

Doe mee met De Duurzame 13

De fiere flexitariër

LEUSDEN De Kerst zit erop. De meeste mensen genieten dan volop van het kerstdiner, soms met veel vleesgerechten. Als duurzame tegenhanger daagt De Groene Belevenis iedereen uit om een maaltijd per week zonder vlees te eten. Hiermee beperken we overbemesting en verduijning van regenwoud door soja-plantages (van soja wordt veevoer gemaakt). Dus ga lekker flexitariën: natuurvriendelijk én gezond.

Wie al enthousiast aan het flexitariën is geslagen, is burgemeester Gerolf Bouwmeester. Hij zegt hierover: „Ik was een geboren carnivoor maar ben toch bewust meer vegetarisch en vis gaan eten. Het bevalt prima en ik voel me er heel goed bij. Ik kook graag en maak graag pasta's. De vleesvervangers zijn vaak kaas of noten. Mijn favoriete vegetarische gerecht is stampot gekaramelliseerde witlof met blauwe kaas.”

PRO PLANTAARDIG Plantaardige eiwitrijke producten (zoals peulvruchten, sojaburgers en tofu) belasten het milieu het minst. Vlees zorgt voor veel meer milieuschade dan producten van plantaardige eiwitten. Voor de productie van 1 kilo vlees is bijvoorbeeld gemiddeld 5 kilo plantaardig materiaal nodig. Vleesproductie zorgt verder voor veel meer uitstoot van broeikasgasen en voor verzuring van de bodem en de lucht. Ook voor dierenwelzijn



■ Kies af en toe voor een duurzame, vegetarische maaltijd. De burgemeester, Gerolf Bouwmeester (inzet), doet mee.

is minder vlees natuurlijk beter. Bron: MilieuCentraal.

JUISTE VLEESVERVANGERS Ga voor alternatieven die ongeveer dezelfde hoeveelheid vitamine B1 en B12, ijzer en eiwit bieden als 100 gram vlees. Bijvoorbeeld: twee eieren of 100 gram vis of 100 gram kant-en-klare vleesvervanger. Kies wel de juiste vleesvervanger. Let op of er

wel (toegevoegd) ijzer en vitamine B12 in zit, dat is niet altijd het geval. Sommige vleesvervangers bevatten bovendien te veel zout. Kijk op het etiket of er maximaal 1,1 gram zout per 100 gram product in zit.

Er zijn ook alternatieven zonder vitamine B12. Denk aan 135 gram peulvruchten (linzen, kikkererwten, allerlei bonen), of 135 gram

tofu/tempé of 25 gram noten. Op de dagen zonder vlees, kan men hier prima voor kiezen. Af en toe een dagje geen vlees eten, zorgt sowieso niet voor vitamine B12-tekort. Bron: GezondheidsNet.

Meer weten over duurzaam bezig zijn? Lees alles over de Duurzame 13 campagne op doededuurzame13.degroenebelevenis.nl.

Nieuwjaarsvegen: win een taart

LEUSDEN Vuurwerk afsteken tijdens de jaarwisseling is voor veel mensen leuk, maar geeft ook de nodige troep. Met de campagne Nieuwjaarsvegen worden alle Leusdenaren opgeroepen om samen de eigen straat, plein en perken weer netjes vuurwerk- en afvalvrij te maken. Vuurwerkresten van het Nieuwjaarsvegen die op 1 januari in Leusden in de ondergrondse containers worden aangeboden worden niet in rekening gebracht.

OP NIEUWJAARSDAG ligt er in Nederland zo'n 10,5 miljoen kilo vuurwerkafval op de stoepen. Van al het vuurwerk dat de lucht in gaat, valt 90 procent vlakbij weer op de grond. Vuurwerkresten, verpakkingen en lege flessen vervuilen de straten en kunnen gevaarlijk zijn. Kinderen struinen straten af op zoek naar niet

afgegaan vuurwerk. Wanneer dat afval niet wordt opgeruimd ontstaat er bovendien zwerfafval en dat is slecht voor onze natuur en het milieu.

WIN EEN TAART Om Leusden in 2018 met schone en veilige straten te starten voert Opgeruimd Leusden de campagne Nieuwjaarsvegen. Met posters, spandoeken en in de social media wordt aandacht gevraagd voor een opgeruimd Leusden. De verkooppunten Dog Sport Holland Achterveld, Intertoys Kier en Schoenmaker Keijzer steunen deze actie van harte. Actieve Leusdenaren die met elkaar Nieuwjaarsvegen maken kans op een lekkere taart. Stuur een foto van uw activiteit naar info@opgeruimdleusden.nl of post deze op www.facebook.com/opgeruimdleusden.



■ Samen Nieuwjaarsvegen: opgeruimd staat netjes.

Milieustraat 't Spieghel 2018

LEUSDEN Binnenkort gaat de nieuwe Milieustraat 't Spieghel open en kunt u er weer terecht voor het inleveren van uw afval. Het wordt een milieubewust afvalstation. Beter toegankelijk met een modern peron waar het afval gebracht kan worden. Ook huishoudelijk restafval kunt u hier nog steeds inleveren.

Op de Milieustraat staan dezelfde ondergrondse containers als in de wijken. U moet dus gewoon uw eigen milieupas gebruiken. Begin 2018, als de verbouwing van 't Spieghel is afgerond, komt het inzamelpunt van het kringloopcentrum weer terug. Het storten van bedrijfsafval is straks alleen nog mogelijk als het qua soort, samenstelling en



■ Milieustraat 't Spieghel in herbouw.

hoeveelheid gelijk is aan het afval van huishoudens. Voor het overige bedrijfsafval moeten bedrijven zelf een verwerker inschakelen. De (her)openingsdatum wordt nader bekend gemaakt.

Nieuwjaarsgroet

LEUSDEN Het afgelopen jaar vulde De Groene Belevenis maandelijks weer een pagina Groen en Duurzaam in deze krant. Met veel plezier stelt ze deze pagina samen en informeert over duurzame activiteiten, bewonersinitiatieven en ontwikkelingen in de natuur. De Groene Agenda vormt een vast onderdeel en wordt door veel Leusdenaren enorm gewaardeerd.

GROEN EN DUURZAAM is een mooie afspiegeling van de diversiteit aan activiteiten. Zo organiseerde De Groene Belevenis onder andere wandelingen door natuurgebieden, de duurzaamheidscampagne 'Doe De Duurzame 13', kinderactiviteiten op woensdagmiddagen, de Open

Deurendag in en om Leusden met een kijkje achter de schermen bij duurzame organisaties, het project Afvalvrije Scholen en workshops zoals 'Leven zonder Afval' en 'Makkelijk Groen in de tuin'.

BELEVENISSEN Met al deze groene activiteiten wil De Groene Belevenis Leusdenaren de natuur laten ervaren en beleven. Naast plezier is er bewustwording, betrokkenheid en goede voornemens tot duurzaam handelen. De agenda van 2018 zal weer vol staan met groene activiteiten die met vele vrijwilligers, bedrijven en organisaties tot stand komen.

De Groene Belevenis wenst u een groen en duurzaam nieuw jaar.

Vegetarische quiche

LEUSDEN Op zoek naar inspiratie voor een lekkere vegetarische maaltijd?

RON KAMPING van het Leusdense cateringbedrijf 'De smaak van Ron' was zo vriendelijk om een heerlijk recept aan te leveren. Geniet van deze vegetarische quiche met paprika en tomaat.

BENODIGDHEDEN 5 plakken diepvries roomboterbladerdeeg, roomboter, 250 gr gesneden champignons, 1 ui in ringen, 150 gr belegen kaas in plakken, 1 dikke plak tomaat, 1 groene paprika in reepjes, zout, peper, chilivlokken, 250 ml crème fraîche, 4 eieren, quichevorm van circa 25 centimeter.

BEREIDINGSWIJZE Verwarm de oven voor op 200 graden. Smelt wat roomboter en bak daarin de champignons tot ze mooi gekleurd zijn. Meng in een kom de crème fraîche met de vier eieren en doe er wat peper, zout en chilivlokken bij. Roer goed tot je een gladde substantie hebt. Stapel de vijf bladerdeegvellen en rol het uit op een met bloem bestoven werkblad, iets groter dan de quichevorm. Wrijf de quichevorm in met roomboter.

Bekleed met de deeglap de bodem en zijanten. Leg de plakken kaas op de bodem, dan daarop de champignons en uiringen.

Giet hier het crème fraîche-eiermengsel overheen. Leg in het midden van de vorm de plak tomaat en daaromheen de reepjes paprika van buiten naar het midden toe.

Bak de quiche in ca. 45 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Bij voorkeur warm serveren.

Eet smakelijk!

GROENE AGENDA

De Groene Belevenis organiseert allerlei door het jaar heen. In de volgende Groen en Duurzaam treft u weer een greep uit de Groene Agenda 2018 aan. Kijk voor actuele gegevens op de website.

Januari

1 januari Nieuwjaarsvegen

Ma. 01-01
16.00 - 17.00 u
Stuur je foto in naar www.opgeruimdleusden.nl en maak kans op een taart.
Lever je vuurwerkafval in en toast samen met SchoonMaximaPlein en LeusdenZeT op een nieuwjaar. Maxima's (voorheen Antares).

Winterwandeling op Heerlijkheid Stoutenburg

Zo. 07-01
Start: 14.00 uur
Informatiecentrum Stoutenburg (honden niet toegestaan)
Info: Han Delen, 06 27 42 86 06.

'Doorstapwandeling' op Landgoed Den Treek (ca. 8 km)

Zo. 07-01
14.00 - 16.00 uur
Parkeerplaats Waterlooweg.
Info: IVN, 033 494 6018 of www.ivnamersfoort.nl

Word Vriend van De Groene Belevenis (ANBI).