

voeding & leefmilieu



JUNI
2012

MIJN GEMAKKELIJKE MOESTUIN NAAST DE KEUKEN

Eigen groenten
kweken in de stad

**Uw eigen groenten kweken,
het is mogelijk, zelfs in
Brussel! Een tuin, een
binnenkoertje, een balkon,
een terras... u hebt niet veel
plaats nodig om een eigen
moestuin te beginnen. Ga
de uitdaging aan: het is
eenvoudig en gemakkelijk.
En wat een voldoening om
te kunnen smullen van wat u
zelf geplant hebt!**

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten

85% van de Brusselaars heeft toegang tot een tuin of terras. Nochtans kweekt slechts 19 % groenten, fruit of kruiden. Zij die het uitgeprobeerd hebben, weten dat een stadsmoestuin niets dan voordelen biedt: ecologisch, geld besparend en een bron van lekkernijen. De herkomst van de producten is bekend en uw terras, tuin, balkon... krijgen een leuke groene toets. Alleen, met familie of vrienden: door groenten en planten te kweken ontmoeten mensen elkaar tijdens een gezamenlijke activiteit, herontdekken ze het ritme van de seizoenen en vooral de smaak van zelf geteelde groenten. Verrassend veel voordelen!

Lokale seizoensrecepten op uw smartphone.

Deze recepten zijn voortaan binnen handbereik dankzij 'Recepten4seizoenen', een applicatie van Leefmilieu Brussel. Ze bestaat voor iPhone, Android en iPad. In de Recepten4seizoenenapplicatie ziet u in een oogopslag de groenten en fruit van de huidige maand, of ze vers of geconserveerd voorhanden zijn en vindt u suggesties voor seizoenseigen recepten. In de app kunt u ook uw favoriete recepten aanduiden en een boodschappenlijstje oproepen met de ingrediënten van de geselecteerde en de vrij toegevoegde recepten.

Meer info: www.recepten4seizoenen.be



App Store



Android market



Info, tips en heerlijke recepten ?

Abonneer u gratis op
de 'Voeding & leefmilieu'-fiches.
Telkens er een uitkomt, ontvangt u ze.
info@leefmilieubrussel.be, 02 775 75 75.





Giftige producten vermijden

Herhaaldelijk gebruik van chemische producten in de moestuin doet belagers wennen aan de bestrijdingsmiddelen en maakt ze dus resistenter. Wanneer u zelf groenten kweekt, kan u bewust kiezen voor biocultuur, zonder kunstmatige meststoffen of pesticiden. We geven de voorkeur aan natuurlijke meststoffen en aan de traditionele bestrijding van ongewenste dieren: slakkenvallen, vliegennetten, parasietwerende planten (lavendel, boerenwormkruid, salie, rozemarijn, absintalsem, tijm, look, afrikaantje, mosterd, peterselie), verstuiven met aftreksels van rabarber, brandnetels, boerenwormkruid, enz. Bij het wassen van groenten en fruit worden de in de landbouwindustrie vaak gebruikte pesticiden overigens niet volledig verwijderd: een aanzienlijk deel blijft in de voedingswaren zitten. Met een biomoestuin bent u er zeker van volledig gezonde voedingswaren te consumeren.



Gezonde voedingswaren binnen handbereik

Deze groenten en fruit hebben niet te lijden gehad onder vervoer, verpakking, eventuele verwerking, opslag, bewaring en het stallen in de rekken, en zijn bijgevolg onnoemelijk veel verser. Ze bevatten nog een maximale hoeveelheid nuttige voedingsstoffen, onder andere vitamines. Hoe verser de producten, hoe beter ze zijn voor de gezondheid. Met thuisteelt vermijdt u eveneens dat producten van de producent (soms ver weg) naar de keuken reizen. Minder transport en bewaring dus, wat zorgt voor minder CO₂-uitstoot. Indien u gepassioneerd raakt door het kweken van groenten en fruit, dan komt u vanzelf regelmatig buiten, neemt u frisse lucht en onderhoudt u uw conditie. En dan hebben we het nog niet gehad over het zintuiglijke genot... Uitstekend voor uw gezondheid!

Alle nodige info!



Weet u niet goed hoe te beginnen met een moestuin, hoe u groente X of Y laat groeien? Hebben uw planten een ziekte? Neem contact op met de moestuinhelpdesk (in samenwerking met vzw Velt): aan de andere kant van de lijn geeft men antwoord op alle vragen van aspirant-telers.

Tel.: 03 281 74 75 of stuur een e-mail naar

infomoestuin@ibgebim.be.

Leefmilieu Brussel publiceert bovendien een reeks infofiches over de moestuin. Hierin komen alle soorten vragen rond het bewerken van een moestuin aan bod: voorbereiding, bodemverbetering, wisselbouw, behandeling van ziektes, kweek in potten... Deze infofiches vindt u op www.leefmilieubrussel.be/moestuin

? Wist u dat?

Omwille van sommige vroegere vervuilende activiteiten kan de bodem in Brussel hier en daar verontreinigd zijn. In dat geval is eigen groenten kweken in de tuin niet aan te raden. Maar laat u niet weerhouden: u kunt ze nog steeds telen in potten of bakken die u eventueel zelf maakt. Wilt u weten of uw grond verontreinigd is, informeer u bij de dienst Leefmilieu van uw gemeente of bij Leefmilieu Brussel: www.leefmilieubrussel.be/bodem > Is mijn bodem verontreinigd?

Bestel gratis
de "Seizoensgroenten en
-fruitkalender" en de brochure
"Voeding en milieu".



Duurzame recepten

Een praktische moestuin

Eenvoudig van start gaan

Kies om te beginnen kruiden en groenten die gemakkelijk groeien en die weinig onderhoud vereisen: sla, prinsessenboon, courgette, selder, radijs, zilverui, raap, spinazie, tuinkers, snijbiet (warmoes), kerstomaat, peterselie, munt, bieslook, enz.

Zelfs op een terras of een balkon

Kweek verschillende kruiden en u hebt heel het jaar door verschillende geuren en smaken waarmee u uw bereidingen kunt kruiden.

Weelderige oogst

Uw moestuin leverde een oogst op die uw noden overstijgt? Deel ze met ouders en vrienden. U kunt het teveel aan groenten of fruit ook verkopen met hulp van steunpunthoeveproducten.servicepuntagra.be/

Waterbeheer

Hou uw waterfactuur onder controle: recupereer regenwater of het spoelwater van groenten en besproei er uw moestuin mee.

Vergeeten groenten

Pastinaak, knolselder, oranje pompoen, koolraap... Zin om vergeten groenten te kweken? Op de website vergetengroenten.be vindt u een karrenvracht aan tips voor het telen van vergeten groenten en kan u ook heel wat recepten ontdekken. U kan er ook boeken bestellen over het kweken en bereiden van groenten:

www.vergetengroenten.be

Wisselteelt

Het is heel erg belangrijk om van jaar tot jaar de teelt op eenzelfde perceel af te wisselen. Zo voorkomt u bodemverarming, beperkt u het risico op ziektes en verbetert u het rendement. Teelten die veel van de bodem vergen (tomaat, kool, enz.) en minder gulzige groenten (bv. sla) wisselen elkaar best af.

Compost en groene meststoffen

Waarom niet beginnen te composteren met organisch en tuinafval? Het is een uitstekende natuurlijke meststof voor uw planten en zorgt voor minder afval in uw vuilniszak.

Groene meststoffen zijn planten die de kwaliteit en vruchtbaarheid van de bodem verbeteren. Ze houden stikstof vast, absorberen nitraten en produceren humus. Dit is met name het geval voor mosterd, erwt, klaver en koolzaad.



Pasta met snijbiet, ricotta en gorgonzola

Ingrediënten voor 4 personen:
500 g pasta, 2 stuks snijbiet, olijfolie,
1/2 pot ricotta, 50 g gorgonzola,
kerstomaatjes, pijnboompitjes,
pancetta, 1/2 liter slagroom.

Bereiding:

Bak de groene bladeren van de snijbiet lichtjes in olijfolie. Voeg halfweg het bakken de look, ricotta, gorgonzola en een halve liter lightroom toe. Beëindig het bakken op een laag vuurtje. Kruid met peper en zout. Voeg na het bakken de kerstomaatjes, pijnboompitjes en/of pancetta toe.

Duurzame recepten

MET DANK AAN VZW EVA



Luikse salade

Ingrediënten voor 4 personen:

600 g prinsessenboontjes, 600 g aardappelen, 300 g gezouten spekreepjes, 4 gehakte sjalotjes, 4 eetlepels wijnazijn, 1 scheutje olie, 2 eetlepels gehakte peterselie, peper, zout.

Bereiding:

Was de boontjes en ontdoe ze van hun draadjes en puntjes.

Kook de aardappelen gedurende 15 minuten in de schil.

Kook de boontjes ondertussen gedurende 10 minuten.

Bak de spekreepjes en de sjalotjes goudbruin in een scheutje olie. Blus met wijnazijn en breng aan de kook. Meng de azijn er goed onder om al het bakvocht los te krijgen.

Meng de aardappelen, boontjes, spekreepjes en gehakte peterselie in een slakom.

Kruid met peper en zout.

De salade wordt zowel warm, lauw als koud opgediend.



Carpaccio van biet en radijsjes met rucola

Ingrediënten voor 4 personen:

150 g rode biet, 100 g rucola, 1 busseltje radijsen, balsamicoazijn, olijfolie, peper, zout.

Bereiding:

Kook de bieten in hun geheel gedurende 30 minuten.

Schil ze en snij ze in zeer fijne plakjes.

Maak een vinaigrette met de azijn en de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Voeg de radijsjes in fijne plakjes toe aan de biet, garneer met rucola en overgiet met vinaigrette.



Gooi groenteoverschotjes niet te snel weg: u kunt bijvoorbeeld soep maken van radijsloof.

Stoof het goed gewassen loof in wat boter.

Doe er 1 liter kippenbouillon, peper, nootmuskaat en twee tot drie aardappelen bij. Breng aan de kook. Na 15 minuten hebt u een overheerlijke soep. Voor de presentatie voegt u schijfjes hardgekookt ei met daarop wat komijn toe. Een lekkernij!

