

# DE AFVALKIP: WIN-WIN

trend

Een kip aan huis is de ideale afvalverwerker. Nooit meer groente-afval én gratis eieren. In België stimuleren ze het houden van kippen thuis.

tekst TATJA CLAESSEN foto ILJA VAN DIEST

In het Belgische plaatsje Gooik viert de gemeente dit jaar het 10-jarig jubileum van het project Kukeleku. Het is een milieuvriendelijke manier om gft-afval (groente, fruit, tuin) te verwerken. Bewoners kunnen van de gemeente met korting een kip kopen: een afvalkip heb je in Gooik al voor 3,50 euro. Per gezin zijn gemiddeld drie kippen genoeg voor de verwerking van alle gft-afval uit de keuken, want elke kip peuzelt al gauw zo'n 150 gram afval per dag.

Het is een klassieke win-win situatie. De gemeente geeft minder geld uit aan het ophalen en verwerken van het gft-afval, de bewoners hebben gezellige huisdieren die in ruil voor wat afval eieren leggen en vlees geven, en bovendien hebben de kippen een fijn scharrelig leven zonder antibiotica. En dat is weer goed voor uw eigen maaltijd, want wat een kip eet, heeft directe invloed op de kwaliteit van het vlees en het ei. Eet je zelf goed spul, dan eet de kip goed afval en eet je zelf gezondere eieren en vlees. Een mini voedselkringloopje met winst op het gebied van voedselkilometers, kwaliteit en versheid van het eten. Dit natuurlijke afvalverwerkingssysteem is al zo oud als de weg naar Rome. Nieuw is dat

een gemeente het voortouw neemt. In Friesland heeft Hilda Feenstra een voorbeeld gezien in het Belgische programma. Ze heeft met haar plannen voor het project OMHIN (*hin* betekent kip in het Fries) een aanmoedigingspremie van 1.000 euro ontvangen van de Provincie Fryslân; na een pilot zoekt zij nu naar een gemeente om het plan uit te voeren. Maar goed, we hebben niet per se een gemeente nodig. We kunnen ook zelf kippen kopen. En zo duur zijn ze niet (tussen de 7 en 10 euro) en ze hebben heus niet veel ruimte nodig; 3 à

4 vierkante meter voor twee stuks is al voldoende. De familie Frietema, ook uit Friesland, heeft nog maar nauwelijks gft-afval. Dorine: 'De eerste kippen kochten we negen jaar geleden als kuikens. Ze krijgen elke dag een handje graan en eten verder wat de pot schaft. Alleen geen grote stronken rauwe bloemkool of uienschillen, en natuurlijk geen kippenvlees.' Als dank voor de goede zorgen, legt iedere kip bijna elke dag een ei. Nu denken veel mensen misschien nog dat je per week niet meer dan twee eieren mag eten

omdat het slecht is voor je cholesterol. Gelukkig zijn de inzichten daarover aan het veranderen. Je kunt er best meer eten. In eieren zitten veel belangrijke voedingsstoffen als foliumzuur, vitamine D en B12 en er zit ook hoogwaardig eiwit in (ook in het eigeel), waardoor ze zeer verzadigend zijn. Ze kunnen daardoor ook helpen bij het afvallen, want eet je 's ochtends een ei, heb je de rest van de dag minder trek.

## Recept

Kippen betekent veel eieren. Als je er te veel hebt, maak dan voor je lunch een frittata (Italiaanse omelet) of tortilla (Spaans) met groente en verse kruiden.

■ Neem voor 2 personen 300 gr paddenstoelen van het seizoen en bak ze even in olijfolie met knoflook. Knijp er naar smaak wat citroensap over.

■ Klop 4 eieren met een scheutje melk. Zout en peper erbij en een bosje gehakte (blad)peterselie en bieslook; eventueel nog een handje geraspte Parmezaan erdoor.

■ Doe de paddestoelen door het eimengsel. Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in een koekenpan en doe het eimengsel erin. Bak de omelet op een zacht vuurtje tot het ei net gestold is.

Tatja Claessen, alias Voedvrouw, heeft een praktijk voor voedingsadviezen. ◀

