info: 02 627 27 85 – enviro@etterbeek.be.



25/06 - BEURS FOIRE AUX SAVOIR-FAIRE

Voor de vijfde keer slaat de beurs "Foire aux Savoir-faire" een dag lang zijn gratis kamp op in het centrum van Brussel. Het doel? Mensen aansporen om zelf spullen te herstellen, te hergebruiken, te recupereren, anders te gebruiken, om er iets nieuws van te maken, iets moois, iets origineels... en om op een creatieve en leuke manier de ecologische voetafdruk te verminderen. Vrijwilligers die hun kennis willen delen en/of nieuwe kennis willen opdoen, zijn welkom. De workshops op woensdagavond van 18.30 tot 21 uur zijn gratis.

Plaats: Sint-Katelijneplein in Brussel, 12-18 uur. Gratis (inschrijven niet verplicht).

Meer info: 0483 40 93 47 – www.foiresavoirfaire.org.

21/07- EVENEMENT NATIONALE FEESTDAG

Elk jaar heeft Leefmilieu Brussel tijdens de nationale feestdag een informatiestand in het centrum van Brussel. Hebt u vragen? Of bent u benieuwd naar onze andere publicaties?

Aarzel niet om ons een bezoekje te brengen.

Plaats van afspraak: nog te bepalen.

Meer info: 02 775 75 75 – www.leefmilieubrussel.be.

27/08 - NOCTURNE NACHT VAN DE VLEERMUIZEN

Vleermuizen moeten worden beschermd. Om dat in de verf te zetten, kunt u in een grottencomplex een presentatie en voorstelling volgen. Daarna is er een nachtelijke wandeling, zodat u de vleermuizen in volle vlucht, jacht... kunt bewonderen. Plaats van afspraak: overal in Brussel en Wallonië. Gratis avondactiviteit. Meer info: 02 775 75 75 – www.chauve-souris.be.

JUNI/JULI/AUGUSTUS - APERITIEVEN TUINAPERITIEVEN

Van lente tot zomer staan de participatieve tuinen van Etterbeek elke vrijdag in het teken van gezelligheid. Vanaf 16 uur kan iedereen er van een aperitiefje genieten op z'n auberge espagnole: iedereen neemt zelf iets mee om te delen met anderen (eten, drank, een petanqueset, ...).

Plaats van afspraak: Nieuwelaan 171-173, 1040 Etterbeek, achter de gebouwen, op het einde links, langs de spoorweg, vanaf 16 uur. Gratis – inschrijven is niet verplicht.

Meer info: 02 627 27 85 – enviro@etterbeek.be.

