

# BRUSSELS MIJNSTAD

O N Z E P L A N E E T

HET NATUUR- EN MILIEUMAGAZINE VAN DE BRUSSELAARS

#141  
MAANBLAD  
OKTOBER  
2020

04 BRUSSEL ADEMT BETER!

09 VERWARMING:  
EEN KLEINE DAAD IS SOMS VEEL WAARD!

10 GOED BEWAREN,  
MINDER WEGGOOIEN

EEN NAJAAR VOL VITALITEIT  
EN FRISSE LUCHT



leefmilieu  
brussel  
.brussels

LEEFMILIEU.BRUSSELS

# HERFST

## EEN NAJAAR VOL VITALITEIT EN FRISSE LUCHT

**MIJN STAD ONZE PLANEET:**  
HELEMAAL **DIGITAAL!**

Nu het coronavirus ons allemaal uitnodigt om opnieuw te bekijken wat echt belangrijk is, hebben we gekozen om uw tijdschrift deze maand niet op papier uit te brengen.

Maar dat betekent niet dat u iets zou moeten missen. Integendeel. U kunt ons magazine digitaal lezen, nog gebruiksvriendelijker en interactiever. Kortom, nog levendiger en actueler!

En bovendien aangenamer om te lezen, zowel op smartphone als op een computerscherm. Bekijken, scrollen, klikken, lezen, gemakkelijk teruggaan, stoppen, opnieuw beginnen lezen, en dat overal en altijd.

*Mijn stad onze planeet:* waar, wanneer en hoe u dat wilt!

Ontdek ons digitale magazine via: [maville-onzeplaneet.brussels](https://maville-onzeplaneet.brussels)

Leest u ons magazine liever op de klassieke manier? Dan kunt u nog steeds de pdf-versie downloaden op onze website: [bit.ly/MVOP-NL](https://bit.ly/MVOP-NL)

Deze editie van Mijn stad onze planeet is opgedragen aan alle liefhebbers van activiteiten in open lucht, en aan alle fans van lekkere, zelfgemaakte gerechten.

Deze herfst krijgt u opnieuw de kans om de uitgebreide mogelijkheden aan groene ruimten in de hoofdstad te (her)ontdekken: sport, fitness, meditatie, ludieke gezinsactiviteiten en nog veel meer... Er is voor elk wat wils.

We hebben ook gedacht aan alle mensen die langer willen genieten van wat ze de afgelopen maanden in hun moestuin en boomgaard hebben geoogst. Zij kunnen hun fruit en groenten langer bewaren in bokalen of door ze te drogen, te lacto-fermenteren of te marinieren. We kijken er al naar uit om onze voorraad op te slaan voor de winter!

In dit magazine leest u ook meer goed nieuws over de luchtkwaliteit in Brussel. Die is, vooral dankzij de LEZ, aanzienlijk verbeterd. Bovendien vindt u tal van tips om energie te besparen en het klimaat te beschermen.

Veel leesplezier!

### MIJN STAD ONZE PLANEET

Versijnt maandelijks, behalve in januari, juli en augustus. - Leefmilieu Brussel - Havenlaan 86 C / 3000, 1000 Brussel - Tel. 02 775 75 75 - [info@leefmilieu.brussels](mailto:info@leefmilieu.brussels) - [leefmilieu.brussels](https://leefmilieu.brussels)  
V.U.: F. Fontaine & B. Dewulf. **HOOFDREDACTEUR:** Annelies Wouters. **HERLEZINGCOMITÉ:** Isabelle Degraeve, Sylvie Clara. **REDACTIE:** Didier Dillen. **VERTALING:** Maarten Geerts. **PRODUCTIE:** 4sales.be. De foto's tonen niet noodzakelijk de geciteerde personen. © LEEFMILIEU BRUSSEL 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 BAKFIETS KRIJGT EEN MOOI DUWTJE IN DE RUG

De bakfiets is een uitstekend alternatief voor de auto om boodschappen te doen of om grotere spullen te vervoeren: geen vervuilende emissies, geen lawaai en geen bijkomende files in de stad. Het project **Cairgo Bike** van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest is dan ook goed nieuws voor de luchtkwaliteit in de hoofdstad. Dit initiatief, dat voor 4,7 miljoen euro mee wordt gefinancierd door

Europese fondsen, wil professionals en particulieren in Brussel een fietscultuur bijbrengen. Het project voorziet daarvoor in het uitlenen of delen van bakfietsen en aanhangwagens, groepsaankopen, opleidingen en de ontwikkeling van specifieke parkeerplaatsen.

## BRUSSEL GAAT VOOR 11.000 LAADPALEN TEGEN 2035



In Brussel zijn verschillende maatregelen genomen om de luchtvervuiling en de productie van broeikasgassen te verminderen. Denk maar aan het mobiliteitsplan *Good Move* en de Lage-emissiezone (LEZ). Daarbovenop wil het Gewest nu ook het gebruik van elektrische voertuigen bevorderen. Het doel is om tegen 2035 zo'n 11.000 oplaadpunten te installeren om tegemoet te komen aan de behoeften van inwoners, pendelaars en bezoekers. Het netwerk zal draaien op groene stroom en gefinancierd worden door de gebruikers. De laadpalen zullen niet alleen langs de weg komen te staan, maar ook op andere locaties die publiek toegankelijk zijn, zoals openbare parkings of parkeerplaatsen van de supermarkt.



### DE GELABELDE MOESTUIN VAN GREENBIZZ

De collectieve moestuin van **Greenbizz.brussels**, op een voormalig braakliggend terrein, kreeg van Natagora onlangs het label "Réseau nature". Dit kleine perceel van 300 m<sup>2</sup> is een echte oase in de stad. Naast de moestuin is er ook spontane vegetatie, zoals het duizendblad, boerenwormkruid, salie, fruit- en klimplanten.



### BUILD FOR WATER

Er groeit iets aan de vijvers van Neerpedel! **Build For Water** wil er een watersportbasis bouwen, ontworpen en gerealiseerd door en voor jongeren! Het doel is jongeren kennis laten maken met de bouwsector, ze bewust maken van de circulaire economie en de problemen van het waterbeheer, en ze watersporten laten ontdekken. Het project is een eerste test om te zien of het ook navolging kan krijgen elders in Brussel.

### CARBONALYSER

Met **Carbonalyser** biedt The Shift Project Association een nuttige uitbreiding op Firefox of Chrome. Deze uitbreiding brengt het elektriciteitsverbruik en de uitstoot van broeikasgassen van uw surfgedrag in kaart. Het maakt duidelijk dat de impact van digitale technologie op de klimaatverandering niet virtueel is, ook al zit ze verborgen achter onze schermen.



## BRUSSEL ADEMT BETER!

Onlangs verscheen het evaluatierapport 2019 van de Brusselse LEZ. Met goed nieuws voor de luchtkwaliteit in Brussel!



### #PETITSPOUMONS, EEN CAMPAGNE OM DE LUCHTKWALITEIT TE METEN!

**De luchtzoekers** (FR) herlanceren hun campagne #PetitsPoumons die vanwege Covid-19 was uitgesteld. Met de hulp van Leefmilieu Brussel worden meetbuizen geïnstalleerd om de concentraties stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>) in de Brusselse scholen op te meten, alsook op enkele locaties die door de burgers worden voorgesteld. Deze campagne zal een jaar lang lopen en meer inzicht geven in de luchtvervuiling in Brussel.

Een eerste positieve vaststelling is dat twee jaar lage-emissiezone (LEZ) een duidelijk effect heeft gehad op het wagenpark. De meest vervuulende voertuigen zijn uit het verkeer verdwenen. Tussen september 2018 en december 2019 verdween niet minder dan 88% van de voertuigen die door de LEZ worden getroffen. Bovendien zijn er maar weinig chauffeurs op de baan met een pasje of een vrijstelling.

### Minder vervuiling

/// Een andere uitstekende ontwikkeling is dat de LEZ ook de uitstoot van schadelijke stoffen heeft teruggedrongen. In anderhalf jaar tijd is de uitstoot van Black Carbon door auto's met 77% gedaald en 73% voor bestelwagens. De uitstoot van stikstofoxiden (NO<sub>x</sub>) daalde met 11% voor auto's en 3,5% voor bestelwagens. Tegelijk is het aandeel fijnstof in de lucht (PM<sub>2,5</sub>) met 11,5% en 21% gedaald. Deze ontwikkelingen zijn vooral te danken aan de LEZ, hoewel ook andere factoren hebben bijgedragen tot deze resultaten (brandstofprijzen, nieuwe technologieën, enz.).

### Eindelijk voldaan aan de Europese normen

/// Deze daling in de concentratie verontreinigende stoffen die afkomstig zijn van het wegverkeer had ook een ander positief effect. Het Gewest voldoet nu voor het eerst aan de Europese normen! Tussen 2018 en 2019 daalden de jaarlijkse NO<sub>2</sub>-concentraties in alle meetstations in het Gewest met gemiddeld 10%. Ook de concentraties Black Carbon en fijnstof vertoonden in dezelfde periode op alle stations een dalende trend.

### Nog werk aan de winkel

/// Ondanks dit bemoedigende nieuws blijft de luchtkwaliteit een belangrijke uitdaging voor de gezondheid van de Brusselse bevolking. Volgens het laatste verslag van het Europees Milieuagentschap is de uitstoot van het wegverkeer in Europa verantwoordelijk voor 68.000 vroegtijdige sterfgevallen per jaar. Het moet dus nog beter. Dit is een van de redenen waarom sinds 1 januari 2020 Euro 3-dieselvoertuigen niet meer welkom zijn op het volledige grondgebied van Brussel. De volgende aanscherping van de LEZ-criteria zal plaatsvinden op 1 januari 2022. Vanaf dan zijn ook Euro 4-dieselvoertuigen verboden.

# VERS VAN DE PERS

NIEUWS OVER DE NATUUR EN HET MILIEU IN HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

OKTOBER '20



## BUITEN ACTIEF!

Waarom binnen doen, wat buiten ook kan, en beter nog, in de volle natuur! In Brussel zijn parken, bossen en groene ruimten niet alleen plekken om te wandelen. Ze lenen zich tot verschillende sport-, recreatie- en vrijetijdsactiviteiten. Of het nu gaat om rennen, frisbeeën, buikspieroefeningen, mediteren of plezier maken met het gezin. Ontdek samen met ons enkele van deze vele mogelijkheden!



## PROBEER EENS HET PARK OM FIT TE BLIJVEN

Verschillende gemeenten in het Gewest bieden gratis toegang tot **gezondheidsparken** met verschillende stops waar u bepaalde lichaams oefeningen kan uitvoeren. Ze zijn aangepast aan iedereen en zijn vaak uitgerust met verklarende borden met de nodige toelichting bij elke oefening: buikspieren, hordenlopen, stretchen, pull-ups, enz. De gemeente Ganshoren biedt u bijvoorbeeld een parcours aan met zeven stops om te sporten. In Sint-Joost vindt u nieuwe outdoor fitness toestellen, op de Vier-September-Dagenlaan en in het Sint-Franciscus-park. Tot slot is er in het Ossegempark ook een sportpiste voor mensen met beperkte mobiliteit.



ONGEZIEN

## ONGEZIEN WELZIJN DOOR BOMEN

Bosbaden en boomknuffelen zijn erg populair in Japan, waar het gekend is onder de naam *Shinrin-yoku*. Er worden allerlei voordelen aan toegekend. Zo wordt gezegd dat het helpt om stress te bestrijden, om de immuniteit en hart- en bloedvaten te versterken... Ook al zijn deze voordelen nog lang niet bewezen, toch lijkt er weinig twijfel te bestaan dat deze praktijk voor een uw welzijn kan zorgen, al was het maar vanuit lu-

diek oogpunt. In Brussel vinden tussen november 2020 en juli 2021 een reeks bosbaden plaats, op initiatief van vzw **Terre & Conscience** (FR), aan 70 euro per dag. Maar niets houdt u tegen om op uw volgende boswandeling een boom naar keuze eens goed vast te pakken.



## IK GA GRAAG LOPEN IN HET JOSAPHAT-PARK



De vele Brusselse groene ruimten zijn een zegen voor de lopers in de hoofdstad. Ze vinden er een ideaal terrein om hun favoriete sport te beoefenen. Dat weet ook **Jean-Michel Verhelst**. Als gepassioneerd jogger loopt hij al vijftien jaar lang drie keer per week en heeft hij al aan tal van marathons deelgenomen. Terkamerenbos, Koninklijk Park, de trail van het Rood Klooster,

het Zoniënwood... hij loopt regelmatig in de natuur. Maar zijn twee favoriete plekken zijn het Jubelpark en het Josaphatpark. "Ik ga er al jaren heen. Het is gemakkelijk omdat het dicht bij huis is en omdat ik er een mooie lus van 2 km kan lopen. Maar ook omdat het twee mooie plekken zijn, zonder verkeer. Aangezien ik regelmatig ren, zie ik de natuur doorheen de seizoenen

veranderen. De herfst, met zijn tapijten van dode bladeren, is een bijzonder aangename tijd om in de parken te lopen. En ook de sneeuw in de winter, als we het geluk hebben dat er nog eens sneeuw valt."

### FAUNA & FLORA



## DE REUZEN-BOVIST!

Deze spectaculaire paddenstoelensort heeft de vorm van een grote witte bal. De soort kan zo groot als een voetbal worden, zelfs groter. Volgens sommige experts kunnen deze paddenstoelen tot een meter hoog groeien en tot wel 25 kg wegen! Naast zijn Latijnse naam (*calvatia gigantea*) draagt deze soort nog heel wat andere namen, waarvan de bekendste 'wolvenscheet' is! De reuzenbovist is vrij zeldzaam en groeit over het algemeen in grote groepen in weilanden. Hij groeit zeer snel: soms duurt het maar een nacht om zo groot te worden. In het verleden werd het gebruikt als tondel om het vuur aan te steken.

### OP ONTDEKKING



## NOORDELIJKE LUCHT

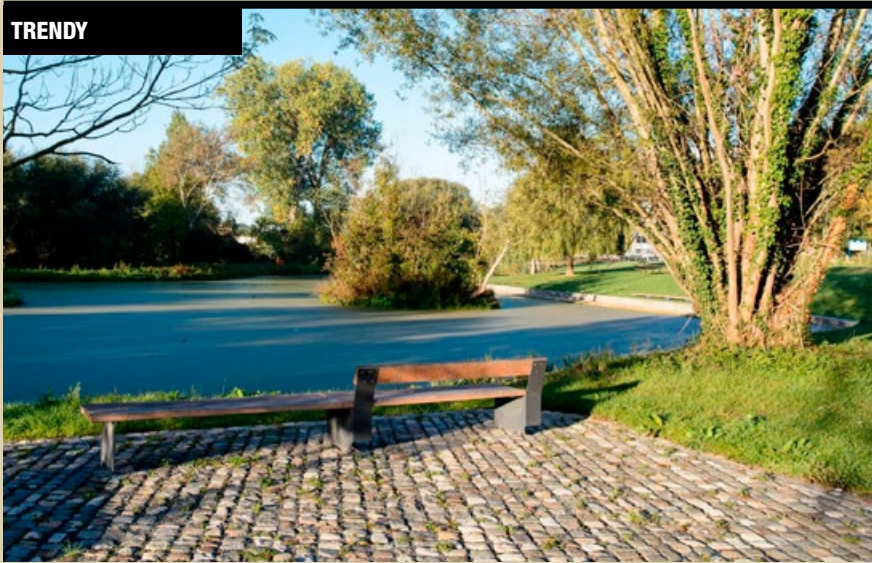
Bent u op zoek naar een fysieke activiteit waarmee u uw spieren en hart versterkt en die u in de volle natuur kan uitoefenen? Dan is Nordic Walking iets voor u! U kunt deze sport ontdekken via het **Nordic Fitness Center** in Brussel of via de organisatie **mar-chenordique.be** (FR). Beide organiseren initiatiesessies of wandelingen voor ervaren wandelaars in en rond de hoofdstad. Een uitstekende manier om de natuur te ontdekken terwijl u aan lichaamsbeweging doet!

## SCHATTEN-ZOEKTOCHT



Ga op zoek naar de **schat van het Terkamerenbos** (FR). Verdwaaal niet, los de raadsels op, vind de aanwijzingen en de schat zal van u zijn. Onderweg ontdekt u op de koop toe de bijzondere lokale fauna en flora. Deze schattenjacht wordt georganiseerd door Gémotions en is beschikbaar voor kinderen tussen 7 en 10 jaar oud, of voor wie 10 jaar en ouder is. Kinderen en hun ouders moeten er net zo veel van kunnen genieten. Hoe werkt het? Aan het begin van het parcours is er een cache waarin u de schat – die u zelf dient te voorzien – kan achterlaten. Hoe u de schat moet verbergen, komt u samen met de andere instructies te weten van zodra u het spel hebt aangekocht. De prijs is 10 euro per team.

TRENDY



## MEDITATIEPARCOURS

Gestresseerd? Behoeft u uw batterijen op te laden? Het Erasmusziekenhuis en Leefmilieu Brussel nodigen u uit om hun **meditatieparcours** uit te proberen! Deze wandeling is toegankelijk voor het grote publiek en biedt u de mogelijkheid om al mediterend van de natuur te genieten, om uzelf een moment van welzijn

te gunnen, waarbij u luistert naar uw lichaam, in harmonie met de omringende natuur. Het parcours is gelegen langs de Vogelzangbeek en evolueert constant. U vindt er acht oefeningen die u in alle rust en alle tijd kan uitproberen. U kan ook audio-opnames downloaden via de website van Leefmilieu Brussel.

## — KOMPASKOERS —



Weet u wat een oriëntatiewandeling is? Deze sport wordt over het algemeen in het bos beoefend en combineert nadenken met fysieke inspanning. U volgt een gemarkeerde route met behulp van een kaart en een kompas en u kan de route al lopend of wandelend afleggen: alleen, in groep of met het gezin.

Het competitieve aspect is facultatief. In Brussel organiseert de club **ASUB Orientation** oriëntatiewandelingen voor het grote publiek en trainingen voor iedereen, in de stad, in het park of in het bos. De instructeurs wachten op u om u in alle vertrouwen te lanceren.

## FIETS- OPLEIDINGEN VOOR OUDERS EN KINDEREN

Pro Velo biedt u opleidingen om met uw kinderen veilig te leren fietsen in de stad. Eerst oefent u op een veilig terrein. Daarna trekt u erop uit met een fietsbegeleider die u tijdens de rit adviseert.

Op 21/10 om 14.00 uur, Moricharplein, 1060 Sint-Gillis. Op 28/10 om 14.00 uur, Lehonplein, 1030 Schaarbeek. Gratis, inschrijven verplicht. Meer info: [family@provelo.org](mailto:family@provelo.org) - 02 517 17 68



## ONTMOETING MET SCHAPEN

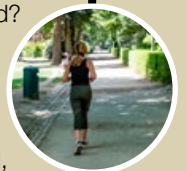
Met het gezin naar de schapen van de Hoeve van Ukkel. U ontdekt er hun manier van leven en op het einde van de activiteit gaat u aan de slag met hun wol.

Op 14/10 van 14.00 tot 16.00 uur. Oude Molenstraat 93, 1180 Brussel. Prijs: 15 euro voor 1 volwassene en 1 kind. **Meer info en inschrijven.**



## WAAR LOPEN IN BRUSSEL?

Wilt u gaan lopen in de hoofdstad? Dan is de **Parcourssengids** van het Brussels Gewest iets voor u. Het bevat bijna dertig looproutes met waardevolle informatie zoals de afstand, de moeilijkheidsgraad, het type ondergrond of training, de aanwezigheid van verlichting en openbaar vervoer.



ACTUA

MUNSTADONZEPLANEET#141

# HET KINDER- HOEKJE

## DE QUIZ

*Bewegen in de natuur*

Dit najaar nodigt het Brussels Hoofdstedelijk Gewest ons uit om te genieten van onze prachtige natuur via tal van originele fysieke activiteiten! Weet je wat het voor ons in petto heeft?

DOE MEE AAN DEZE MINI-QUIZ EN KOM HET TE WETEN.

### A. Het Japanse *Shinrin-yoku* staat voor:

1. Het plukken van wilde bessen.
2. Bosbaden.
3. Een achterwaartse wandeltechniek.

### B. De reuzenbovist is:

1. Een paddenstoel in de vorm van een grote witte bal.
2. Een mot die zijn grote comeback maakt in Brussel.
3. Een fruit etende vleermuis uit het Zoniënwoud.

### C. Het bedrijf *Gémotions* organiseert in het *Terkamerenbos*:

1. Een mountainbikeroute voor het hele gezin.
2. Een schattenjacht voor jong en oud.
3. Nachtwandelingen om nachtdieren te ontdekken.

### D. Het Erasmusziekenhuis en Leefmilieu Brussel nodigen u uit om:

1. Geneeskrachtige wilde planten te ontdekken.
2. Te experimenteren met de geheimen van de Chinese geneeskunde.
3. Een meditatieparcours uit te proberen.

### E. Een oriëntatiewandeling wordt meestal in het bos beoefend en bestaat uit:

1. Het zoeken naar een opmerkelijke boom met een GPS-toestel.
2. Het afleggen van een gemarkeerde route met behulp van een kaart en een kompas.
3. Het creëren van nieuwe wandelroutes in het bos.

## SPEL: *Insect of geen insect?*

Eén van deze charmante kleine beestjes behoort niet tot de grote familie van de insecten. Weet jij welke?



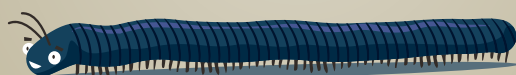
KEVER



VLINDER



BIJ



DUIZENDPOOT

# ACTIVITEITEN AGENDA

## DE HERFST KOMT ERAAN

Tijdens deze wandeling bespreekt uw gids de impact van de herfst op de fauna en flora. U leert ook meer over de ecologische cyclus van het bos in relatie tot de verschillende biotopen die u tegenkomt. Bovendien krijgt u een kort historisch overzicht van het gebied.

Op 18/10 van 9.45 tot 12.30 uur. Ontmoeting in het Rood Kluister, kruispunt van de Tervurenlaan en de Tervuursesteenweg, 1160 Oudergem. Prijs: 1 €. Meer info: [Guy Rens, 0476 35 19.12 - guyrensnaturaliste@gmail.com](mailto:Guy.Rens.0476.35.19.12@gmail.com)

## OP ZOEK NAAR PADDENSTOLEN

Ontdek de paddenstoelen van Vogelzangbeek met Sabyne Lippens. Leer meer over hun verbazingwekkende diversiteit: vormen, kleuren en geuren! U komt meer te weten over hun manier van leven en hun voortplanting. Het is verboden ze te plukken in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, dus hun eetbaarheid zal niet centraal staan tijdens de lezing.

Op 25/10, van 14.00 tot 16.00 uur. Allée Hof ter Vleestdreef, 1070 Anderlecht. Prijs: 5 €. [Meer info en inschrijvingen.](#)

## HET BRONNENPARK TUSSEN KUNST EN NATUUR

In deze groene omgeving bespreekt u met uw gids hoe planten en dieren zich aan hun leefomgeving aanpassen. Als het weer het toelaat, kunt u een aquarel maken van de bezochte omgeving.

Op 8/11 om 9.45 uur aan de ingang van het park, Woluwedal, tegenover het Sint-Jozefscollege, 1150 Sint-Pieters-Woluwe. Uitrusting: een klein flesje water en een doosje waterverf of aquarel. Prijs: 2 €. Meer info: [Guy Rens, 0476 35 19 12 - Guy.rens1@gmail.com](mailto:Guy.Rens.0476.35.19.12@gmail.com)





## VERWARMING: EEN KLEINE DAAD IS SOMS VEEL WAARD!



### INVESTEER IN UW COMFORT

Met de volgende kleine investeringen verbruikt u nog minder en bespaart u flink wat geld.

**/// Laat uw ketel onderhouden:** Een goed onderhouden ketel verbruikt minder, vervuilt minder en gaat langer mee. Dit onderhoud is verplicht in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

**/// Isoleer uw verwarmingsbuizen:** Plaats een of meer lagen isolerende mousse op de verwarmingsbuizen (en kranen) in de onverwarmde delen van uw woning.

**/// Isoleer uw radiatoren:** Plaats isolatiepanelen en reflectoren achter uw radiatoren. Dit zal het warmteverlies via de muren beperken (vooral als ze uitgeven op een buitenmuur).

Met deze tien alledaagse tips voor uw verwarming scoort u beter op drie domeinen: U verhoogt uw wooncomfort, verlaagt uw verwarmingsbudget en beschermt de toekomst van onze planeet. En als kers op de taart: het is nog eens eenvoudig ook!

#### 1. Stel de thermostatische kranen van uw radiatoren slim in

Een correct ingestelde thermostatische kraan voorkomt dat u te veel verwarmt in ruimtes waar u weinig komt of waar gratis energie (bijvoorbeeld van de zon) binnenkomt.

#### 2. Ontlucht uw radiatoren

Als uw radiator onderaan warm is en bovenaan koud, dan is het tijd om hem te ontluchten. Moet u uw radiatoren meerdere keren per jaar ontluchten, dan is er waarschijnlijk iets mis met uw installatie (probleem met het expansievat, lek in het circuit, enz.).

#### 3. Sluit de deuren

Sluit onverwarmde kamers en deuren tussen woonruimtes en gangen goed af om warmteverlies te voorkomen.

#### 4. Sluit 's nachts de gordijnen, jaloezieën en rolluiken

Bij koud weer bespaart u hiermee tot 4% op uw verwarmingsrekening.

#### 5. Verlucht dagelijks

Zet twee keer per dag tien minuten lang de ramen wijd open. Droge lucht van buitenaf heeft minder energie nodig om op te warmen.

#### 6. Geniet van de zon

Als de zon in de winter schijnt, haal dan de warmte van de zon binnen via ramen, erkers, koepels, enz.

#### 7. Stof de radiatoren af

Stof heeft de neiging om warmte vast te houden. Vergeet dus niet uw radiatoren en convectoren regelmatig af te stoffen om er meer rendement uit te halen.

#### 8. Ontruim de radiatoren

Meubels en voorwerpen vlak voor of boven uw radiatoren verminderen het rendement van uw verwarming. Hangen er gordijnen voor uw radiatoren, dan verwarmt u vooral het raam en niet de kamer.

#### 9. Houd de temperatuur tussen 19 en 20°C

Een graad minder in huis betekent 6 tot 7% minder op uw verwarmingsrekening. Een omgevingstemperatuur tussen 19 en 20°C is ruim voldoende om het comfortabel te hebben.

#### 10. Zet de temperatuur 's nachts en als u niet thuis bent lager

Als u onder de lakens kruipt of als u overdag niet thuis bent, dan is een kamertemperatuur van 15°C meer dan genoeg. Gaat u een weekendje weg? Aarzel dan niet om uw thermostaat op 12°C te zetten.

# GOED BEWAREN, MINDER WEGGOOIEN

Een van de belangrijkste manieren om voedselverspilling te beperken, is door in te grijpen aan de bron. Hoe? Bijvoorbeeld door voedingsmiddelen te bewaren. Dat kan via eenvoudige technieken. Volg de gids!

## Warme bewaarmethodes Steriliseren

Plaats de voedingsmiddelen (fruit, groenten, bereide maaltijden) in potten met een rubberen afdichting en verwarm ze - in een drukpan (autoclaaf) - tot temperaturen tussen 116 en 140°C. Bij deze temperatuur sterven alle micro-organismen en hun sporen. Met dit proces kunt u het voedsel drie tot vijf jaar bewaren.

## Pasteuriseren

Plaats de voedingsmiddelen in luchtdichte bokaal en verwarm ze tot ongeveer 80°C. In vergelijking met sterilisatie blijven de smaken en voedingsstoffen zo beter bewaard. Bovendien worden de levende micro-organismen vernietigd, maar hun sporen niet. U kan perfect thuis pasteuriseren: u hebt enkel een pot water of een sterilisator met thermostaat (veel goedkoper dan een autoclaaf) nodig. De bokaal bewaart u in de koelkast (niet langer dan twee weken) zodat de sporen in de bokaal niet beginnen te kiemen.

## Steriliseren aan 100°C

Deze bewaarstechniek houdt het midden tussen de twee voorgaande methoden. Zurige voedingsmiddelen (fruit, tomaten...) worden met kokend water (100°C) gepasteuriseerd in een pot of een sterilisator met thermostaat. De levende micro-organismen worden vernietigd, maar niet hun sporen. Het is in feite de zuurtegraad van het voedsel dat de ontwikkeling van de sporen in de bokaal tegenhoudt. U kunt de bokalen meer dan een jaar in een kelder bij minder dan 14°C bewaren.

## De drie basisvoorwaarden waar u zich aan moet houden

1. Volg nauwgezet de recepten van een betrouwbare bron en respecteer de sterilisatie- of pasteurisatietijden.
2. Houd u strikt aan de regels van de hygiëne: houd uw keukengerei en bokalen perfect schoon en was uw voedsel grondig vóór de bereiding.
3. Controleer na het koken of de bokalen volledig hermetisch zijn afgesloten voor u ze opbergt. Probeer het deksel op te tillen (zonder de rubberen afdichting aan te raken). Als het wat tegenwerkt, is het gelukt.

**MEER INFO:**  
[goed-bewaren-minder-weggooien](#)



## Drogen

Bij deze natuurlijke bewaartechniek snijdt u het fruit of de groenten in repen voor ze te drogen. Dit om zo veel mogelijk water aan het voedsel te onttrekken en zo de groei van micro-organismen te voorkomen. Om uw groenten en fruit de hele winter lang te bewaren (appels, peren, druiven, courgettes, champignons...), kunt u ze drogen (op ongeveer 40 tot 50°C) in een zonedroger, een dehydrator of een oven.

## Koude bewaarmethodes

### Koelen

Koel het voedingsmiddel tot een temperatuur tussen 0°C en 10°C om de houdbaarheid te verlengen. Bij deze temperatuur vertraagt het metabolisme van de cellen. Vers voedsel bewaren in de koelkast is vandaag veruit de meest voorkomende bewaarmethode. De koelkast is zo ingeburgerd dat we er niet meer bij stilstaan dat elk voedingsmiddel ook zijn favoriete bewaarplekje heeft:

- /// Gematigde zone (6-10°C): eieren, melk, boter, verse groenten en fruit, dranken, sauzen, geopende vruchtensappen, kaas.
- /// Koele zone (4-6°C): zuivelproducten, verse kaas, gekookte groenten en fruit, zelfgemaakte gerechten.
- /// Koude zone (< 4°C): vlees, gevogelte, vis, vleeswaren, room, melkhoudende nagerechten, verpakte salades, verse sappen, bereide gerechten, producten die ontdooid worden.
- /// Dranken worden in de variabele zone (deur) geplaatst.

Vraagt u zich af waar de verschillende zones zich bevinden in uw koelkast? Zet dan gedurende een nacht een glas water met een thermometer in uw koelkast.

### Vriezen

Koel het voedingsmiddel tot een temperatuur tussen -18 en -12°C zodat het

water in de voeding vast wordt. Hierdoor vertraagt de microbiële en enzymatische activiteit sterk. Veel voedingsmiddelen zijn op deze manier lang te bewaren, maar zuivelproducten, eieren en gerechten op basis van room zijn hiervoor niet geschikt. Rauwe groenten en fruit zien er vaak wat sip uit eens ze ontdooid zijn. Het is daarom beter om ze vooraf te bereiden in coulis, compotes en sauzen. Hierbij geldt altijd de vuistregel dat u ontdooid producten nooit opnieuw mag invriezen!

### Diepvriezen

Verlaag de temperatuur van gezond en vers voedsel zeer snel tot -18°C. De producten behouden hun textuur en smaak. Deze methode is moeilijk thuis uit te voeren omdat er dure apparatuur voor nodig is.

## Andere bewaarmethodes

### Lacto-fermenteren

Laat voedsel fermenteren door het te marinieren in zout of pekels, onttrokken aan zuurstof. Het melkzuur van de microbiële activiteit voorkomt de verspreiding van micro-organismen die rotting kunnen veroorzaken. Met deze methode behoudt het voedsel zijn voedingsstoffen en vitamines.

### Bewaren in azijn

Azijn is een antiseptisch middel dat de ontwikkeling van ziektekiemen voorkomt. Het is een uitstekend bewaarmiddel voor voeding. Het wordt over het algemeen gebruikt om augurken, kleine uien, bieten, enz. te bewaren.

### Bewaren in vacuümverpakking

Creëer een luchtvacuüm rond het voedsel om de werking van zuurstof te neutraliseren. Op deze manier verlengt u de houdbaarheid van het voedsel met een factor vijf. Vandaag bestaan hiervoor huishoudtoestellen aan betaalbare prijzen.

## Spruitjes lacto-fermenteren

Spruitjes zijn een typische herfst- en wintergroente en lenen zich perfect voor dit soort bewaartechniek.

### Ingrediënten

- /// 1 kg spruitjes
- /// ½ liter water
- /// 15 g puur zeezout (zonder toevoegingsmiddelen)
- /// 1 bokaal van 1000 ml (met rubberen afsluiting zoals 'Le Parfait' of 'Weck')

### Bereiding

Meng voor de pekels 50 cl water en 15 g grof zout (30 g zout per liter). Maak de spruiten zorgvuldig schoon, snijd de steel af en verwijder de beschadigde bladeren. Laat ze goed uitlekken voor u ze in de bokaal stopt. Voeg vervolgens de pekels toe, sluit de bokaal goed af en controleer of het rubber goed op zijn plaats zit! Vul de bokaal niet volledig, want het niveau zal tijdens de fermentatie nog stijgen. Na drie weken fermentatie veranderen de groenten van kleur. Bewaar de bokaal een week op kamertemperatuur en zet hem vervolgens in een koele ruimte (15°C) of in de koelkast. De spruitjes zijn na een maand klaar om gegeten te worden (gekookt in een kookpan of in ongezoeten water) en zijn een jaar of langer houdbaar.

# HET PROJECT- HOEKJE

Hier vind je een project van burgers, verenigingen of groeperingen rond het thema milieu, duurzame voeding, consumptie, energie, natuur, intergenerationale uitwisseling, ...



## De Bûmplanters

Ooit stond Brussel bekend om zijn boomgaarden en moestuinen, maar vandaag is van beide maar weinig bewijs meer. Nochtans werken sommige mensen er hard aan om de hoofdstad in haar fruit- en groenteglorie te herstellen. Onder hen de **Bûmplanters**, die zo veel mogelijk Brusselaars willen overtuigen om minstens één boom te planten. In 2020 en 2021 wil dit collectief eetbare kruiden, klimplanten, struiken en bomen uitdelen aan al wie een tuin of moestuin heeft: burgers, scholen en bedrijven. Samen met de 'bûmen' die al in het verleden werden geplant, hopen ze zo een robuust groen netwerk met een rijke biodiversiteit uit te bouwen. Een groen netwerk waarmee voedsel voor de inwoners van de hoofdstad kan worden geproduceerd, en dat nest- en voedingsmogelijkheden biedt voor natuurlijke bestuivers. Onlangs zamelde het collectief genoeg geld in om deze winter 7500 struiken en bomen te planten! Ze zijn nog steeds op zoek naar geschikte locaties om ze te planten. Is er in uw tuin of op uw terrein nog plaats? Laat het hen weten!



Recept

## CHAMPIGNON- VELOUTÉ MET WALNOTEN

Twee gezonde seizoensproducten in een ongewone, maar vooral lekkere, combinatie.

### Ingrediënten voor 4 personen

- /// 1 l bouillon
- /// 500 g champignons
- /// 40 g boter
- /// 60 g gepelde walnoten
- /// 25 cl room
- /// 2 el peterselie

### Bereiding

Snij de champignons en fruit ze 10 minuten in de boter. Voeg een liter bouillon, 50g gepelde walnoten, zout en peper toe. Laat 30 minuten stoven en mix het vervolgens met de room en de peterselie. Strooi de rest van de geplette walnoten erover en dien de velouté op. Smakelijk!



BRUSSEL,  
WATERSTAD!

Sinds mensenheugenis speelt water een centrale rol in Brussel. Wist u bijvoorbeeld dat het Brussels Hoofdstedelijk Gewest niet minder dan 21 bronnen telt! En dat is nog niet alles. Bijna 2% van het Gewest bestaat uit water. Dit blauwe erfgoed is een economische, artistieke, ecologische en recreatieve troef. De bekendste waters in de

hoofdstad zijn natuurlijk de Zenne of het kanaal, maar er zijn ook heel wat andere waterrijke plekken te vinden: rivieren, vijvers, moerassen, bronnen, fonteinen of promenades langs het water. Onlangs werd de kaart '**Brussel, waterstad**' bijgewerkt. Daarin vindt u alle vormen van water in de stad. Leuke ideeën voor een mooie wandeling.