

Schoonste Kempen

**Voedsel is goud,
word kampioen
in het vermijden van
voedselverspilling**

Water in mijn tuin

Glashelder sorteren



IOK

IOK
IOK Afvalbeheer

driemaandelijks magazine - jaargang 2 - juni 2024



4

Voedsel is goud,
verspillen is fout



10

Een welverdiend applaus
voor alle fietsers



12

Water in mijn tuin

- De Schoonfamilie **3**
- Afval in de keuken:
een lekkere lunch met restjes **6**
- De recyclage van glas? **8**
- Die is glashelder **8**
- Het Schoonste Plekje
van de scouts van Vosselaar **9**
- Water in mijn tuin **12**
- Boek een kringloopkracht aan huis **13**
- Kort nieuws **15**
- Workshops tegen voedselverspilling **16**



Pertang

Een gemiddeld Vlaams gezin gooit ieder jaar 3 volle winkelkarren met voedsel weg. Niet alleen doodzonde en slecht voor het klimaat. Omgerekend komt dit neer op 369 euro aan voedsel dat rechtstreeks in de vuilbak belandt.

Iedereen weet pertang dat etenswaren veel geld kosten. En dat de productie ervan bovendien veel energie en water vraagt. 63% van de gezinnen geeft aan niet graag voedsel weg te gooien. Hoog tijd dus om die voedselverspilling samen aan te pakken.

Ontdek in dit magazine en via www.iok.be/ **voedselisgoud** hoe ook jij kampioen kan worden tegen voedselverspilling. Of neem gratis deel aan één van de workshops rond voedselverspilling.

'Voedsel is goud', laat eten op je bord belanden en niet in de vuilbak.

Johan Leysen

voorzitter IOK en IOK Afvalbeheer

Kempenklap



Leon uit Balen vertoeft al heel zijn leven op de fiets. Hij kreeg de smaak te pakken op zijn 12de, toen hij samen met zijn oudere broer Fik op postronde ging en alle brieven per fiets bedeelde.

Begrijp jij wat er op het bord staat? Of weet jij zelf ook een echte originele 'Kempenklap'? Stuur een mailtje naar schoonstekempen@iok.be en we komen langs om eens te klappen 😊!



**“Als je iets zaait,
heb je altijd te veel.
Dat zetten we op
het schap met
de boodschap
‘pak maar weg’.”**

Lutgart, enthousiaste samentuinder

In samentuin Eigenaard in Oud-Turnhout zijn zowel bewoners van de nabijgelegen assistentiewoningen als andere inwoners van Oud-Turnhout welkom. De tuin bestaat nu al zo'n 10 jaar. Iedere tuinier heeft zijn eigen tuintje op het perceel. Eén keer per maand is er een gemeenschappelijk werkmoment. Marie-Louise: “Ik woon in een appartement en heb twee vierkante meterbakken in de samentuin. Ik vind het leuk om hier te komen, dan heb je een babbeltje.”

Wil jij ook meewerken in een samentuin? Surf naar velt.nu/samentuinen voor initiatieven in jouw buurt.

Op foto vlnr: Roger, Marie-Louise, Myriam, Miraise, Dora en Lutgart

VOEDSEL ★ IS GOUD *verspillen is fout*

Ga jij voor goud?

Word net als onze topatleten kampioen tegen voedselverspilling. Laten we er een sport van maken om voortaan geen voedsel meer weg te gooien. Via www.iok.be/voedselisgoud ontdek je hoe je door bewust te kopen en slim te bewaren veel minder eten moet weggooien. Heb je toch overschotjes? Dan ontdek je daar ook lekkere 'red de restjes' recepten.

Moet je soms brood weggooien? Vraag onze brochure 'elk sneetje telt' met tips en lekkere recepten met oud maar niet verloren brood. Bel naar 014 53 53 53 of mail naar schoonstekempen@iok.be



Voor ik mijn
boodschappenlijstje
maak, check ik eerst
wat ik nog liggen heb.
En vooral wat eerst
op moet.

Jolien Boumkwo
Belgisch kampioene kogelstoten 2023

Jolien winkelt bewust

Check eerst wat je nog liggen hebt in je koelkast en voorraadkast. Ga hiermee aan de slag om je weekmenu op te maken. Zo koop je niet wat je al in huis hebt.

Van restjes groenten
maak ik bijna altijd soep.
Makkelijk, lekker, gezond
én goedkoop.

Cedric Sorgeloos - Zilveren medaille op
het Belgisch kampioenschap speerwerpen 2023



Cedric laat geen restjes verloren gaan

Oude restjes brood verwerk ik in broodpudding en van overrijpe bananen maak ik bananenbrood, voedzaam voor een topsporter.



Kijk, ruik en proef
om te weten of eten
nog goed is.

Hans Van Alphen - 4de plaats tienkamp
Olympische Spelen Londen 2012

Hans bewaart slim

In onze koelkast heeft iedere voedselgroep een vak. Als je begint te stapelen, verlies je het overzicht en bederft eten. Bij eten dat voorbij de 'tenminste houdbaar tot' datum is, vertrouw ik op mijn zintuigen. Kijken, ruiken en proeven.

Ook chefs redden de restjes

Voedsel is goud. Ook de Kempense restaurants nemen initiatieven om voedselverspilling tegen te gaan. Enkele chefs aan het woord.

Eva van restaurant Eeden

in Turnhout: Eeden serveert zelfgemaakte vegetarische en plantaardige gerechten. De zelf geoogste groenten blijven langer vers en worden soms gefermenteerd om nog langer houdbaar te blijven. Overschot heb ik nooit, want alles wordt verwerkt. In pesto of quiche verwerk ik de laatste restjes. Oud brood wordt paneermeel en de overschot van een cake wordt een lekker hapje bij de koffie.



Herwig van restaurant Zjalto

in Geel: Bij Zjalto proberen we zo weinig mogelijk te verspillen. "No waste" is beter voor ons, voor het milieu en economie.



Als de vijgen niet willen rijpen maken we opgelegde groene vijgen voor desserts en bij onze huisgemaakte kazen. Ik deel graag ons vijgenrecept:

- Neem de onrijpe nog groene vijgen en prik ze met een vork.
- Zet ze op in koud water en breng aan de kook. Kook ze zachtjes voor vijf minuten en giet af.
- Herhaal dit 3 maal.
- Spoel de vijgen met koud water en knijp het overtollig water uit de vijgen.
- Maak een suikersiroop van twee delen suiker en een deel water.
- Gaar de vijgen hierin en doe ze warm met de siroop in een bokaal.
- Sluit de bokaal en laat afkoelen.
- Klaar voor gebruik.



Win een restaurantbon ter waarde van 250 euro!

Lees alle tips van Herwig en Eva via deze link.

www.iok.be/voedselisgoud

Heb je zelf ook een origineel recept waarmee je 'restjes' voedsel redt. Stuur het naar schoonstekempen@iok.be en maak kans op 1 van de 3 bonnen van 250 euro voor jouw restaurant naar keuze.

De schoonste tekening

Kom jij ook graag met je tekening in dit magazine? Maak dan een toffe tekening over "thuiscomposteren" en stuur je foto met tekening naar schoonstekempen@iok.be.

Een sorteervraag? Kijk op www.betersorteren.be voor het juiste antwoord of bel 014 53 53 53.

**Ik vind
sorteren
kinderspel**

Lena uit Geel





Een heerlijke lunch met restjes

Restjes rijst, couscous, aardappelen of quinoa over? Gooi ze niet weg. Vince maakt met wat rijst en restjes groenten een heerlijke lunch voor de volgende dag. Ook restjes kaas, vis of vlees en yoghurt kan je makkelijk verwerken in deze frisse maaltijdsalade. De mogelijkheden zijn eindeloos. In een hippe glazen bokaal wordt de salade helemaal een blikvanger. Gooi je glazen bokaal niet weg, maar hergebruik ze.

Ik verras mijn mama graag met een lekkere lunch met restjes van de vorige dag.

Vince uit Kasterlee



Red de restjes

Rijstsalade in een bokaal

Ingrediënten:

restje rijst, restjes groenten (bijvoorbeeld: sla, spinazie, wortelen, ui, komkommer, avocado, boontjes, tomaatjes...), kip/zalm/tofu of krabsticks, (rijst)azijn, mayonaise en/of yoghurt, pikante saus (bijvoorbeeld: sriracha of wasabi)



1 Voorbereiding

- Snijd de groentjes fijn.
- Er is nog een restje kip-filet over, Vince snijdt die in stukjes.
- Een paar krabstickjes kunnen er ook bij.



2 Laagjes maken

- Breng de rijst op smaak met enkele druppels (rijst)azijn, een heel klein beetje suiker en evenveel zout.
- Verdeel de rijst over de bokaalen.
- Maak laagjes met de groenten, kip of krab. Een variant met enkel groenten smaakt ook heerlijk.



3 Topping naar keuze

- Maak een sausje met mayonaise, yoghurt en een pikante saus zoals sriracha of wasabi.
- Verdeel de saus over de bokaalen.
- Werk eventueel af met restjes verse kruiden.

Smakelijk!

Vince helpt sorteren



De plastic folie van het kartonnen bakje haalt Vince er af en gooit hij in de blauwe pmd-zak.



Ook het bakje van de kipfilet, het netje van de ui en de plastic zakjes en folie zijn pmd. Pmd = plastic verpakkingen, metalen verpakkingen en drankkartons.



Het kartonnen bakje van de kerstomaatjes heeft aan 1 kant een 'waxlaagje', maar mag zonder problemen in de gele papier-container.



Twijfel je over een verpakking? Scan de Q-code of

kijk op www.betersorteren.be



Fostplus

Tip - Eindeloos combineren

In een maaltijdsalade kan je heel veel restjes kwijt. Als basis kan je rijst, aardappelen of pasta gebruiken. Of alleen groentjes. Vul eventueel aan met peulvruchten zoals linzen. Ook met de dressing of saus kan je eindeloos afwisselen



1>



2>



3>



4>



5>



6>



7>



8>



9>

De recyclage van glas? Die is glashelder!

- 1> Leon geniet van een lekker glaasje chocomelk na zijn fietstocht.
- 2> Leon verzamelt de lege glazen fles in zijn glasbak. Hij zet hem buiten op de dag van de ophaling. *In gemeenten waar glas niet huis aan huis wordt ingezameld, kan je glas deponeren in de glasbollen. Ook op de recyclageparken kan je altijd terecht met glazen flessen en bokaalen.
- 3> Ophaler Andy haalt de glasbak op
- 4> Al het ingezamelde glas wordt naar het recyclagebedrijf gebracht.
- 5> In het recyclagebedrijf komt al het glas op een transportband terecht.
- 6> Onzuiverheden worden manueel verwijderd. Nadien wordt het glas in kleine stukjes gebroken.
- 7> Er volgt een laatste machinale zuivering en manuele controle.
- 8> Alle zuivere glasscherven komen opnieuw terecht bij de glasindustrie waar ze in ovens gesmolten worden en een mooie, nieuwe vorm krijgen.
- 9> Een nieuwe (of beter oude?) fles chocomelk staat na een tijdje weer te blinken in de rekken van de supermarkt!

Glashelder gesorteerd



WEL toegelaten

- enkel glazen flessen, flacons en bokalen



NIET toegelaten

- hittebestendig glas (bv. ovenschotels)
- porselein, keramiek en terracotta
- opaalglas en kristalglas
- vlak glas zoals ramen en spiegels
- alle types van lampen
- deksels of doppen



Stefan, glasphaler

"Als het regent, komt het water ook in de bokalen in de glasbak. Dat zorgt voor extra gewicht en vaak een nat pak. Het is heel fijn als mensen er een gewoonte van maken om de bokalen met de bodem naar boven in de glasbak te zetten. Dat maakt ons werk een pak aangenamer."



Schoonste plekje

Mijn Schoonste plekje is de Konijnenberg in Vosselaar

Jules (op stoel): "Toen ik bij de welpen zat, gingen we met de scouts heel vaak stratego of andere spelletjes spelen op de Konijnenberg. Ik heb er dus veel mooie herinneringen aan. Superleuk dat we zo'n mooi stuk natuur hebben in het midden van ons dorp."

Wist je dat de eikenstoven* op de Konijnenberg eeuwenoud zijn? Sommige bomen hebben wel een omtrek van 15 meter. Deze bijzondere bomen werden recent bekroond als winnaar van de wedstrijd 'bijzondere erfgoedboom in de kijker' van Provincie Antwerpen.

*Eikenstoven zijn groepen eiken die vanuit éénzelfde wortelpartij groeien.

Heb jij ook een favoriet plekje in de Kempen met een mooi verhaal? Laat het ons weten en mail naar schoonsteKempen@iok.be.



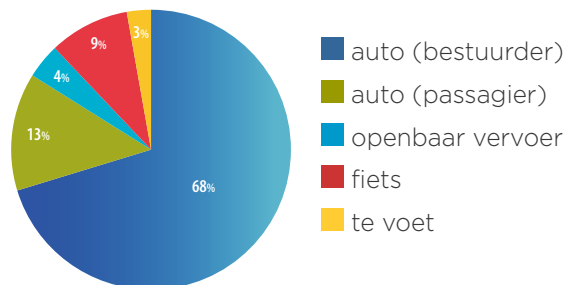
Een applaus en een snoepje voor de fietsers tijdens Wereldfietsdag.

Een welverdiend applaus voor alle fietsers!

Kempenaren fietsen regelmatig. 9% van al onze verplaatsingen doen we met onze trapper. Maar het kan nog veel meer! Of je nu naar het werk gaat, boodschappen doet of een bezoekje brengt aan je familie, de fiets is vaak een perfect alternatief voor de auto. Fietsen is goed voor jou en voor de wereld om je heen. Je blijft in beweging, voelt je energiever en minder gestressed. Bovendien bespaar je op brandstof, vermijd je files en zorg je voor minder uitstoot.

Dus haal je fiets van stal, pomp de banden op en voel vandaag nog de voordelen van fietsen. Laat ook jij mee zien dat we in de Kempen kiezen voor een gezonde levensstijl en schonere Kempen? Stap op je stalen ros en trap dan mee!

Hoe verplaatsen we ons?



Bron: regionaal verkeersmodel 4.2.1

Op 3 juni was het Wereldfietsdag. De Fietzersbond bedankte de fietsers met een daverend applaus om de Kempen een stukje leefbaarder te maken. Doe zo voort fietsers!

Ben je nog geen fietser? De campagne '30 dagen minder wagen' geeft je stof tot nadenken.

30 dagen lang meer fietsen, wandelen, trein-tram-bussen of autodelen. Door een maand lang bewuster bezig te zijn met je mobiliteit, ga je vanzelf kiezen voor minder auto. Waarom zou

je zoveel centen en tijd steken in een auto voor de deur die 95% van de tijd stilstaat? Eline uit Herentals deed het je al voor. Ze deed haar auto weg en maakt sindsdien veel verplaatsingen met de fiets.

Waarom heb je je auto weg gedaan?

Sinds ik verhuisd ben en vlakbij het station woon, gebruikte ik mijn auto steeds minder. Ik pendel met de trein naar het werk en doe veel verplaatsingen met de fiets. Doordat ik mijn auto weinig gebruikte, lagen de vaste kosten in verhouding hoog.

Heb je er nooit spijt van gehad dat je je auto hebt weggedaan?

Nee, nooit. De zorgen en kosten van een auto vallen volledig weg. Per jaar bespaar ik nu zo'n 1.500 euro. Eens je de beslissing maakt, ga je ook anders om met autogebruik. Je gaat sneller opzoeken hoe je op een bepaalde plaats geraakt met de bus of trein.



Is het haalbaar om alle verplaatsingen zonder auto te doen?

Nee, af en toe gebruik ik een Cambiowagen. Als ik bijvoorbeeld bij vrienden of familie op bezoek ga, die moeilijk bereikbaar zijn met het openbaar vervoer. Ook om grotere spullen te vervoeren, gebruik ik wel eens de Cambio. Bijvoorbeeld als ik veel boodschappen moet doen of spullen naar het recyclagepark breng. Ik probeer dit wel zoveel mogelijk te bundelen.

Is 30 dagen zonder wagen volgens jou voor iedereen haalbaar?

Ik denk het niet. Als je bijvoorbeeld een job hebt met onregelmatige uren op een met openbaar vervoer moeilijk bereikbare locatie, heb je wel een auto nodig.

Heb je tips voor Kempenaren die minder de auto willen gebruiken?

Start met korte verplaatsingen. Heb je daarvoor echt de auto nodig of kan je de fiets gebruiken? Het komt ook je gezondheid ten goede. Of kijk eens of er een Cambio of andere deelauto in jouw buurt is die je kan gebruiken.



**Slecht weer houdt
me niet tegen,
dan doe ik
mijn regenjas aan.
Slecht weer
bestaat niet,
slechte kleren wel.**

Eline uit Herentals



Zomers worden in de toekomst alsmäär heter en droger, winters alsmäär natter. Anders omgaan met water is de boodschap: in je tuin én in huis.

Jonas en zijn vrouw Valerie toverden hun kleine tuin in het centrum van Schriek om tot een watervriendelijke tuin door tegels te 'wippen' en plantvakken aan te leggen met inheemse planten en bloemen.

Welke ingrepen deed je op vlak van water?

Jonas: De garage was vroeger aangesloten op de riolering. Die koppelde ik af ik zodat water kan insijpelen in een wadi in de tuin. Daarnaast staken we een regenwaterput. Een groendak op de veranda zorgt voor verkoeling. Zelfs ons kippenhok heeft een eigen groendak, een corona project 🐔.

Ik probeer ieder jaar iets te doen. Waarschijnlijk plant ik binnenkort wat extra bomen en struiken voor schaduw in de zomer.

Ik ben graag lui in de tuin.

Ik geniet van mooie bloemen en planten, maar wil geen uren en uren in de tuin werken.

Jonas uit Heist-op-den-Berg

Geïnspireerd? Wip enkele tegels en vervang ze door planten. Je gewipte tegels kan je ingeven op de website van het Vlaams Kampioenschap Tegelwippen.
<https://vk-tegelwippen.be/>

Waarom is dit belangrijk voor jou?

Onze open ruimte wordt steeds meer bebouwd en verhard en veel natuur verdwijnt. Ik wou zelf actief meewerken via mijn tuin. Tuinen kunnen belangrijke stapstenen zijn om de natuur met elkaar te verbinden.

Heb je tips voor anderen?

Je kan veel kleine dingen doen die weinig geld kosten. Bijvoorbeeld een gat in je regenwaterpijp maken om water te laten infiltreren. Verharding wordt vaak gelinkt aan weinig onderhoud, maar ik vind mijn tuin juist veel onderhoudsvriendelijker. Varieer ook met verschillende planten. Zo heb je minder last van plagen, zoals de buxusmot.



We behielden
enkel de verharding
die we echt
gebruiken.

Jonas uit Schriek

Boek een kringloopkracht aan huis

Composteren, snoeihoutverwerking, grasbeheer, kippen... je kan heel wat afval in je tuin voorkomen of op een creatieve manier verwerken.

Heb je behoefte aan een persoonlijk advies? Boek dan 1 van onze 8 kringloopkrachten aan huis. Zij geven je tijdens een bezoek van een tweetal uur gratis uitgebreid advies over composteren, snoeihout- en grasbeheer, **water in de tuin**, de juiste plant op de juiste plaats, biodiversiteit in de tuin, ontharding, gevelgroen...

De kringloopkracht aan huis is geen tuinarchitect en zal geen plantplan opmaken maar geeft wel tips en ideeën om de tuin weerbaar te maken tegen extreme weersomstandigheden en om het groenafval ter plaatse te verwerken om zo de kleine kringloop te sluiten.

Ben je geïnteresseerd? Boek gratis een kringloopkracht aan huis via www.iok.be/kringloopkrachtaanhuis

Ik vind het belangrijk
om mensen bewust
te maken van
de diversiteit
in de tuin.

David Kringloopkracht aan huis



Lees het volledige interview
via deze QR-code



“Een regenwaterput of -ton plaatsen is een eenmalige investering, maar je bespaart fors op je waterfactuur”.

Ik ben mijn woning aan het verbouwen.

Met welke ingrepen op vlak van duurzaam watergebruik hou ik best rekening?

Vang je regenwater op met een regenwaterput. Kies voor een voldoende grote installatie van minimaal 10.000 liter. Met een filter- en pompinstallatie kan je het water hergebruiken om je toiletten door te spoelen, voor je wasmachine of het besproeien van planten. Zo bespaar je fors op je waterfactuur.

Bestaan er alternatieven voor woningen of bijgebouwen waarvoor een hemelwaterput moeilijk is?

Een regenwaterton is een goed alternatief. Die kan je rechtstreeks aansluiten op de afloop van je dakgoten. Dit water is geschikt om je auto te wassen, vloer te schrobben of planten water te geven.

Heb je nog tips voor kleine aanpassingen?

Repareer lekkende leidingen en kranen. 10 druppels per minuut lijkt weinig, maar dat is ruim 1.000 liter per jaar onnodig waterverlies.

Nood aan water- of energiebesparende tips op maat van jouw woning? Vraag een gratis huisbezoek door de HUISdokter aan via 014 53 53 00 of surf naar www.duurzaamwonen.be/huisdokter.

Aan het renoveren met beperkt budget? Via Energiehuis Kempen kan je voordelig lenen voor een hemelwaterput of energiebesparende maatregelen. Kijk op www.duurzaamwonen.be/mijnverbouwlening of bel 014 53 53 00.

Opgelet, geld lenen kost ook geld!

**Het ecoprogramma
van je wasmachine
duurt langer, maar
je bespaart water
én elektriciteit.**

HUISdokter Marie



Het mooiste alfabet



J-Jurk

Hangt er een jurk in je kleerkast die je nooit meer aandoet? Gooi ze in een oranje textielzak (of eender welke andere zak) en bied ze aan voor de huis-aan-huisophaling. De ophaaldata vind je terug op je afvalkalender. Let op: de ophalingen starten om 7 uur 's ochtends.



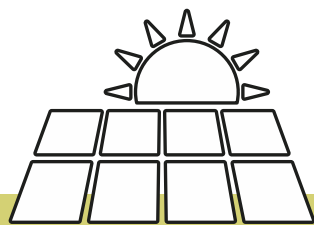
K- Koffiepad

De pads van koffie sorteert je bij restafval, NIET bij het gft. Ook theezakjes horen NIET bij gft. Zowel de pads als de theezakjes bevatten microplastics. De aluminium of plastic capsules van koffie en andere dranken mogen wél bij pmd.



L - laptop

Een laptop is een elektronisch apparaat en hoort dus thuis bij AEEA (Afgedankte Elektrische en Elektronische Apparaten) op het recyclagepark. Is je laptop nog bruikbaar? Breng hem dan binnen bij de Kringwinkel en geef hem zo een tweede leven.



601

**Kempense gezinnen
plaatsten al
zonnepanelen via
Zonneregio Kempen**

Via de actie Zonneregio Kempen ondersteunt burgercoöperatie Campina Energie Kempenaren met het plaatsen van zonnepanelen. De actie biedt onafhankelijk advies in combinatie met een groepsaankoop. Alle info via www.zonneregiokempen.be of 014 94 40 41.

Win: streekproductenmand

**Hoeveel Kempense gemeenten plaatsten
al deelwagens voor hun inwoners?**

Zoek het juiste antwoord op onze vernieuwde website www.kempen2030.be en mail het voor 3 juli naar schoonstekempen@iok.be. Wie weet win jij één van de streekproductenmanden.

**Kempen
2030**



Online workshops tegen voedselverlies

Voedsel is goud

JUN 24 Goed koelkastbeheer vermijdt voedselverlies

Ken jij het ook? Die ergernis, als je overschotjes die je in de koelkast bewaarde, toch moet weggooien omdat je vergat om er iets mee te doen? Een goede koelkastindeling behoedt je voor onfrisse verrassingen. Kom meer te weten over houdbaarheidsdata, waarom niet alle voeding in de koelkast mag en hoe je met enkele simpele tips, het maximale uit je voeding haalt. Want voedsel is goud en verspillen fout.

Infosessie start om 20 uur.



JUN 26 Bewaarstechnieken voor voedsel

Door de juiste bewaarstechnieken te gebruiken, kan je voedselverlies flink beperken. De bewaarstechnieken die in deze les aan bod komen zijn onder andere koelen, invriezen, inmaken, steriliseren, confituren, konfijten, pekelen, opleggen, fermenteren, drogen, kelderbewaring, inkuielen, op veld laten staan... Een heel boeiende sessie voor wie zelf vaak voedsel over heeft of thuis een moes- of fruittuin heeft.

Infosessie start om 13 uur



JUN 27 Voedselverlies: tips 'koken met restjes'

In deze infosessie 'Koken met restjes' leggen we de nadruk op tips rond bewaren, verwerken, plannen, koken...

Infosessie start om 19 uur.



- Inschrijven voor deze online workshops kan via www.iok.be/voedselisgoud
- Een uur voor de start ontvang je een deelnamelink.

Benieuwd naar het recept van broodballetjes?
Ontdek het op www.iok.be/redderestjes



Heb je zelf ook een origineel recept waarmee je 'restjes' voedsel redt. Stuur het naar schoonstekempen@iok.be en maak kans op 1 van de 3 waardebonnen van 250 euro voor jouw restaurant naar keuze.

Oud brood?
Daar maak ik
heerlijke
broodballetjes
van.

Jolien Boumkwo
Belgisch kampioene
kogelstoten 2023

