

In dit
nummer

- P 2: wegwerpatleten
- P 4: restjes verwerken
- P 6: afvalweetjes
- P 7: materiaalstroom in de kijker: hout
- P 8: de badkamer eens opnetten?

Wegwerpatleten

Het belangrijkste sportevenement ter wereld komt er weer aan. Op 26 juli starten de Olympische Spelen in Parijs. Ook Luka Van den Keybus zal aantreden in de Franse hoofdstad. Luka won een zilveren medaille op de Jeugd Olympische Spelen in China tien jaar geleden, werd 16de in de allround-finale op het WK in Japan in 2021 en wist zich onlangs op het WK in Antwerpen te plaatsen voor de Olympische Spelen. Een droom die uitkomt voor de Oost-Vlaamse gymnast. Een finaleplaats in de allround-competitie is alvast de grote ambitie. En zoiets, dat bereik je maar als je er helemaal voor leeft. Gezond, bewust én zelfs met minder afval. We ontmoeten Luka tijdens zijn training in de topsporthal in Gent.

“Ik breng wekelijks meer dan 30 trainingso-uren door in de turnzaal. Elke spiervezel in mijn lijf wordt getriggerd bij de 6 verschillende toestellen waar ik aan turn. Het spreekt voor zich dat deze levensstijl om gezonde voeding vraagt. Ik eet dus nooit ‘rommel’. Dat maakt het klaarmaken van maaltijden soms duurder, maar net dat zorgt ervoor dat mijn vrouw en ik zo weinig mogelijk willen verspillen van al dat gezonde lekkers.”

Bewust eten

“Bewust eten is één van de belangrijkste zaken voor een topsporter. Het is een superkracht als je dat goed onder de knie hebt. Dat zorgt ervoor dat je topprestaties kan leveren.

Ik eet heel selectief: een grote portie groenten, mager vlees zoals kip en de nodige proteïnen voor en na de krachttraining. We maken op voorhand een gebalanceerd menu en een bijhorend boodschappenlijstje.

Zo kopen we enkel wat we nodig hebben. Voor een belangrijke wedstrijd eet ik kip, pasta en voor mij is broccoli een echte superfood. Een lichte maaltijd, die me wel de nodige kracht geeft, maar niet te zwaar op de maag ligt. We hangen tijdens het turnen wel eens ondersteboven en moeten in onze krachten tot het uiterste gaan aan de verschillende toestellen, dat lukt niet met een zware maag.”



De Olympische Spelen in Parijs zullen de sportzomer domineren. Elk land supportert voor zijn atleten en hoopt op medaillewinst. Dat we kampioen zijn in het afvalsorteren is al langer geweten. Maar dat we meedingen naar finaleplaatsen voor het ‘weggooien van voedsel’ is minder fraai. Helaas verdwijnt nog teveel voedsel in de vuilniszak of gft-container, in Vlaanderen zo’n 26 kg per inwoner per jaar. Dat kan beter... Daarom staan we in dit IVMMagazine stil bij enkele laagdrempelige tips om voedselverlies in te perken, om restjes te verwerken, om correct thuis te composteren...

Samen met zowat alle Vlaamse afvalintercommunes werkte IVM ook de actie ‘wegwerpatleten’ uit. Atleten tonen ons hoe ze na veel training mooie resultaten kunnen boeken. Ook bij het voorkomen van voedselverspilling. Doe zoals zij: word kampioen in het verminderen van voedselafval. Deze prestatie op zich verdient een gouden medaille. Ga ervoor! Geniet alvast van de mooie afvalarme (sport-)evenementen zomer.



Patrick Hoste
Voorzitter IVM

Slim bewaren

“Als ik al eens eten laat verloren gaan, is dat zeker niet bewust. Voedselverspilling heeft voor mij ook te maken met de manier van verpakken en bewaren. Alles zit verpakt in zoveel plastic. Je blijft over met een berg afval. Ik eet heel graag bessen. Die zitten boordevol antioxidanten, goed tegen de ontstekingen bijvoorbeeld. Ik bewaar bessen altijd in een apart doosje in de koelkast, leg er onderaan een kleine handdoek bij, zodat ze niet slecht worden door het vocht. Kaas, charcuterie en aangesneden groenten bewaar ik sowieso in bewaardozen in de ijskast.”

“Ik train vaak twee maal per dag en tussen trainingen door moet ik veel rusten. Er rest me weinig tijd om bv. naar de wekelijkse markt te gaan om losse groenten en fruit te kopen. Dat maakt het soms wel lastig om verpakkingsafval te vermijden. Maar ik ben me zeker bewust van het vele afval en als we boodschappen doen, kijken we toch naar zo min mogelijk verpakte groenten en verse producten. Tijdens de trainingen moet ik ook veel drinken. Je zal me niet betrappen op een plastic fles. Ik heb daarvoor verschillende herbruikbare drankflessen, waarmee ik bijna uitsluitend kraantjeswater tap.”

VOEDSEL ★ IS GOUD

verspillen is fout



Restjes redden

“Omdat ik bewust eet en koop, heb ik niet vaak overschotjes. Als ik dan toch eens restjes heb, dan maak ik er snel soep van. We hebben thuis een gft-bak, maar binnenkort schaffen we ons kippen aan.

Die kunnen ook heel wat restjes oppeuzelen, dus zal ons gft-afval ook dalen. En kort na de spelen word ik papa. Ook dat zal weer een uitdaging worden in de strijd tegen extra afval, met al die pampers op komst, maar ik kijk er alvast heel hard naar uit.”

“Voedsel verspillen, kost heel veel geld. Je gooit letterlijk euro's in de vuilnisbak. Bovendien zijn er heel wat mensen die zich geen lekker eten kunnen permitteren. Verspillen is dus helemaal fout.”

**Doe
mee zoals Luka.
Meer op
voedselisgoud.be**



Kippen helpen met restjes te verwerken

Kippen zijn nuttig in de kringlooptuin. Ze helpen bij het thuis verwerken van heel wat etensresten. Wist je dat je er 150 g keukenresten per dag aan kwijt kunt? Ook als tuinhulp zijn ze erg nuttig. Je kunt ze gericht inzetten om delen van je (moes)tuin van slakken en onkruid te vrijwaren, of om een braakliggend stuk grond proper te houden. Zelfs hun mest, die veel stikstof bevat, kan je gebruiken en verwerken tot compost.



Toch... kippen zijn geen alleseters!

Niet al het voedsel is goed voor je kippen. Het is soms zelfs ronduit ongezond en giftig voor kippen.

Wat geef je beter niet aan je kippen?

- avocado, schillen van citrusvruchten, kiwi, bananen
- ui en uienchillen, prei en preibladeren
- beschimmeld eten
- rauwe aardappelen
- charcuterie, vleesresten
- kaas
- yoghurt
- knoflook
- honden- en kattenvoer

Enkele praktische tips om zorgvuldig met kippen om te gaan

- Geef elke kip 2 à 5 m² buitenruimte. Om een groene grasmat te behouden is zelfs 10 tot 25 m² per kip nodig. Zorg ook voor een binnenhok dat beschutting geeft tegen weer en wind. En let ook op voor overbesteding bij een beperkte loopruimte.
- Bied de kippen tuin- en keukenresten aan in een scharrelbak. Zo blijft de rest van de ren netjes.
- Kippen hebben aandacht nodig. Voederen alleen volstaat niet. Je zult geregeld eitjes moeten rapen, water verversen, strooisel vervangen, op parasieten controleren... Ga je voor langere tijd op reis, spreek dan een buur aan om eens bij jouw kippen langs te gaan en een oogje in het zeil te houden.



- Kippen houden mag niet overal. Ga eerst na bij jouw gemeentebestuur of sociale woonmaatschappij of het houden van kippen toegestaan is in jouw wijk/straat.

Meer informatie over kippen als afvalverwerkers op vlaco.be



Voedselverspilling tegengaan gratis infosessies

Kippen verwerken keukenresten. Maar is voorkomen niet beter dan genezen?

Keukenrestjes zijn onvermijdbaar, maar voedselverspilling is nog iets anders. Er wordt immers nog teveel onzorgvuldig omgesprongen met voedsel en er verdwijnt flink wat voedsel in de restafvalzak.

Met enkele eenvoudige 'kneepjes' kunnen we met zijn allen het voedselverlies flink verminderen. Sommige van deze kneepjes onthullen we in 2 boeiende gratis infosessies (georganiseerd in samenwerking met Vlaco vzw).

Bewaartechnieken voor voedsel online sessie, dinsdag 18 juni om 20u

Door gebruik te maken van de juiste bewaartechnieken kunnen we ons voedselverlies flink beperken. Koelen, invriezen, inmaken, steriliseren, confituren, konfijten, pekelen, opleggen, fermenteren, drogen, kelderbewaring, inkuilen, op het veld laten staan... komen in deze les aan bod.

Een heel boeiende sessie voor wie zelf vaak voedsel over heeft of thuis een moes- of fruittuin heeft en de oogst wil 'conserveren'.

Voedselverliezen... en wat je er zelf aan kan doen dinsdag 17 september om 20u, Brielstraat 2 te 9800 Deinze

Jaarlijks wordt in Vlaanderen ca. 26 kg per inwoner aan voedsel in de restafvalzak meegegeven. Dat kan beter. Tijdens deze sessie gaan we in op de definitie, de soorten voedselverlies en de milieu impact van voedsel weggooiën. De toelichting omvat allerlei tips inzake aankopen, plannen, zelf telen, koken, oude en nieuwe bewaartechnieken, het interpreteren van houdbaarheidsdata, enzovoort. Ook allerlei leuke ideeën en internet-tips komen aan bod.

Praktische afspraken voor beide infosessies

- Schrijf je in via het deelnemingsformulier op ivmmilieubeheer.be
- Voor de online sessie: je krijgt voor aanvang van de sessie een link in jouw mailbox. Deze sessie duurt ongeveer anderhalf uur.
- Voor de infoavond: kom tijdig naar de afgesproken locatie.
- Vragen? 09 377 82 11

Beter géén organisch biologisch afval in het restafval!

In toepassing van Europese Regeling heeft de Vlaamse Regering beslist dat vanaf 2024 geen organisch biologisch afval meer met het restafval mag worden meegegeven. Waar er al een gft-ophaling is ingevoerd, geldt het verbod vanaf 2024, andere gemeenten moeten de gft-ophaling invoeren tegen uiterlijk eind 2025.

In de 8 gemeenten en steden in het IVM-werkingsgebied waar er al een gft-ophaling is, kunnen inwoners het organisch materiaal met de gft-ophaling meegeven. De 7 overige gemeenten krijgen nog even de tijd om de logistieke voorbereiding van de gft-ophaling uit te werken.

Wie niet aan de gft-inzameling wil of kan deelnemen, kan door 'thuiscomposteren' al flink wat biologisch afval uit de restafvalzak houden. Thuiscomposteren blijft immers dé preventietip bij uitstek om het restafval te beperken.

Maar, in het compostvat of de compostbak mag niet al het 'organisch biologisch afval': in het gft-compostvat mogen géén gekookte etensresten, vlees noch visresten... Hiervoor moet je dus een ander alternatief zoeken. Kippen kunnen hierbij alvast een handje helpen... En ook de tips om voedselverspilling te voorkomen.

Zo is er een win-win voor iedereen: een besparing op het gezinsbudget bij winkelaankopen, een besparing op je restafvalzak, een besparing voor het milieu... Waarop nog wachten?



Meer op vlaco.be

AFVALWEETJES

IVM subsidieert de aankoop of huur van herbruikbare luiers, incontinentie- of hygiënemateriaal!

Jonge gezinnen gebruiken meer en meer herbruikbare luiers voor hun baby's. Hiermee helpen ze de restafvalberg een beetje krimpen. Maar ook het gebruik van herbruikbaar incontinentiemateriaal of herbruikbaar hygiënemateriaal zorgt voor een slankere restafvalzak.

Daarom subsidieert IVM de huur of aankoop van herbruikbare luiers, incontinentie- of hygiënemateriaal. Lees meer hierover op ivmmilieubeheer.be, waar je het subsidiereglement en het aanvraagformulier terugvindt. Kom je in aanmerking voor zo'n subsidie? Stuur ons dan een ingevuld aanvraagformulier, samen met de nodige bewijsstukken.

Meer op ivmmilieubeheer.be



Repair Café's tijdens de zomermaanden



Aalter

zaterdag 7 september van 14 tot 17 u
in GOC Bellem, Bellemendorpweg 5A,
9881 Bellem

Eeklo

zaterdag 22 juni van 9 tot 12 u in
Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat
136, 9900 Eeklo

zaterdag 21 september van 10 tot 16 u
in M+accent, Slachthuisstraat 2,
9900 Eeklo

Sint-Laureins

Repair café De Shack - Makerslab De Shack
vzw, Leemweg 24, 9980 Sint-Laureins

zaterdag 13 juli van 9 tot 12 u

zaterdag 10 augustus van 9 tot 12 u

zaterdag 14 september van 9 tot 12 u

Afvalophaling tijdens periodes van langdurige hitte

■ Tijdig buiten plaatsen

Op zeer warme dagen kunnen de ophalers de werkdag vroeger beginnen dan gewoonlijk. Zet daarom het afval tijdig buiten, dus zeker niet 'op het tijdstip waarop ze normaal langskomen'. Eens de ophaalwagen gepasseerd, komt deze niet meer langs en moet het afval terug binnen genomen worden.

■ Vermijd etensresten in de restafvalzak

Etensresten moeten in gft-container, compostbak of bij de kippen en/of andere dieren die restjes lusten.

■ Voorkom geurtjes

Ben je zelf geen fan van ongedierte en vervelende geurtjes? Je kan er voor zorgen dat je afvalzak of -bak niet te aantrekkelijk is voor insecten en ongedierte. Dat kan bijvoorbeeld door etensresten te verpakken in keukenpapier vooraleer je dit in de gft-container stopt. Lege verpakkingen voor de PMD-zak kan je best eens uitspoelen.



Voorkom zoveel mogelijk overlast van gft-afval (groente-, fruit- en tuinafval en etensresten) met de volgende tips

- Plaats je gft-container als dat kan in de schaduw.
- Maak je container vaker schoon. Doe dit met water en azijn of groene zeep. Niet met chloor, dat verstoort het composteerproces.
- Laat gft-afval goed uitlekken voor het in de gft-container gaat.
- Wikkel vlees- of visresten in een keukenrol of krantenpapier.
- Gooi een takje lavendel, klimop of hederia in de container. Dat is giftig voor ongedierte.
- Leg een krant, een laagje droog tuinafval of eierdoozjes op de bodem van de container.
- Ga je op vakantie? Laat de container dan leeg achter.

Materiaalstroom in de kijker

HOUTAFVAL

Wat met een oude houten keukenstoel, een kapotte tafel of afbraakhout? Dit is welkom op het recyclagepark waar hout wordt ingezameld in een aparte container. Hierin mogen zowel onbehandeld hout als kapotte meubelen of afbraakhout.

Het onbehandeld hout is ongelakt en niet-geïmpregneerd. De overige houtsoorten zijn 'B-hout', dat geverfd of verlijmd is, maar niet-geïmpregneerd is.

Geïmpregneerd tuinhout of treinbielzen horen niet thuis op het recyclagepark. Deze moeten naar een private inzamelaar.



Wat gebeurt er met het houtafval?

Het hout wordt op een overslaglocatie gesorteerd. Hout dat in aanmerking komt voor hergebruik wordt verhakseld of gebroken tot de gewenste grootte en kwaliteit opdat het hout voldoet voor de houtvezelplattenindustrie. De houtvezelplattenindustrie kan dit gezuiverd materiaal gebruiken als grondstof.

Het overige houtafval wordt aangewend als energiebron in een industriële verbrandingsinstallatie.

Geen metalen of glas in de houtcontainer!

Met het oog op een optimale recyclage, mag er in de houtcontainer géén glas noch metalen. Haal dus voordat je deuren, raamkozijnen, kasten... naar het recyclagepark brengt het glas er uit.

Verwijder ook klinken, scharnieren... van meubelen of deuren. Deze verstoren ook het recyclageproces.

De sorteerregels op een rijtje

WEL

- onbehandeld hout
- tafels, kasten, stoelen
- vezelplaten
- laminaat
- deuren
- sloophout
- bekistingshout
- fruit- en groentekisten
- perspaletten
- triplex, multiplex, mdf
- hard- en zachtboard
- bankirai

NIET

- bevuild hout (hout met cementresten, olieresten, gevaarlijke stoffen)
- hout bewerkt met duurzaamheidsmiddelen (brandvertragers, plastic, teer, bouwspecie, draad)
- vers hout, wortels, riet, rotan
- treinbielzen
- geïmpregneerd tuinhout
- glasresten (glas in deuren, kasten...)
- metalen (beslag, frames)



De badkamer eens opnetten?

Het vuilnisbakje in de badkamer is vaak een vergaarbakje voor allerlei klein afval. Gooien we dit vuilnisbakje gewoon vol, of zouden we toch maar beter sorteren?

In de badkamer gebruiken we flink wat producten die in verpakkingen zitten en nadien in de PMD-zak thuishoren. Dat is zo voor

- plastic flacons van shampoo, bodylotion, douchecrème...
- plastic flesjes van nagellakremover
- plastic potjes of pompjes van verzorgingsproducten
- plastic zakje van wattenschijfjes
- plastic stick of roller
- plastic dekseltjes van glazen potjes of flacons
- een lege tube van tandpasta
- metalen spuitbussen van scheerschuim, haarlak, deo...

Glas hoort evenmin in het vuilnisbakje thuis. Glas moet naar de glasbol, dat is zo voor

- glazen potjes of flacons (ontdaan van deksels of dop)
- parfumflesje
- flesje van nagellakremover
- glazen roller

Klein Gevaarlijk Afval

- verpakkingen met gevarenpictogrammen
- reinigingsproducten die niet meer bruikbaar zijn

Wat moet dan bij het restafval?

- wattenschijfjes, ontsmettingsdoekjes, hygiënemateriaal, wattenstaafjes
- plastic scheermesjes
- make-up (foundation, gezichtspoeder, oogschaduw...)
- bestaat een product uit verschillende materialen, bijvoorbeeld een plastic dopje met een glazen pipet, dan zou je de twee in principe van elkaar moeten scheiden en apart moeten weggoien. Lukt dat niet, dan hoort het geheel bij het restafval.
- oude tandenborstel

AEEA (afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)

- oude elektrische tandenborstel
- oud scheerapparaat
- kapotte tl-lamp
- elektrische personenweegschaal

Meer over sorteren op betersorteren.be

Fostplus



v.u. dhr. Patrick Hoste, voorzitter IVM, Sint-Laureinsesteenweg 29 - 9900 Eeklo.
Grafische vormgeving: Steven De Dapper - www.deZetterij.be (Eeklo) www.deProMeet.be
Gedrukt op papier met FSC® certificaat door Drukkerij De Maertelaere bv (Aalter)
Contacteer IVM op 09 377 82 11 of via ivm@ivmmilieubeheer.be - www.ivmmilieubeheer.be

