

# Mijn stad onze Planeet!



## 4 Beter produceren, goed eten: kom in actie #GoodFood

3 Recepten 4 seizoenen:  
onze app verwent u

6 Lopen met de longen open in de Brusselse  
groene ruimten

7 Energie besparen: een batterij  
aan maatregelen om u te helpen



## AANDACHTSPUNT VAN DE MAAND: ga ervoor!

Als we een nieuw gerecht geproefd hebben of iets nieuws hebben gedaan, zeggen we maar al te vaak: "ik had dit veel eerder moeten doen!" Wat als we deze maand onze koudwatervrees nu eens zouden overwinnen, wat als we vandaag al onze goede voornemens zouden uitvoeren en uit onze comfortzone zouden stappen? We hebben niets te verliezen en alles te winnen. Dus proberen we het maar beter, toch? Deze keer is het zover: we gaan ervoor!



## Nieuw: het Zennepark

Eind september werd tussen de Masuistraat en de Helihavenlaan in de kanaalzone een nieuw stadspark ingehuldigd: het Zennepark. Op een oude tak van de gelijknamige Brusselse rivier werd een aangename groene ruimte van een hectare ingericht. Dit rustgevende, lange smalle park is toegankelijk voor wandelaars en fietsers. Het geeft een wijk zonder groene ruimten wat ademruimte en zal op termijn het Masuiplein opnieuw verbinden met het Gaucheretpark en de 21 juli-square. Een tweede deel van het park wordt nog ingericht, in de richting van de Paleizenstraat. Wordt dus vervolgd...



## EWAV: minder verpakkingen!

Gedaan met die wegwerpbekertjes, overbodige verpakkingen, restjes die in de vuilnisbak belanden... Haal die mokken boven, gebruik brooddozen, vraag een Restorestje! Dit jaar zet de EWAV (de Europese Week van de Afvalvermindering) alles op alles voor minder verpakkingen en nog veel meer. Kom in actie en keer de trend van oververpakking om. De EWAV vindt plaats van 19 tot 27 november 2016. Info en programma: [www.leefmilieu.brussels/ewav](http://www.leefmilieu.brussels/ewav)

## Landschapstaferelen in Bozar



In het kader van de *Brussels Urban Landscape Biennial (BULB)* georganiseerd door Leefmilieu Brussel, pakt de gerenommeerde Brusselse landschapsarchitect Bas Smets uit met 'De uitvinding van het landschap: een verhandelend onderzoek'.

In deze tentoonstelling onderzoekt hij de notie landschap aan de hand van vijf artistieke expressievormen: schilderkunst, cartografie of gravures, fotografie, film en architectuur. De tentoonstelling loopt tot 6 november 2016 en is alle dagen open, van dinsdag tot zondag, van 10.00 tot 18.00 uur en op donderdag tot 21.00 uur. [www.bozar.be](http://www.bozar.be)

### Mijn stad onze planeet

Verschijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus. - Leefmilieu Brussel-BIM - Havenlaan 86 C / 3000, 1000 Brussel - Tel. 02 775 75 75 - [info@leefmilieu.brussels](mailto:info@leefmilieu.brussels) - [www.leefmilieu.brussels](http://www.leefmilieu.brussels) V.U.: F. Fontaine & M. Gryseels. HOOFDREDACTEUR: Mathieu Molitor. HERLEZINGCOMITÉ: Florence Didion, Isabelle Degraeve, Tom Penxten. REDACTIE: Jean Michel Corbisier VERTALING: Maarten Geerts. PRODUCTIE: [www.4sales.be](http://www.4sales.be). De foto's tonen niet noodzakelijk de geciteerde personen. © LEEFMILIEU BRUSSEL - Gedrukt 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.

# Recepten 4 seizoenen: 500 recepten binnen klikafstand om lekker en lokaal te koken



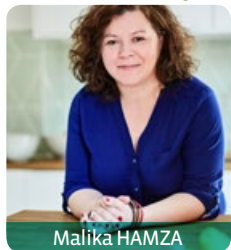
Wat eten we vanavond? Wat geven we de kinderen mee in hun boekentas? Wat maken we klaar voor dat vijfgangendiner binnenkort? Leefmilieu Brussel voedt en verent u met zijn app Recepten 4 seizoenen. *Mijn stad onze planeet* haalde zijn bestek boven en proefde voor u een van de vers bedachte recepten...

Al meer dan 4 jaar vindt u op [www.recepten-4seizoenen.brussels](http://www.recepten-4seizoenen.brussels) – ook beschikbaar als iOS of Android-app – honderden creatieve en lekkere recepten op basis van lokale seizoensproducten. En dankzij enkele gerenommeerde chef-koks komen er steeds meer gerechten bij. Gestoomde zalmfilet met een coulis van rode paprika, snijbietwafeltjes met Parmezaanse kaas, een slamix met kip en feta... Iedereen vindt er het recept dat hij/zij nodig heeft.

## ‘Praktisch’ opgevat

Van het eenvoudigste gerecht tot het meest gesofisticeerde dessert, alle recepten zijn onderverdeeld in categorieën (gerechten, desserts, vegetarisch...). Om het u gemakkelijker te maken, vindt u bij elk gerecht telkens de moeilijkheidsgraad, de bereidingstijd en de volledige ingrediëntenlijst. U kunt een privéaccount aanmaken en daarin uw favoriete gerechten bewaren, met één muisklik uw boodschappenlijst samenstellen en zelfs uw weekmenu opstellen!

## Enkel seizoensproducten



Malika HAMZA

Om te tonen dat u lekkere gerechten kunt bereiden met enkel seizoensproducten, bedacht **Malika HAMZA**, adviseur duurzame voeding en gastronomie, deze zomer een 70-tal nieuwe recepten. Ze schootelde ons een eenvoudig,

heerlijk gerechtje voor.

## GEPANEERDE OESTERZWAMMEN



© Alexandre Bibaut

**De oesterzwam is een typische herfst-paddenstoel, heerlijk en betaalbaar. Malika Hamza raadt ons aan om jonge, kleine en stevige oesterzwammen te gebruiken. Zo vermijdt u de rubberachtige textuur van de rijpere zwammen.** “De oesterzwam wordt gestoofd in het paneermeel met gerookt paprikapoeder en geplet lijnzaad. De zwam zal zo zijn zachtheid behouden en zijn smaak zal zich concentreren, samen met het paneermeel dat de zwam beschermt tegen de zeer hete olie.” De ingrediënten zijn bijna allemaal lokaal en de meest exotische kunnen worden vervangen: “Het Spaans gerookt paprikapoeder kunt u door bonenkruid en oregano vervangen. Panko is een Japans paneermeel dat een onregelmatige textuur geeft die grover is dan bij klassiek paneermeel. U kunt het recept ook bereiden met paneermeel op basis van broodrestjes”. Gepaneerde oesterzwammen zijn lekker als aperitiefhapje, bij vlees of als voorgerecht met jonge slablaadjes. **Smakelijk!**

### INGREDIËNTEN

- > 3 eieren
- > 2 el heel koud water
- > 1/4 el gemalen gerookt paprikapoeder (pimentón) of zoet paprikapoeder
- > Panko (of gewoon paneermeel)
- > 1 el geplet lijnzaad
- > 600 g minioesterzwammen
- > Frituurolie
- > Mengeling van jonge sla
- > Zout
- > Zwarte peper

### BEREIDING

- > Klop de eieren op met het water, kruid met peper, zout en gerookt paprikapoeder.
- > Meng in een diep bord de panko en het geplette lijnzaad.
- > Wentel de oesterzwammen in het eimengsel en daarna in de panko.
- > Bak de oesterzwammen in de frituurketel op 180°C tot de buitenkant krokant is.
- > Laat uitlekken op keukenpapier.
- > Schik ze op een serveerschotel en garmeer met de jonge sla.

Meer info:

[www.recepten4seizoenen.brussels](http://www.recepten4seizoenen.brussels)

# Kom in actie #GoodFood: probeer het en u bent verkocht



We zijn met 1.200.000 Brusselaars: 'beter produceren, goed eten', dat vraagt de inzet van iedereen. Producenten, verdelers, winkeliers, verenigingen, particulieren, op school, thuis, op het werk... Iedereen kan op zijn manier actie ondernemen voor Good Food: engageer u voor enkele acties en neem deel aan het grote *Good Food*-weekend op 22 en 23 oktober. Volg de gids!

## Actie ondernemen? Eenvoudig en duurzaam!



Meer lokale seizoensgroenten en -fruit consumeren, minder verspillen door met restjes te leren koken of door voeding beter te bewaren... U engageren voor *Good Food* kan via enkele eenvoudige acties. Het gaat om concrete, laagdrempelige en ronduit gemakkelijke acties die Brusselaars uitnodigen

om beetje bij beetje bij te dragen aan een duurzamer voedingssysteem.

## Brussel zoekt nieuwe voedingsgewoonten



In Brussel wordt elk jaar per persoon 15 kg voedsel verspild, is meer dan 10% van de bevolking zwaarlijvig en hebben elk jaar meer dan 30.000 mensen nood aan voedselhulp. *Good Food* is dus zeker relevant in het Brussels Gewest. Net daarom wordt er gewerkt aan een verandering in de voedingsgewoonten.

## Good Food: beloften en gezond verstand



*Good Food* moedigt aan om lokaal te produceren, om seizoensproducten te consumeren, om de voorkeur te geven aan producten uit korte ketens, om het plezier van authentieke smaken te herontdekken en om terug evenwichtig te eten. Er zijn tal van acties die u kunt ondernemen, met veel potentieel. Denk er dus eens over na! *Good*

*Food* heeft heel wat te bieden: beter eten, een betere gezondheid, lokale productie, jobcreatie, de economie nieuw leven inblazen... En aan het eind van de rit zal de levenskwaliteit van de Brusselaars op lange termijn verbeteren.

## Engageer u, het zal naar meer smaken!



Wat kunt u zelf doen? Wat doet u beter wel en wat niet? Hoe begint u eraan? Wat kiest u? Waar gaat u naartoe? Het wemelt van de vragen omtrent *Good Food*, maar er zijn antwoorden. Laten we beginnen met het begin: start met enkele eenvoudige aanpassingen en ondervind zelf de voordelen van *Good*

*Food*. Leefmilieu Brussel stelt u 16 ideeën voor om meer *Good Food* in uw dagelijks leven in te passen: afspraak op [www.goodfood.brussels/nl](http://www.goodfood.brussels/nl)!

## Een uitgebreide menukaart



Leefmilieu Brussel heeft een tandje bijgestoken om u te informeren. Een website die volledig in het teken van *Good Food* staat, meerdere informatiecampagnes, toelichtingsbrochures, filmpjes (zie kaderstuk), evenementen, een elektronische nieuwsbrief, recepten, workshops om te tuinieren, te koken, ervoor te

gaan... Een uitgebreid programma gespreid over meerdere jaren. En een hele herfst lang treft u op de markten in onze hoofdstad de eco-gidsen van Leefmilieu Brussel. Ze leggen u uit welke acties u het best onderneemt en hoe u ze thuis kunt toepassen.

**Kom in actie  
#GoodFood**

Mijn groenten houden mij in vorm.

Radijnen, tomaten... ik kweek ze op mijn balkon.

Ik kook met restjes en vind het heerlijk om te doen.

Waar wij van houden? Lokaal en volgens het seizoen kopen.

Neem deel aan het **Good Food-weekend** 22 en 23/10

BRUZZ BRUSSELS BUFE WATERLOO

Eenvoudige ideeën voor meer Good Food in het dagelijks leven? Surf naar [www.goodfood.brussels](http://www.goodfood.brussels)

toefmilieu brussel BRUSSELS

**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN  
brussels.nl

## Groot Good Food-weekend overal in Brussel



**Op 22 en 23 oktober** komt *Good Food* naar uw buurt: in totaal zullen er een vijftigtal animatie- en andere activiteiten plaatsvinden! Leer kweken, leer hoe u minder verspilt, bereid een *Good Food* -menu zonder dat u zich blauw betaalt, herontdek de smaak van vergeten groenten... Het hele weekend vindt u er

de vele lokale spelers die zich inzetten om u *Good Food* te laten ontdekken: cultuurverenigingen, sociale restaurants, buurthuizen, jeugdbewegingen...

### Zaterdag in de Tanneurs: workshops en proefsessies

Zaterdag 22 oktober zijn er in de Ateliers des Tanneurs kookactiviteiten voor het hele gezin. De ideale gelegenheid om de smaken van de *Good Food*-keuken te herontdekken én slim te leren koken. Op het einde van de dag is iedereen welkom op de grote, gezellige proefsessie. Kom en ontdek het zelf: probeer *Good Food* en u bent verkocht.



**Meer info:**  
**Concrete acties, nieuwe gewoontes en voorbeelden van engagementen?**

Het volledige programma van het **Good Food-weekend van 22 en 23 oktober**. Inschrijving voor de workshops op zaterdag 22/10, kaart met de plaatsen die hun deuren openen op zondag 23/10, activiteitenprogramma...

U vindt alles op [www.goodfood.brussels.nl](http://www.goodfood.brussels.nl)

## Een aantal BV's gaan de *Good Food*-uitdaging aan!



Voor de campagne "Onderneem actie voor *GoodFood*" zijn ook een aantal BV's de uitdaging aangegaan. De bekende ex-atlete **Kim Gevaert** heeft zo de smaak te pakken gekregen van plantaardige eiwitten! Onder begeleiding van culinair expert **Chris Derudder** is ze deze "verrukkelijke" uitdaging aangegaan. Vanaf begin

oktober krijgt u er beelden van op [www.goodfood.brussels.nl](http://www.goodfood.brussels.nl).

Net voor de opnames interviewde *Mijn stad onze planeet* **Kim Gevaert**, kwestie van bij haar de eetlust wat aan te scherpen.

**Wat betekent dat voor jou, "meer Good Food elke dag"?**

*Dat betekent voeding consumeren die op milieuvriendelijke wijze werd geproduceerd, voedselverspilling en afval vermijden en elk deel van de geteelde producten gebruiken.*

**Welke dingen doe je dagelijks voor *Good Food*? Is er iets dat je nog meer zou willen doen?**

*Tuis proberen we zo weinig mogelijk te verspillen... Ik experimenteer met een aantal recepten zoals broodpudding en pastagerechten met restjes. Ik koop ook fruit en groenten die er « niet perfect » uitzien en ik lees de etiketten om zo lokaal mogelijk te consumeren.*

**Minder vlees en meer plantaardige eiwitten eten, zegt je dat iets? Hoe denk je hierover?**

*Ik probeer de hoeveelheid vlees te beperken, maar dat is niet evident... Mijn kinderen en man zijn verzot op vlees en zijn geen fan van tofu enz. Ik ben dus benieuwd naar de tips van Chris Derudder!*



# Al joggend door de groene ruimten: bewegen in gezonde lucht!



Of het nu met kleine stapjes of grote passen is, het doet goed om te bewegen, zeker in een afwisselend groen kader. Brussel heeft unieke parken en bossen waar u alleen of in groep kunt joggen. Trek uw loopschoenen aan en volg de gids...



## JETTE – Koning Boudewijnpark

2, 4 & 10 KM



Drie gevarieerde routes brengen u door bossen, weides, vlak of heuvelachtig terrein. De tocht van 2 km is ideaal om kalmpjes aan opnieuw te beginnen lopen en wat vooruitgang te boeken om daarna, eens u wat bijgetraind bent, de 4 en zelfs de 10 km te lopen.

Vertrek: Ingang van het Koning Boudewijnpark – Jules Lorgesquare – Bus 53 en 88 (Lorge).

## OUDEGEM – Rood Klooster / Zoniënwoud

5, 10 & 20 KM



Ronduit verbluffend zijn de drie jogroutes in het Zoniënwoud, zowel in de zomer als in de winter. De routes zijn erg populair, maar u zult snel de indruk hebben alleen (of toch bijna alleen) te lopen in de ongerepte valleien en lanen met indrukwekkende beuken. Het is zeker niet ondenkbaar dat u tijdens uw tocht een ree tegenkomt.

Vertrek: Aan het Rood Klooster, Waversesteenweg, ter hoogte van het voetbalter-

rein, of in de buurt van het sportcentrum van Adeps. Bus 72 – metro Herrmann-Debroux.

## Het pad van de oude spoorweg – tussen ROODEBEEK en BEAULIEU

5, 5 KM



Een volledig verlicht parcours, weg van het verkeer: u kunt er 's nachts lopen, en in de richting die u wilt. Dit deel van de Groene Wandeling brengt u naar de voetgangersbrug over de Tervurenlaan. Het parcours ligt tussen twee metrostations. Beginnende (of vermoeide) joggers kunnen dus enkel de heentocht lopen en daarna met de metro terugkeren.

Vertrek: Vellemlenweg aan het kruispunt met de Vanderveldelaan (ter hoogte van nr. 2). Metro – Roodebeek; of vanuit het station Beaulieu.

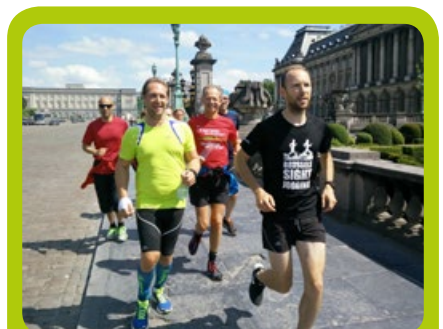
## ANDERLECHT Vivespark – Pedepark

1,5 & 4 KM



Voor beginnende lopers is er het parcours van 1,5 km rond de vijvers. Vlak en eenvoudig, aangenaam en omzoomd met prachtige bomen. Meer ervaren lopers kunnen kiezen voor een langere tocht die hen naar het Pedepark brengt, onder de ring door en tot aan de rand van de stad, in het landelijke deel van Anderlecht. Prachtig!

Vertrek: Ingang van het park, Frans Halssquare – tram 81 (Frans Hals).



## Bijna overal in BRUSSEL: bezoek Brussel al joggend

De vzw Brussels Sightjogging biedt verschillende mogelijkheden om al joggend enkele interessante plekken in Brussel te bezoeken. In de praktijk neemt een ervaren gids u voor enkele euro's mee op ontdekkingsstocht naar een bepaalde gemeente, een toeristische trekpleister en zelfs meerdere groene ruimten (de Atomium-route). U bezoekt alles al lopend en in groep. Deze gezonde manier om Brussel te leren kennen is bovendien niet alleen voor ervaren lopers. Meer over hun programma op [www.brusselssightjogging.com](http://www.brusselssightjogging.com)



# Energiebesparingen: maatregelen die goed zijn voor het klimaat... en voor u!



Energie besparen is goed voor uw portefeuille en voor de planeet! EPB-certificaten, energiepremies, onderhoud van verwarmingsketels, groene lening en advies van het Energiehuis: het Brussels Hoofdstedelijk Gewest heeft een heel register aan maatregelen klaar om u te helpen.

U beperkt zo niet alleen uw energiefactuur, u draagt ook bij tot de gewestelijke doelstelling om de uitstoot van broeikasgassen te verminderen. U kunt dus zelf uw steentje bijdragen aan de strijd tegen de klimaatopwarming. In dit artikel vindt u een kort overzicht van de beschikbare hulpmiddelen die u zoveel als u wilt kunt raadplegen...

#### EPB-CERTIFICAAT

Kijk wat een pand in huis heeft voor u het koopt of huurt!



We kopen geen auto zonder eens te kijken wat er onder de motorkap zit. Waarom dus risico's nemen als u een woning zoekt? Voordat u een pand koopt of huurt, vraagt u het best naar het EPB-certificaat: zo kunt u op een eenvoudige en objectieve manier de energieprestaties van verschillende woningen vergelijken. **Vraag ernaar!**

Goed nieuws voor de mede-eigendommen:  
**De energiepremies zijn eenvoudiger en hoger.**



Zin om zuinig te verbruiken? Gebruik de energiepremies voor een audit, isolatie of de verwarming van uw woning. Voor gemeenschappelijke eigendommen is de toekenningprocedure voor de energiepremies aanzienlijk vereenvoudigd en werden de premiebedragen opgetrokken. **Haal uw rekenmachine boven!**

**De periodieke controle van uw verwarmingsketel: een verplichting die goed doet!**



Als u weet dat verwarming verantwoordelijk is voor 70% van de uitstoot van broeikasgassen in Brussel, dan begrijpt u wellicht waarom het verplicht is om regelmatig uw verwarmingsketel te laten controleren, het zenuwcentrum van uw verwarmingsstelsel. Door regelmatig onderhoud verhoogt u bovendien de levensduur van uw installatie. **Denk eraan!**

**DE ENERGIEBESPARINGEN KOMEN GRATIS BIJ U AAN DE DEUR**



Enkele eenvoudige ingrepen volstaan vaak om energie te besparen en uw factuur te beperken. De adviseurs van het Energiehuis komen gratis tot bij u om uw verbruik onder de loep te nemen en u concrete tips te geven: **02 563 40 00** [www.maisonenergiehuis.be/nl](http://www.maisonenergiehuis.be/nl) **Bel ze!**

**DE BRUSSELSE GROENE LENING OM UW WONING TE VERBETEREN**



Via de groene lening financiert u werken die nodig zijn om de energieprestaties van uw woning te verbeteren. De vaste rente van deze lening varieert van 0 tot 2%. Heel wat Brusselaars komen in aanmerking voor deze lening, aangezien de toekenningsvoorwaarden nu toegankelijker zijn dan vroeger. **Kijk het na!**

**Meer info?**

[www.leefmilieu.brussels](http://www.leefmilieu.brussels) of bel naar 02 775 75 75



## Label « Eco-Schools » : 4 scholen genomineerd in 2016

Het internationale label "Eco-Schools" belooft scholen die een plan hebben opgesteld om hun milieubeheer te verbeteren. Op 14 oktober zullen Leefmilieu Brussel en Bubble voor de eerste keer labels uitreiken aan de geselecteerde kandidaten van het Franstalige onderwijs in Brussel.

Het internationale label "Eco-Schools" werd in de Brusselse Franstalige scholen gelanceerd en belooft het milieubeheer in de school. In de praktijk engageren de deelnemende scholen zich om een zevenstappenplan te volgen, gaande van het mobiliseren van communicatieteams tot een milieubalans van de dagelijkse werking.

Elke Brusselse school, van het kleuteronderwijs tot de middelbare school, kan gratis een "Eco-School" worden. Van bij de inschrijving krijgt de school ondersteuning om haar doel te bereiken. Een jury kent een 'groene vlag' toe aan scholen die erin geslaagd zijn om het zevenstappenplan in te voeren. In 2016 schreven de eerste vier Franstalige kandidaat-scholen zich in: l'Institut Technique Frans Fischer (Schaarbeek), les Servites de Marie (Ukkel), "Les Peupliers" (Anderlecht) en kleuterschool n°2 (Schaarbeek). De vlaggen worden op 14 oktober uitgereikt in het bijzijn van de minister.

Meer info: [www.bubble.brussels/nl/](http://www.bubble.brussels/nl/)  
Schrijf uw school in voor de volgende sessie via [www.leefmilieu.brussels](http://www.leefmilieu.brussels)



### Stop of nog meer?

Ontvang dit tijdschrift elke maand: abonneer u gratis!  
Hebt u er genoeg van?  
Zeg uw abonnement op.  
[www.leefmilieu.brussels/abonnement](http://www.leefmilieu.brussels/abonnement),  
[abonnement@leefmilieu.brussels](mailto:abonnement@leefmilieu.brussels),  
02 775 75 75.

# AGENDA

## 11/10 / GEGIDSTE FIETSTOCHT

### MET DE FIETS ONDER DE KANAALBRUGGEN

Fietsen zoals in Nederland? U kan doorheen het hele Brusselse Gewest langs het kanaal fietsen, helemaal van noord tot zuid of omgekeerd, maar toch niet zonder obstakels. Ontmoet de fietsmanagers van Coördinatie Zenne die de fietspistes met elkaar verbinden en een echte Gewestelijke Fietsroute Canal/Kanaal willen realiseren! Afspraak om 16.00 uur aan de Becokaai, Havenlaan 6, 1000 Brussel.

Meer info en inschrijvingen: [www.coördinatie-zenne.be](http://www.coördinatie-zenne.be) > Activiteiten > Programma 2016

## 12/10 / ECO-ATELIER

### MAAK UW EIGEN SCHOONMAAKMIDDELEN

Leer hoe u op ecologisch verantwoorde wijze uw huis schoonmaakt: goed voor het milieu én voor uw portemonnee. Want heel wat natuurvriendelijke schoonmaakproducten zijn makkelijk zelf te maken met wat u al in uw kast hebt staan. Afspraak om 19.30 uur bij GC Nekkersdal, Emile Bockstaellaan 107, 1020 Brussel. Prijs: 10 €.

Meer info en inschrijvingen: [www.nekkersdal.be](http://www.nekkersdal.be), [info@nekkersdal.be](mailto:info@nekkersdal.be), 02 421 80 60

## 16/10 / GEGIDSTE FIETSTOCHT

### HET ZONIËNWOUDE: HET HELE VERHAAL!

Pro Velo organiseert een fietstocht door het Zoniënwoud die afwijkt van de platgetreden paden, maar waarbij ook de trekpleisters niet vergeten worden. Het Zoniënwoud is niet alleen de groene long van Brussel, maar ook een plaats die bulk van de verhalen. Afspraak om 13.00 uur bij Pro Velo, Londenstraat 15, 1050 Brussel. Afstand: 30 km.

Meer info en inschrijvingen: [www.provelo.org/nl/tour/vast-programma](http://www.provelo.org/nl/tour/vast-programma)

## 18/10 & 8/11 / WORKSHOPS

### OOGST EN VOEDING BEWAREN: INMAKEN & FERMENTEREN

Om van een overvloedige oogst verder te genieten zijn vele bewaarmethoden mogelijk naargelang de plant of vrucht. Zo kan men: op het veld laten overwinteren, inkullen, koel bewaren, inmaken, drogen, melkzuurgisten, diepvriezen... Deze workshops van Velt gaan respectievelijk over inmaken (18/10) en fermenteren of melkzuurgisten (8/11). Afspraak om 19.00 uur in GC Elzenhof, Kroonlaan 12, 1050 Brussel. Prijs: 10 € (leden Velt en EVA), 15 € (niet-leden).

Meer info en inschrijvingen: [www.velt.be/brussel](http://www.velt.be/brussel) > Onze activiteiten

## 22/10 / WORKSHOP

### ECO WILDPLUKKEN VOOR BEGINNERS

In deze workshop leert u de stad kennen als een eetbaar landschap. Speur parken en borduren af naar wilde planten waarmee u in de keuken aan de slag kan. Met herboriste en kruidenkokkin Natalia gaat u op zoek naar eetbaar lekkers, naast de deur, in hartje stad. We gaan op zoek naar wat de natuur in het stadscentrum in dit seizoen te bieden heeft, en bereiden een heerlijke maaltijd met stoeptegelschatten. Afspraak om 14.00 uur bij GC De Kriekelaar, Gallaitstraat 86, 1030 Brussel. Prijs: 30 €.

Meer info en inschrijvingen: [www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be), [dekriekelaar@vgc.be](mailto:dekriekelaar@vgc.be), 02 245 75 22

## 23/10 / GEGIDSTE FIETSTOCHT

### NEERPEDE: DE GROENE LONG VAN BRUSSEL

Neerpede is een groene long voor Brussel, een stukje Pajottenland in Anderlecht. Het Brussels Gewest investeert in de groene toekomst van het gebied met onder meer de aanleg van een nieuw openbaar groengebied in de Vogelzangbeekvallei en de Agrobiopool, een initiatief om de Brusselse landbouw nieuw leven in te blazen. Ook de Groene Wandeling doorkruist het gebied en er zijn heel wat mooie, groene hoekjes waar u rustig kan fietsen en wandelen. Pro Velo laat u kennismaken met deze uitzonderlijke groene parel. Indien nodig kan u een fiets huren bij Pro Velo. Afspraak om 13.30 uur aan metrostation Erasmus. Afstand: 20 km.

Meer info en inschrijvingen: [www.provelo.org/nl/tour/vast-programma](http://www.provelo.org/nl/tour/vast-programma)

## 13/11 / GEGIDSTE WANDELING

### BEHEER VAN HET ZONIËNWOUDE, VROEGER EN NU

Natuurgroepering Zoniënwoud organiseert een begeleide wandeling met historische uitleg over het beheer van het Zoniënwoud. Afspraak om 14.00 uur aan het Bosmuseum Jan van Ruusbroec, Duboislaan 2, 1560 Hoeilaart.

Meer info: [www.ngz.be/nl/agenda](http://www.ngz.be/nl/agenda)

## 19/11 / WORKSHOP

### ECO WINTERKRUIDEN EN WINTERREMEDIES

Tijdens deze workshop maakt u een reis doorheen opmerkelijke kruiden die zachte winterkwaaltjes in de kiem smoren. Tijdens de workshop analyseert u de werking van de 5 à 6 meest voorkomende kruiden en leert u 1 of 2 eenvoudige remedie(s) maken. Verder leert u hoe eenvoudig het is om een natuurlijke crème te maken die de handen of voeten verzacht en de ruwheid wegneemt. Na afloop ontvangt elke deelnemer 20 ml crème en enkele recepten in een handige hand-out. Afspraak om 14.00 uur in GC De Kriekelaar, Gallaitstraat 86, 1030 Brussel. Prijs: 30 €.

Meer info en inschrijvingen: [www.dekriekelaar.be](http://www.dekriekelaar.be), [dekriekelaar@vgc.be](mailto:dekriekelaar@vgc.be), 02 245 75 22

Voor al uw vragen: