bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

KringloopZINe

Meer halen uit de biologische kringloop

Driemaandelijks tijdschrift voor de actieve kringloopkracht: nr 38 • april - mei - juni 2022

Beste,

Hartelijk welkom bij de ondertussen al 38e editie van KringloopZINe. Als we de 64 edities van de voorloper 'De Compostmeester 1998-2012' er bij tellen zitten we aan 102 edities. Oeps … we zijn de 100e editie vergeten vieren. Dat maken we nog wel eens goed 😉.

Een rode draad doorheen al die edities: tips en tests, zowel voor de aandachtige en bewuste kringlooptuinier(ster) als voor de creatieve keukenprins(es). En dat is in deze editie niet anders.

Een tijdje terug – corona moest toen nog langs komen – deden we een veldproef naar de composteerbaarheid van theezakjes en koffiepads. Hoog tijd om jullie dáár wat over te vertellen, dachten we. Bewaren van groenten en fruit is een kunst! We geven er jou een heleboel tips over. Maar wist je ook dat je door je moestuin en zaai- en plantwerk goed in te plannen er voor kunt zorgen dat je tuingerelateerd voedselverlies alvast erg klein wordt. We vertellen er je alles over.

Geniet zeker van je tuin, je zomer en je zomerse tuin.

Alvast heel veel tuin-, kringloop- en leesplezier gewenst!

Kristof Van Stichelen
Elfriede Anthonissen
Team Thuiskringlopen

In dit nummer:

Kringloopquotes 2

Actief-Creatief

Kringloopwekkend 2022. 3
Compostmeesters in de samentuin Rossevelt 3

Grond, grondiger, gegrond

Welke theezakjes en koffiepads "verteren" wel en welke niet in de thuiscompost? 4

Groenten en fruit … tot de laatste vezel

Oogstverlies beperken in jouw moestuin? 8
Groenten en fruit, daar haal ik het maximum uit! . 9

Kort#Krachtig

Kringloopnieuws op papier of digitaal? 12

Afgiftekantoor: ANTWERPEN X - Erkenningsnummer: P409458 - Afzenderadres: Vlaco vzw, Stationsstraat 110, 2800 Mechelen

Kringloopquotes

"Wat de lente niet zaaide, kan de zomer niet rijpen, de herfst niet oogsten en de winter niet genieten"

Johann Gottfried von Herder (Duits dichter filosoof)

"Have nothing in your garden that has not given pleasure to the (wo)men who made or grew it"

www.gardenorganic.org.uk

"Ik ben zó benieuwd in welke maanden het zomer wordt, dit jaar"

een piepjonge tuinier met groene vingers

Actief-creatief

KRINGLOOPWEEKEND 2022

Acties door kringloopkrachten

De lokale activiteiten komen aarzelend op gang. De intercommunales brachten ons op de hoogte van een 30-tal activiteiten. Van compostcursussen in april tot een demostand op de jaarmarkt … Zij ontvingen allemaal foldermateriaal om uit te delen.

Wil je hen een bezoekje brengen? Raadpleeg www.vlaco.be/kringloopweekend voor de meest recente lijst.

Aandacht voor kringlooptuinieren bij Open tuinen Landelijke Gilden

© V. Mey

Vlaco-lesgever Johan in de tuin van Miet Delcour in Alveringem

Tijdens het weekend van 25 en 26 juni stellen de leden van Landelijke Gilden hun tuinen open en ook dit jaar is er een tuin-samenwerking met de kringloopkrachten.

Thuiscomposteren en je eigen compost effectief gebruiken, zorgt ervoor dat je tuinbodem in gezonde conditie blijft en zo de toekomstige klimaatgrillen beter kan doorstaan. Maar ook een mulchlaag leggen met grasmaaisel, houtsnippers of compost geeft je bodem bescherming.

Dat is de boodschap die onze kringloopkrachten aan de bezoekers van Open Tuinen overbrengen. Van Zedelgem tot Zepperen tref je kringloopkrachten in de Open Tuinen.

Voor de meest recente lijst, raadpleeg de website www.vlaco.be/kringloopweekend of www.tuinvandetoekomst.be/tuinzoeken

COMPOSTMEESTERS IN DE SAMENTUIN ROSSEVELT

Voor de compostmeesters in Lebbeke is het een feestjaar. Ze zijn al 20 jaar trouw op post. En er staat ook een nieuwe samenwerking op het programma dit jaar. De gemeente kocht een perceel van 36 are waar plaats is voor 10 volkstuintjes en een grote samentuin. De vrijwilligers van Velt vzw zullen de tuinders bijstaan met tips en advies en de compostmeesters zullen het composteergebeuren in goede banen leiden.

De compostmeesters zijn al 20 jaar actief in Lebbeke en dat werd gehuldigd op het Gemeentehuis in aanwezigheid van de Burgemeester en de schepenen en de ambtenaar Milieuzaken.

© Geert De Rycke

De basis van een goede moestuin is compost. De bewoners en vrijwilligers verdelen de aangevoerde compost over de percelen.

Grond-grondiger-gegrond

WELKE THEEZAKJES EN KOFFIEPADS 'VERTEREN' WEL EN WELKE NIET IN DE THUISCOMPOST?

Waarom deze test?

Sinds begin 2019 horen koffiepads en theezakjes niet meer thuis bij de gft-ophaling.

Veel theebuiltjes en koffiepads bevatten tegenwoordig naast papier ook plasticvezels, zelfs al lijkt het niet zo. Via de compost breng je zo microplastics in de tuin.

Aangezien het vaak zeer moeilijk is om uit te maken welk zakje en welke pad plasticvezels bevat, geeft de overheid het advies: '*Laat alle koffiepads en theezakjes dan maar weg uit je gft-bak*'. Op die manier blijft alvast de professioneel geproduceerde compost zuiver.

Ook aan wie thuis composteert geven we sinds begin 2019 een gelijkaardig advies, nl. '*Composteer theezakjes en koffiepads beter niet, of composteer enkel de inhoud van de zakjes en pads en gooi het omhulsel bij het restafval*'. Zo spelen we ook bij het thuiscomposteren op veilig!

Ook al belanden de theebuiltjes en koffiepads nu bij het restafval, we wilden toch nagaan of alle omhulsels van theebuiltjes en pads effectief desintegreren als we ze thuis composteren en of er grote verschillen zitten tussen de merken.

We deden daarom de volgende proef. De proef dateert reeds van net vóór corona. Hoog tijd dus om er jullie over te vertellen 😉.

Opzet, proefopstelling en vullen van het vat

Vullen van het vat

We startten in maart 2019 een compostvat op. We gebruikten daarvoor een standaard-compostvat (MILKO-vat). Het vat werd gevuld volgens de regels van de kunst, met echter twee fundamentele verschillen:

- Het vat werd midden maart 2019 opgestart met het aanbrengen van een strooisellaag onderaan in het vat. Daarbovenop kwam een ± 25 cm dikke laag halfverteerde compost - met daarin zeer veel compostorganismen, afkomstig uit een ander vat.
- Op 28 maart, 4 april en 15 april 2019 werden – gericht en specifiek in kader van deze proef – 96 theezakjes en koffiepads toegevoegd. Het ging hierbij om telkens 6 exemplaren van in totaal 16 merken. Hoe dat allemaal precies gebeurde, lees je verder.

Theezakjes en koffiepads

We kochten in meerdere supermarkten verschillende merken van theezakjes en koffiepads. We probeerden van de meeste in Vlaanderen (in 2019 eenvoudig) beschikbare merken een doosje aan te kopen om mee aan de slag te gaan.

Bij screening van het aangekocht materiaal bleken er alvast een flink aantal merken te zijn die de typische, piramidevormige, nylon theezakjes aanbieden. Deze namen we **niet** verder mee in het onderzoek. Ervaring leert immers dat ze helemaal niet afbreken (ook niet na meerdere jaren) en onverteerd in de rijpe compost (of finaal in je tuin) achterblijven. Van deze zakjes is geweten dat ze effectief plastics bevatten; meer nog, je zíét het gewoon. Enkel koffiepads en theezakjes die er uit zagen als 'van papier gemaakt' werden in het onderzoek betrokken.

Theezakjes en koffiepads met een markeerstrip

Om te kunnen achterhalen hoe die papierachtige theezakjes en koffiepads zich tijdens het composteren gedroegen, was het belangrijk om deze te markeren. Dit deden we met verschillende plastic-markeerstrips (in diverse vormen en kleuren). Deze strips waren gemaakt van HDPE (High-Density Polyethyleen), LDPE (Low-Density Polyethyleen en PP (Polypropyleen).

Door deze plastic-types (die door consumentenorganisaties aangeraden worden voor voedingsopslag en hergebruik) garandeerden we dat er alvast geen plastics (macro-, micro- of nano-) vrij kwamen uit deze plastic-markeerstrips. Op de bijgevoegde foto's kan je zien hoe deze plastic markering met roestvrije nietjes werd vastgemaakt aan elk ingebracht theezakje of koffiepad.

Grond-grondiger-gegrond

Hieronder geven we een overzicht van markering, koffie-of-thee, het merk, het type en het aantal (zakjes of pads) die in compostering werden gebracht. Het ging dus - zoals gezegd - om merken en bijbehorende types die (op het eerste zicht) allemaal uit poreus papier waren gemaakt.

	Markering (plastiekje)	Thee of Koffie?	Aantal (bij opstart)
1	Wit driehoek	Thee	6x
2	Rood rechthoek	Thee	6x
3	Geel rechthoek	Thee	6x
4	Zwart rechthoek	Koffie	6x
5	Groen vierkant	Koffie	6x
6	Groen cirkel	Koffie	6x
7	Rood vierkant	Thee	6x
8	Wit vierkant	Koffie	6x
9	Zwart driehoek	Thee	6x
10	Geel cirkel	Thee	6x
11	Blauw vierkant	Thee	6x
12	Groen rechthoek	Thee	6x
13	Blauw rechthoek	Thee	6x
14	Wit rechthoek	Koffie	6x
15	Zwart vierkant	Thee	6x
16	Geel vierkant	Thee	6x

Bovenstaande gemarkeerde theezakjes en koffiepads werden enkele minuten geweekt in heet water en vervolgens horizontaal en bovendien in één vlak geschikt op de halfverteerde compost (waarvan eerder sprake). Een 3-tal theezakjes en koffiepads van elk merk werden op die manier toegevoegd op 29 maart, waarna er een groen-bruin-mengsel van een 10-tal cm werd toegevoegd. Op 4 april deden we net hetzelfde met 2 theezakjes en koffiepads van elk merk en op 15 april legden we nog 1 theezakje en koffiepad van elk merk in het vat, telkens in één horizontaal vlak.

In de daaropvolgende maanden werd het vat verder gevuld, volgens de regels van de kunst (zie onze brochure 'Thuiscomposteren in de kringlooptuin'). Bij het beluchten werd er telkens op toegezien dat het diepste punt van de stok nooit dieper kwam dan de bovenste laag met theezakjes en koffiepads, om ervoor te zorgen dat het beluchtingswerk zeker geen oorzaak zou worden van het loskomen van de pads en zakjes van de plastic-markeerstrips.

Resultaten

Desintegratie

Het compostvat werd aangevuld tot begin oktober 2019 en op 16 oktober 2019 oogsten we. Hierbij werden heel voorzichtig de niet-verteerde resten, de halfverteerde compost <u>én</u> de rijpe compost verwijderd tot net boven de zone waar de bovenste laag met koffiepads en theezakjes begin april werd aangebracht. Vervolgens werden alle markeerplasticjes (en de resten van theezakjes en koffiepads die er nog aan hingen) heel voorzichtig geoogst en de omliggende/tussenliggende compost werd in een apart recipiënt opgeslagen. Van de 96 pads en zakjes bleken er slechts een drietal doorprikt te zijn en zich niet meer in het oorspronkelijke horizontale vlak te bevinden waarin ze in het compostvat waren aangebracht. Dat was voor ons een duidelijke indicatie dat de inhoud van het vat zeer voorzichtig werd beheerd en dat er door ruwe behandeling van de inhoud geen pads of zakjes tot in de rest van het composterend materiaal kunnen zijn getrokken.

De markeerstrips bij het oogsten van de compost. Hier en daar bemerk je nog resten van de zakjes en pads.

Grond-grondiger-gegrond

Na het voorzichtig verwijderen van alle compost en andere plantaardige resten (op de plastic markeerstrookjes) werden de strookjes netjes naast elkaar gerangschikt en maakten we visueel een inschatting van het gedeelte van de theezakjes of koffiepads dat verteerd (of in ieder geval gedesintegreerd) was. De desintegratiegraad van elk van de 16 merken (en thee-types) was de volgende:

	Desintegratie (na 7 maand in vat)
1	90%
2	100%
3	20%
4	90%
5	80%
6	80%
7	100%
8	90%

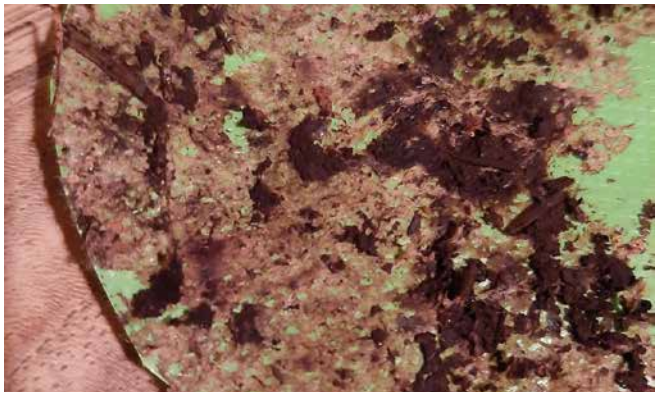
	Desintegratie (na 7 maand in vat)
9	100%
10	20%
11	100%
12	100%
13	100%
14	90%
15	100%
16	100%

Van de 16 merken zijn er dus 2 theezakjes (nr 3 en nr 10) die slecht desintegreren nl. 20%. Van nabij was bij oogst een duidelijk onverteerd netwerk van draadjes (vermoedelijk polyetheen?) te zien. Verder doen ook 2 koffiepadmerken nr 5 en nr 6 (80%) het niet helemaal perfect qua desintegratie (maar wel meer dan behoorlijk). Dat hogergenoemde netwerk van fijne draadjes was hier echter niet te zien.

De overige 12 merken bleken quasi volledig gedesintegreerd.

Markeerstrips waarbij koffiepad of theezakje is gedesintegreerd.

Grond-grondiger-gegrond



Markeerstrips met een niet volledig gedesintegreerd theezakje.

En hoe zit dat met microplastics?

Uit onze test blijkt dat het merendeel van de pads en theezakjes (14 van de 16 merken) inderdaad desintegeert. Natuurlijk betekent dat niet dat alle pads en zakjes echt volledig gecomposteerd zijn; mogelijks bevinden er zich in de compost die zich 'ontwikkelde' tussen de plastic-markeerstrookjes heel wat microplastics, die we vaak niet of amper met het blote oog kunnen zien. Uiteraard wilden we dat uitzoeken.

We maakten hiervoor een compost-mengstaal van de compostlaag waar de plastic-markeerstrookjes waren uitgekomen. De compost zag er bij staalname in elk geval heel mooi uit, maar was dat effectief ook zo. Labo ECCA deed voor ons een microplastic-onderzoek.

Voor de analyse van microplastics bestaat voorlopig geen gestandaardiseerde test. ECCA ontwikkelde hiervoor zelf een methodiek. Bij deze analyse wordt eerst het staal verzeept om alle plantaardige en dierlijke vetten te verwijderen. De restfractie wordt geëxtraheerd met hexaan om de organische fractie te verwijderen. Na drogen wordt het staal 'gedestrueerd' om het organisch materiaal en de zouten in oplossing te brengen. De restfractie wordt vervolgens na neutralisatie door een filter van 0,45 µm (=0,00045 mm) gegoten. Wat niet door de filter loopt wordt microscopisch onderzocht.

De polymeren worden met een pincet verzameld vanop de filter en nadien gewogen. Er worden daarbij steeds twee fracties bepaald: wat groter is dan 2 mm (de zgn. onzuiverheden) en de fractie tussen 0,45 µm tot 2 mm (de zgn. microplastics).

Wat blijkt? Het microplastic-labo-onderzoek vindt 0% microplastics.

Kunnen we dan concluderen dat de pads en zakjes geen microplastics vrij geven? Want het onderzochte staal komt toch uit een zone (in het gecomposteerde materiaal van het compostvat) die bol stond van de plastic-strookjes en koffiepads en theezakjes en toch – zelfs daar – vindt men geen microplastics (> 0,45 µm en < 2 mm). Zulke conclusie trekken zou heel voorbarig zijn. We lichten dat hieronder verder toe:

- aangezien het hier gaat om een niet-gestandaardiseerde methode, kunnen we niet 100 % zeker afleiden of het analyse-resultaat klopt.
- bovendien zouden er - in theorie - nog nanoplastics (dat zijn de plastics die nog kleiner zijn dan die 0,45 µm diameter van de filter) kunnen inzitten.
- mogelijks, zelfs waarschijnlijk zouden de vezels van de twee genoemde 'probleem-zakjes' (nl. nr 3 en nr 10) wél in de compost komen als we die compost pas over pakweg een jaar zouden hebben geoogst en de compostorganismen nog langer hun werk hadden kunnen doen, of als de compost in de tuin wordt gebruikt.

Conclusie

Het resultaat van het onderzoek laat ons toe een aantal voorzichtige conclusies te trekken:

Het onderzoek geeft aan dat de meeste zakjes en pads desintegreren.

De (weinige) zakjes en pads die niet (quasi) volledig gedesintegreerd zijn, hebben duidelijk een synthetische basisstructuur (polyetheen?) die niet verteerde en een papieren layer (over die basisstructuur) die wel verteerde. Het risico bestaat dat bij verdere compostering (en vervolgens gebruik in de tuin) de synthetische basisstructuur zal uiteenvallen en plastics in het milieu brengt. Dit moet uiteraard worden vermeden.

Op basis van bovenstaande kunnen we stellen dat het advies 'composteer koffiepads en theezakjes beter niet thuis' zeker terecht is en gehandhaafd moet blijven tot alle 'twijfelzakjes' uit de handel zijn en/of de labo-methodieken verder gestandaardiseerd zijn.

Hartelijk dank, Sylvie Vandekerckhove, medewerker Comité Jean Pain vzw, voor de hulp bij uitvoering van deze proef.

OOGSTVERLIES BEPERKEN IN JOUW MOESTUIN? KRINGLOOPTUINIERS DOEN DAT ZO!

Bezint eer ge met telen begint

Een heel jaar lang groenten telen kan dat wel? Dat er veel groenten zijn rond deze tijd van het jaar, dàt staat buiten kijf. Vaak zijn er in juni en juli zoveel groenten, dat het zelfs moeilijk wordt om die allemaal op te eten of anderszins te verwerken. En wat met de wintermaanden dan, of de maanden waarin het 's nachts flink kan vriezen? Hoe zorg je er voor dat de groenten die dan nog in de moestuin staan niet verloren gaan?

We kunnen je nu al zeggen: een pasklaar antwoord op deze vragen is er niet. Maar door in je tuinplanning criteria als groentebewaarbaarheid en teelt- en oogstspreiding op te nemen los je al een deel van een mogelijk overschotprobleem op. Om zo weinig mogelijk zelf geteelde groenten kwijt te geraken bij de oogst zijn volgende drie vuistregels essentieel.

- **Regel 1: teel enkel wat je lust!** Overweeg of jij en je gezin niet-alledaagse groenten zullen gaan eten vooraleer je die effectief begint te kweken. Voor groenten als postelein, schorseneer, rucola, koolrabi, knolvenkel, spruit, witloof… staan niet altijd alle gezinsleden te springen. Hou rekening met de voorkeuren van hen voor wie je groenten kweekt.
- **Regel 2: teel gespreid!** Veel groenten die je gewoonlijk in één keer zaait (bv. sla, boon…), moet je vaak ook allemaal gelijktijdig oogsten. Gevolg: je mag/moet een hele week (of langer) dezelfde groenten eten. Doe altijd een poging om voorzaaien, inzaaien en verplanten te spreiden. Hoezeer je spreidt in tijd en hoeveel tijd je tussen twee zaaibeurten van éénzelfde soort laat, is afhankelijk van de (ontwikkelingssnelheid van de) groentesoort, van de weersomstandigheden en van persoonlijke ervaring.
- **Regel 3: teel niet vlug-vlug-vlug, maar plan-plan-plan!** Maak ieder jaar een planning met daarop de groenten die je gaat telen en wanneer je die gaat telen. Op dit laatste punt gaan we hieronder dieper in.

Plan heel concreet

Probeer als beginnende tuinier zeker niet om onmiddellijk alles te telen. Dat is om voedselverlies vragen. Start met makkelijke groenten. Weet dat, hoewel het een fijne gedachte is, een moestuin zelden volledig zelfvoorzienend is. Door klein te starten kan je ervaring opdoen en kom je ook echt te weten hoeveel tijd een moestuin vraagt en hoeveel tijd je die zelf kan geven. Van zodra je het moestuinieren ietwat in de vingers hebt – en vaak gaan daar wel 2 à 3 jaar over – kan je meer soorten beginnen telen en kan je ook nieuwe soorten en rassen uitproberen. Pas dàn, wanneer je kan beginnen variëren en experimenteren, wordt het moestuinieren écht verslavend. Je zal snel merken dat het aantal soorten die je zelf kan kweken veel groter is dan wat er bij de groenteboer of in de supermarkt allemaal wordt aangeboden. Eén belangrijke valkuil waarin je in je enthousiasme kan terechtkomen is die van het oogstverlies; moestuingroenten die verloren gaan omdat je tuinplanning niet helemaal OK is/was.

Oogstverlies kan je echter op heel wat manieren vermijden. We geven je hieronder wat tips en tricks om rekening mee te houden.

- **Moeilijk of makkelijk**: wie streeft naar weinig oogstverlies, maar nog niet veel moestuinervaring heeft, die houdt het best eenvoudig. Kies in dat geval voor groenten met weinig kans op aantasting of voor groenten die snel oogstklaar zijn. Tomaten in buitenteelt bv. vragen veel aandacht en kennis en groeien erg langzaam. Begin daar dus vooral niet mee als prille tuinier. De kans op een desillusie is iets te groot. Los daarvan: een insectengaas kan vaak wonderen doen.

- **Opbrengst**: probeer in te schatten wat de opbrengst is van een bepaalde soort of ras. Dat is best wel moeilijk. Weet dat je dat sowieso altijd enigszins fout inschat, maar weet ook dat zo een poging tot inschatting onontbeerlijk is. Het eindresultaat kan flink schommelen door omgevingsfactoren (bv. plagen, het weer, de bodemkwaliteit…) maar ook door de tijd die je zelf hebt, de inspanningen die je zelf doet en de ingrepen die je wil toepassen als het mis dreigt te gaan (bv. al dan niet met chemische of biologische middelen ingrijpen). Je zal hier zeker meer inzicht in krijgen door ervaring.
- **Ruimte**: bij plaatsgebrek zet je best groenten met een niet te lange groeitijd om voedselverlies te voorkomen. Spinazie, pluksla, radijs, tuinkers of rucola zijn snelle groeiers. Enkele weken na de kieming kan je er vaak al van oogsten. Boontjes, erwten, broccoli en kropsla doen er vaak een paar maanden over vooraleer ze oogstrijp zijn maar zijn ook zeker het overwegen waard. Dagvers geplukt zijn al die groenten het lekkerst; zo vers vind je ze nooit in de winkel. Van het veld naar de mond betekent: geen voedselverlies.
- **Tijd**: check voor jezelf wanneer je het meeste tijd hebt om te tuinieren. Heb je totaal geen tuintijd in de maanden maart, april of mei, mik dan op zomersoorten zoals pompoen of boontjes. Ben je een hele zomer in het buitenland, ga dan voor snelle soorten waarvan je in mei of juni al kunt oogsten, zoals sluimerwtjes, rucola of radijs, of soorten die hun volle wasdom hebben in de september of oktober (bv. winterwortelen of herfstprei). Heb je enkel in winter en lente veel tuintijd? Dan kan je eventueel sluitkolen kiezen als belangrijkste teelt. Die vragen vooral aandacht en liefde in het voorjaar en oogst- en bewaarinspanningen in het daaropvolgende winterhalfjaar. Hou er rekening mee dat een moestuin altijd aandacht vraagt. Kan je op een bepaald moment die aandacht niet geven terwijl er planten zijn die jouw aandacht wel vragen, dan krijg je zeker te maken met oogstverlies.
- **Grondsoort**: niet elke soort groeit even goed op elke grond. Koolgewassen worden bv. sneller door de koolvlieg aangetast op zandige grond. Lichte grond warmt sneller op dan zware klei. Het teeltseizoen is er daardoor ook vaak enkele weken langer. Zware gronden slaan dan weer beter voedingsstoffen op. Soorten die veel voedsel vragen zijn vaak beter af met een zware grond. Verwacht nooit het onmogelijke van je bodem en teel niet wat je bodem niet aankan. Zo vermijd je mislukte oogsten en dus voedselverlies. Zorg ook steeds voor voldoende organische stof in je bodem (compost!) zodat je planten voldoende vocht en voedsel hebben en de wortels zich optimaal kunnen ontwikkelen.

GROENTEN & FRUIT ... TOT DE LAATSTE VEZEL

- **Perceelvorm**: om oogstverlies te vermijden verdeel je best je moestuin in zgn. bedden van om en bij de 1,2m breed en paadjes van een goeie halve meter ertussen. Op die manier hoef je de bedden zelden te betreden (ook niet bij het zaaien, schoffelen of oogsten), waardoor de bodemstructuur OK blijft, de ontwikkeling van je gewassen niet wordt afgeremd en de wortels of stengels niet worden beschadigd.
- **Teeltwissel**: dit is een vaak vergeten item om oogstverlies te vermijden in de planning van een moestuin. Deze wisseling houdt in dat een gewastype steeds enkele jaren wordt gevolgd door andere gewastypes. Door afwisseling zorg je ervoor dat bodemziekten minder kans maken en het oogstresultaat volledig naar wens is. Groenten met gelijkaardige voedingsbehoeften samen zetten vergemakkelijkt het tuinwerk overigens behoorlijk. We hebben het er hieronder nog over.

Oogstverlies vermijden in de praktijk

Je hebt ondertussen wel al door dat oogstverlies volledig uitsluiten een quasi onmogelijke opdracht is, tenzij je 'je bed maakt bij je groenten'. Veel blijft afhankelijk van planningsfactoren, maar een mooie 'Regel van 3' in je tuinplanning is ongetwijfeld de volgende:

- Zet in ± 1/3 van je moestuin **sneukelgroenten**. Dit zijn groenten die bij rijpheid (vrij) snel moeten geoogst worden. Denk hierbij bv. aan pluksla, spinazie, kervel of rucola (die snel doorschieten als je de bladeren niet plukt), sluimerwt (die snel tot doperwt evolueert als je ze niet plukt), radijs of asperge (die 'voos' wordt als je ze te dik of te lang laat worden), komkommer (die vol met zaadjes komt te zitten als je ze laat doorgroeien)…);
- Zet in ± 1/3 van je moestuin **maaltijdgroenten**. Dit zijn groenten die tot enkele dagen / weken na rijpheid nog kunnen geoogst worden (bv. verse prinsessenboon resp. bloemkool, broccoli, peterselie, meloen …);
- Zet in ± 1/3 van je moestuin echte **bewaargroenten** (bv. schorseneer, sluitkolen, veldsla, prei, winterwortel, aardappel, rode biet…).

Welke gewastypes je dan best teelt? Een eenduidig antwoord hebben we daarop niet, maar een indicatie geven kunnen we wel.

- **Bladgewas**: dit gewastype bevat soorten met vaak een heel verschillende voedingsbehoefte, maar met een overmaat aan sneukelgroenten. Denk maar aan kervel, pluksla, peterselie, tuinkers, tuinmelde, spinazie …. De meeste soorten van dit gewastype kan je zaaien van maart tot ver in de zomer. Prei is eigenlijk de enige echte bewaargroente binnen dit gewastypes.
- **Wortelgewas**: de meeste van deze groenten zijn te typeren als bewaargroenten. Vaak moeten ze vroeg in het jaar gezaaid worden, vragen vervolgens relatief weinig aandacht om in najaar en winter te kunnen oogsten. De groenten vragen weinig bemesting. Ideale groenten in een voedselverlies-arme manier van leven en tuinieren.
- **Peulgewas**: ook de soorten van dit gewastype vragen weinig voeding en laten een bodem achter die rijker is aan stikstof dan vóór de teelt. Het zijn typische maaltijdgroenten. Spreid het zaaien van erwten over maart en april, en van bonen over de maanden mei, juni en juli. Op die manier vermijd je grote oogstoverschotten en voedselverlies op bepaalde momenten van het jaar.
- **Koolgewas**: de voedingsbehoefte van de soorten binnen dit gewastype is meestal hoog en de ziekten en plagen die optreden zijn vaak gelijkaardig. Dit gewastype bevat een amalgaam van zowel sneukelgroenten (rucola), maaltijdgroenten (broccoli) als bewaargroenten (savooikool).
- **Vruchtgewas**: deze groenten vragen vaak heel wat bemesting, flink wat aandacht en warmte en vaak ook nog een optimale luchtvochtigheid. Enkel pompoen kweken, oogsten en bewaren is peanuts. Maar de maaltijdgroenten binnen dit gewastype zoals tomaat, paprika, meloen of augurk vragen wel wat kunst- en vliegwerk voor de beginnende tuinier, met een grote kans op voedselverlies net voor de eigenlijke oogst.

Ook leuk om weten is het volgende: heel wat sneukelgroenten kunnen vlot als voor- of nateelt geteeld worden. Denk maar aan rucola of radijs. En nogal wat breed uitgroeiende gewassen (bv. sluitkolen of pompoen) laten in het begin veel tussenliggend bodemoppervlak onbegroeid. Hier kan je kiezen voor snelle 'tussengewassen' zoals bv. kervel of postelein, die je lekker in slaatjes kan verwerken.

GROENTEN & FRUIT! DAAR HAAL IK HET MAXIMUM UIT!

Uit onderzoek van 2018 blijkt dat elk huishouden in Vlaanderen gemiddeld 88 kg voedsel per jaar weggooit. Ongeveer 1/4 van dit gewicht bestaat uit groenten en fruit. En dat is best véél.

Niet alleen die groenten en fruit worden verspild, maar ook het water dat nodig was om ze te laten groeien, de arbeid die er mee gepaard ging, de energie en het transport … allemaal de vuilbak in.

Als je seizoensgebonden groenten koopt, zijn die meestal lokaal geteeld en bespaar je flink op de voedselkilometers. Als je zelf groenten kweekt, zijn die voedselkilometers zelfs geslonken tot meters maar ook je eigen energie die je er in stak, is zonde om verloren te laten gaan.

Optimaal groenten bewaren

De meeste groenten en fruit bewaar je in de koelkast bij 4°C. In de koelkast stijgt de temperatuur met de hoogte; hoe hoger in de koelkast, hoe warmer de temperatuur.

De lades onderaan in de koelkast zijn het best geschikt voor je groenten en fruit. Maar let op! Niet alles mag in de koelkast.

Vruchtgroenten zoals tomaten, paprika's, courgettes en aubergines. Daarvoor is de koelkast te koud; die groenten worden er slap, waterig of gaan hun smaak verliezen. Je bewaart ze dus best in de kelder of in een donkere, koele berging. Hetzelfde geldt trouwens ook voor echte bewaargroenten zoals pompoen, aardappelen, ajuin en look. Fruit zoals aardbeien, bananen, pruimen en kiwi, die bewaar je ook best buiten de koelkast. Een fruitschaal bij kamertemperatuur volstaat.

Onversneden advies

Groenten en fruit hebben van nature een bescherming door een schil,

GROENTEN & FRUIT ... TOT DE LAATSTE VEZEL

pel of celwand. Een ongeschonden wand behoedt hen van uitdroging of indringing door bacteriën of ongewenste gasten.

Wanneer groenten en fruit gekwetst of beschadigd worden, of wanneer je ze zelf versnijdt, treedt het bedervingsproces sneller in werking.

Versneden fruit of groenten bewaar je daarom steeds in de koelkast in vershoudfolie of in een afgesloten potje. Noteer de datum op het deksel want versneden zijn ze maar enkele dagen houdbaar.

Potjes die je laatst in de koelkast plaatste, zet je achteraan. De reeds aanwezige potjes komen dan vooraan te staan. Zo voorkom je dat je in de hoeken van de koelkast harige vrienden in je vergeten potten begint te kweken.

Ik kan hier nog lang wortel schieten

Het voordeel van zelf groenten oogsten, is dat je ze in hun geheel kan oogsten. Zoals bijvoorbeeld de prei met donkergroen blad en wortelhaartjes nog intact. Niet zoals in de supermarkt waar die beide uiteinden vaak al verwijderd zijn. De meeste mensen vinden dat best makkelijk, omdat de prei vaak te lang is om in de koelkast op te bergen. En wat moeten ze met het groene blad, snijdt niet iedereen dat er af? Is jouw prei nog intact? Bewaar de prei dan met de wortelhaartjes in een emmer met een bodempje water. Het zou zonde zijn als door plaatsgebrek het groene deel van de prei in de vuilbak of - met wat geluk - op de composthoop belandt. Zonde van de vezels en vitaminen. Het groen van prei is prima geschikt om aan je groentesoep toe te voegen. Laat de soep wat langer doorkoken als de vezels te stug zijn. Ook sla met intacte wortels kan je in een bodempje water bewaren.

Hoelang kan je groenten en fruit bewaren?

Grenst je moestuin aan je huis, dan heb je snel de avond voordien of de dag zelf je groenten geoogst en belandt bij wijze van spreken de oogst onmiddellijk op de keukentafel.

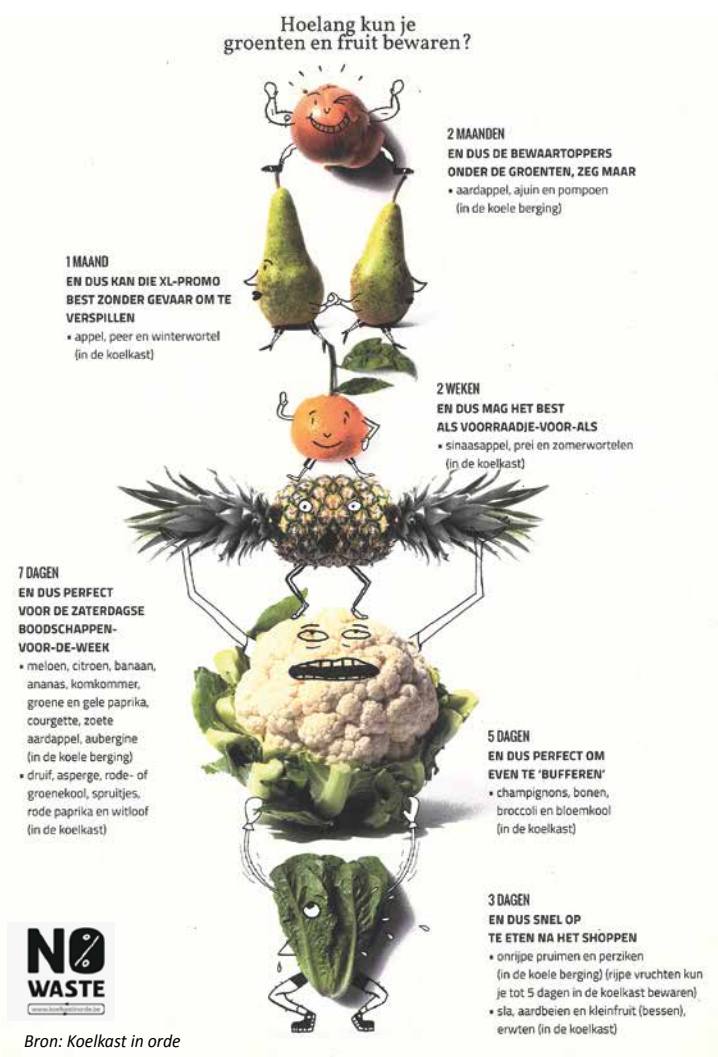
Maakt je moestuin deel uit van een perceel iets verder gelegen en ga je meestal op vaste momenten oogsten dan is het belangrijk om de bewaarkalender van groenten en fruit erbij te halen. Niet elke groente is immers weken houdbaar.

Hormonen slaan op hol

Als fervent tuinier weet jij als geen ander welk fruit na de oogst nog narijpt en welk fruit niet. Braambessen zijn heel gezond, ze zitten barstensvol vitaminen, bevatten antioxidant en veel vezels maar ze zijn ook delicaat. Je kan ze enkel plukken op het moment dat ze rijp zijn. Braambessen rijpen immers niet verder na de oogst. De rijpe braambessen herken je aan hun blauwzwarte kleur. Onverwerkt zijn ze slechts één tot twee dagen houdbaar in de koelkast. Door ze naast elkaar op een keukenpapiertje in de koelkast te leggen, voorkom je dat ze beschadigd worden en sneller bederven.

Vruchten die na de pluk wel nog verder rijpen zoals bananen, appelen, kiwi's of nectarines, maken allemaal rijpingshormoon aan (= ethyleengas). Als je ze allemaal bij elkaar in de fruitschaal legt, worden ze snel overrijp door de overvloedige aanwezigheid van rijpingshormoon.

Wil je voorkomen dat je bananen in een mum van tijd bruin worden? Houd ze dan ver uit de buurt van het ander fruit.



Bron: Koelkast in orde

Groenten invriezen

Als je groenten wil invriezen doe je dat best zo snel mogelijk. Door de groenten eerst te blancheren , verleng je de houdbaarheid. Blancheren is groenten 2 minuten kort in kokend water laten meekoken en onmiddellijk met koud water afspoelen om het kookproces te onderbreken. Dat zorgt ervoor dat de structuur, smaak, kleur en voedingsstoffen behouden blijven. Blancheren doe je altijd zonder deksel op de pot. Verdeel na afkoelen in porties, voorzie ze van een datumetiket en de vriezer in bij -18°C. Te veel lucht in de verpakking, vormt ijskristallen en dat moet je vermijden, want lucht is een stimulator voor bederf.

Wat zit er nog in de diepvries?

Als je rauwe groenten invriest, bewaar je die best niet langer dan drie maanden in de vriezer.

Groenten eerst verwerken vooraleer in te vriezen, verlengt de houdbaarheid tot ongeveer 6 maanden.

Kant en klare diepgevroren groenten zijn meestal 12 maanden houdbaar. Diepvriezen is een industrieel proces waarbij zeer snel de temperatuur tot diep in de kern verlaagt waardoor de voeding nog langer bewaart. Dat is niet te vergelijken met invriezen van verse groenten, wat je thuis in je eigen diepvriezer doet.

Als je groenten uit de diepvriezer bereidt, hoef je ze niet te ontdooien. Je kan ze best onmiddellijk koken of stomen.

ZOMERFRUITCOULIS

Weet jij wat cool is?

INGREDIËNTEN:

- 0.5 dl water
- 50 g suiker
- 250 g rood fruit: aardbeien, frambozen, braambessen, kruisbessen ...

BEREIDING:

- Kook het water met de suiker tot de suiker volledig is opgelost.
- Voeg de vruchten toe.
- Mix en zeef (eventueel).
- Het kan ook eenvoudiger door de vruchten even op te koken, te mixen en te zeven zonder de suiker.

TIPS & VARIATIE:

- Van elke fruitsoort kun je een coulis maken. Je kunt dit ook doen met diepvriesvruchten.
- Heb je een goeie blender, dan kun je het verse of diepgevroren fruit mixen tot een heerlijke smoothie, en – al dan niet samen met suiker, een bolletje ijs, slagroom, yoghurt of een taartje – aan je gasten aanbieden.

Heikki Verdurme

ERWTENPESTO

De prinses op de erwtenpesto

INGREDIËNTEN:

- 150 g groene erwtjes (gekookt of gestoomd, vers, uit blik of diepvries)
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 20 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas
- ± 5 eetlepels olijfolie
- peper en zout
- oud brood als smeertoastje

BEREIDING:

- Doe de erwtjes, de knoflook, de pijnboompitten en de kaas in een blender en mix fijn.
- Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe tot je een smeuïg mengsel hebt.
- Kruid met peper en zout.
- Rooster wat oud brood, snijd het in driehoekige toastjes en besmeer met de pesto.
- Heerlijk bij pasta met snippers gerookte zalm. Ideaal als tapenade bij het aperitief.

TIPS & VARIATIE:

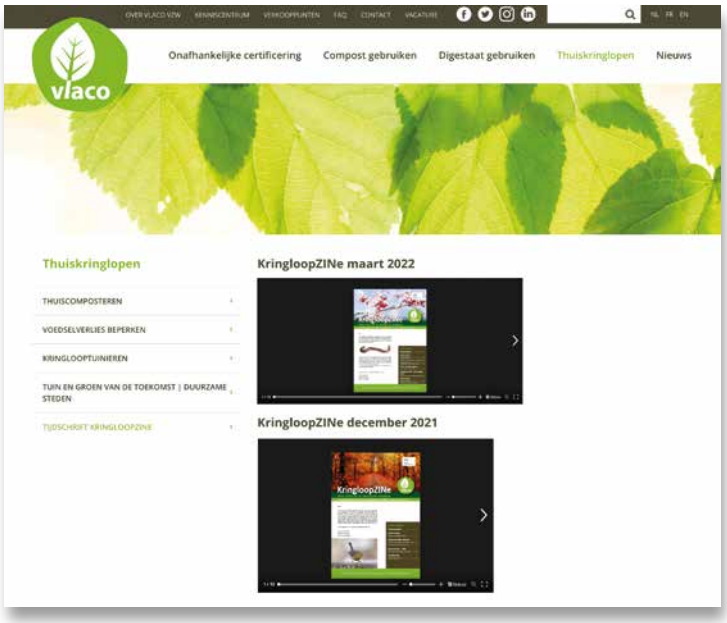
- Vervang pijnboompitten in de herfst door walnoten of een overschotje cashewnoten.
- Heb je geen erwtjes op overschot? Vervang ze door een handvol rauwe rucola of door het loof van een radijsbusseltje.

Heikki Verdurme

Met steun van het LIFE programma van de EU.

Kort#Krachtig

KRINGLOOPNIEUWS OP PAPIER OF DIGITAAL?



Sinds de coronamaatregelen hun intrede deden, omarmen we stelselmatig - en meer en meer - de digitale informatiestroom. Het ligt in de lijn der verwachtingen dat we op termijn nog meer - of misschien zelfs helemaal - de digitale toer zullen op gaan.

Ben jij ondertussen ook helemaal gewonnen om via laptop, tablet of misschien zelfs smartphone je nieuws te vergaren? En blijf je graag in de toekomst op de hoogte van al het reilen en zeilen van de biologische kringloop in Vlaanderen?

Bezorg ons dan zeker je mailadres (en - indien van toepassing - ook de gemeente waar je als kringloopkracht / compostmeester actief bent) via thuiskringlopen@vlaco.be.

Wist je trouwens dat je de KringloopZINe ook op onze website kan doorbladeren? Je vindt hem onder 'tijdschrift KringloopZINe' in de rubriek Thuiskringlopen.

colofon

Uitgave van Vlaco vzw

Redactie: Kristof Van Stichelen, Elfriede Anthonissen, Kristel Vandenbroek

Vormgeving: Reclamebureau Mink

Druk: Drukkerij Buroform

V.U.: Danny Wille
Stationsstraat 110
2800 Mechelen

Redactie-adres: Vlaco vzw
Team ThuisKringlopen
Stationsstraat 110
2800 Mechelen
Tel.: 015 451 370
thuiskringlopen@vlaco.be

Het geheel of gedeeltelijk overnemen van artikelen is toegelaten, mits bronvermelding.

22-0511 - www.mink.be