April 2024: Gezond uit eigen grond  
Artikel infoblad april 2024

**Houd je kippen, en je eieren gezond**

Kippen zijn nuttige dieren: je kunt ze keuken- en tuinafval geven, kinderen zijn er dol op en je hebt altijd verse eieren in huis. Om lekkere en gezonde eieren te rapen, zorg je er best voor dat je kippen gezond eten en leven.

Kippen stellen geen grote eisen voor hun verblijf. Ze zijn al tevreden met een eenvoudig hok en genoeg plaats om te scharrelen. Omdat kippen de hele dag in de bodem pikken, is het belangrijk dat de bodem en hun hok schoon is. Want vervuilde gronddeeltjes die je kippen oppikken, komen immers ook in de eieren terecht. Maar ook de voeding die je kippen krijgen bepaalt mee de gezondheid van je eieren.

* **Groene bodem**: Als de scharrelruimte van je kippen begroeid is met gras, pikken ze minder gronddeeltjes op. Voorzie minstens 5 m² scharrelruimte per kip. Nog beter is 10 tot 25 m². Wissel eventueel af tussen twee rennen zodat het gras kan herstellen.
* **Binnen voederen**: Leg het voer in een voederbak in het kippenhok. Strooi het niet los uit over de grond, want dan pikken je kippen tijdens het eten veel grond mee op.
* **Gezonde voeding = gezonde eieren**. Kippen zijn geen kieskeurige eters. Maar dat wil niet zeggen dat je ze zomaar al je keukenafval mag geven. Gezonde voeding voor een kip bestaat uit gemengde granen, oud brood (zonder schimmel), groente- en fruitschillen,... Geef kippen liever geen dierlijk en vet voedsel of schillen van aardappelen, bananen of citrusvruchten.
* **Stook geen vuurtje in de tuin.** De roetdeeltjes dwarrelen neer in je tuin en worden opgegeten door je kippen. Zo komen er roetdeeltjes in de eieren terecht.

**Eet maximaal 2 eieren per week uit eigen kippenren.**

Eieren zijn een goed alternatief voor vlees en ze passen in een gezonde en gevarieerde voeding. Maar opgelet want kippeneieren van kippen uit je tuin kunnen ongezonde stoffen zoals dioxines bevatten. En meer als eieren uit de supermarkt, omdat kippen in grote bedrijven van vervuiling worden afgeschermd. Als je niet weet of de bodem van je kippenren vervuild is, eet je best niet meer dan twee eieren per week.

**Gezonde kippenren? Doe de test!**

1. Surf naar **www.gezonduiteigengrond.be**.
2. Klik op **‘Doe de test’** en vul de vragen in.
3. Na afloop krijg je **een advies op maat**!