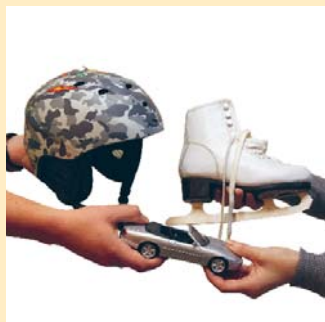




Putt maten i magen i stedet for i avfallet



Mat-tips side 3 til 5



Kretsløpspark
side 7



Gass og flamme
side 2



Sparetips for vann
side 6

Innsyn

- restemat
- Hias-flytting
- konkurranse



LEDER

Vann forandrer alt

Morten Finborud, administrerende direktør

«Vann forandrer alt» var navnet på årets TV-aksjon. Målet til Kirkens Nødhjelp var å skaffe rent vann til 1 million mennesker. Vi så blant annet den 12 år gamle jenta Agnes Paulo i Tanzania gå fem timer hver dag for å hente vann fra et vannhull. De to bøttene med tilsammen 30 liter vann skulle dekke vannbehovet den dagen for familien på ni stykker. NRK viste også mange andre av verdens millioner som strever for å få rent vann. Kloakk og søppel går rett ut i samme vannkilde som drikkevannet hentes fra. Sykdommer som kolera og tyfus spres via urent vann, og tar livet av mange. Diaré er det største problemet.

Vi skal ikke lenger tilbake i historien enn drøye 80 år før tyfus tok 19 menneskeliv også ved Mjøsa. Inntil for ca. 40 år siden rant kloakken rett ut i drikkevannet også her. Både Mjøsa og elvene som rant ut i Mjøsa, var så forurenset at fisk døde, strender ble grønne av alger og vannet stinket. Mange av oss husker det.

Mange husker også Mjøsaksjonen som utløste et stort miljøengasjement blant alle rundt Mjøsa. I dag kan vi nyte en ren innsjø. Vi fråtser i godt vann som leveres rett i krana og renses etter bruk til en kostnad på rundt 5 øre pr. liter. I gjennomsnitt har hver av oss kostnader til vann på mellom 5 og 10 kroner pr. dag. Vi tar rent vann som en selvfølge, og skal fortsette med det.

Men vi har også våre utfordringer. De neste 10 årene planlegger Hias og kommunene å investere ca. 2 milliarder kroner for å sikre at vi kan levere trygt og sikkert vann av god kvalitet, og ha kapasitet til å transportere og rense avløpet for en region i vekst. Det kommer til å koste litt mer, men det tåler vi godt. Har du meninger om det? Kommunedelplan for vann og avløp for Hias og eierkommunene kommer på høring før jul. Den blir tilgjengelig på kommunenes hjemmesider, og gir et godt bilde av utfordringene vi må løse sammen.

Gass og flamme



Foto: Karine Bogsti

På renseanlegget i Sandvika har en fakkell nylig blitt skiftet ut. Av og til kan en se det brenner i den.

Når avløpsvann renses, går den faste delen en får ut, slammet, gjennom en råtneprosess. Da dannes det biogasser som metan. Vi samler opp gassen og bruker den til å produsere strøm, varme og å uskadeliggjøre dyre- og plantesykdommer i slammet slik at det er fint å bruke som gjødsel og jord.

Innimellom dannes det mer gass enn systemet vårt klarer å bruke. Og en sjelden gang er det feil på utstyret vårt. Da brennes gassen i nødfakkelen en kan se utendørs, slik at metanen gjøres om til CO₂ og vanddamp. Det er nemlig bedre å slippe ut gassen CO₂ enn metan. Metan har 21 ganger sterkere drivhuseffekt enn CO₂.

På renseanlegget lages det ca. 1,5 millioner m³ biogass i året. Under 2 prosent av denne gassen brennes i fakkelen. 65 prosent av biogassen er metan. Vi jobber stadig med å utnytte metan-gassen best mulig. Nå er drivstoff til biler og busser på planen.

Vinner av en svanemerket hjemmekompostbeholder på standen vi hadde på hagemarkedet på Gillund i august, ble Eva Johanne Dæhlin. Komposter matavfallet du også, da vel! Kontakt oss for mer info.



HIAS-INFORMASJON NR. 3-2014

Utgiver:

Hias IKS, Postboks 4065, 2306 Hamar. Tlf: 62 54 37 00
E-post: post@hias.no internett: www.hias.no

Ansvarlig redaktør:

Morten Finborud

Redaksjonen:

Karine Bogsti (redaktør), Helge Bryhni, Hege Skjønhaug,
Erik Bøhleng og Gjermund Sørensen

Skribent, layout:

Karine Bogsti

Forsidefotos:

Mat- og dusj bilder: iStockphoto. Ting og fakkell: K. Bogsti

Utgis til husstander i Hamar, Løten, Ringsaker og Stange.

Avisa trykkes på papir som er 100% resirkulert, og hos et svanemerket trykkeri (Flisa trykkeri)

Vinnere av forrige konkurranse:

Leif Rekdal, Ingeberg
Kjell Magnus Johansen, Furnes
Morten Grønvold, Nærøset
Jarle Nedgård, Furnes



Vi kaster i snitt hver femte handlepose



Ni kilo brød. 11 kilo frukt og grønnsaker. Ti kilo middagsrester. Hver femte handlepose med mat havner i søpla i stedet for magen. Det er bortkasta penger. Det er heller ikke bra for miljøet. Heldigvis kan du lett gjøre noe med det.

I snitt kaster vi 46 kilo spiselig mat hver i året. Det skrapes fra tallerkener. Graves fram fra matskap og kjøleskapets indre. Tørt brød, rømme som gikk ut på dato, en dvask salat og pastaen fra i går.

De som kaster mest er småbarnsfamiliene og unge voksne i 20-årene, viser undersøkelser fra Østfoldforskning og Format-prosjektet.

Viktige årsaker til at maten kastes er

manglende planlegging, feil oppbevaring og forståelse av holdbarhetsdato.

KOSTER Å KJØPE OG LAGE

Det er flere tusenlapper å spare på å få mest mulig av maten i magen i stedet for at den kastes.

Det gjør også godt for samvittigheten. Over 800 millioner mennesker i verden er underernært. Godt over halvparten av maten vi spiser i Norge er importert. Når vi kaster mindre, blir det mer mat til andre sultne munnar ellers i verden. I tillegg blir det mindre utslipp og vannbruk fra produksjon og transport av maten. Det går f. eks. med 1000 liter vann til å lage 1 liter melk eller 1 kilo frukt. Og ca. 15 000 liter for 1 kilo kjøtt. Mindre kasting av mat tar vare på både mennesker og miljøet.

«Best før» betyr ikke dårlig etter

Lukt og eventuelt smak på matvarer merket «best før», før du kaster dem. Det er slett ikke sikkert det smaker dårlig.

Det du skal være forsiktig med å bruke etter dato, og som kan gjøre deg syk, er mat merket med «siste forbruksdag», som f. eks. fersk fisk, kylling, pølser og kjøttpålegg.

Her er lure tips for hvordan du kaster mindre mat. De kommer fra matvett.no og de som deltok på restematkonkurransen i forbindelse med messa «Midt i matfatet»:



Gå gjennom kjøleskapet en gang i uka. Lag ukemeny etter dette, og handle inn det som mangler.

Ann Merethe Slåtten, Lise Westvang



Lukt på maten før den kastes. Den kan brukes, selv om den har gått ut på «Best før»-dato.

Karin Amdal

Oppbevar maten riktig. Kjøleskapet skal holde mellom 2 og 4 grader. Ha melk og lett bedervelig mat som kjøtt og fisk nederst i kjøleskapet, da det som regel er kaldest der.

Middagsrester er godt til frokost/lunsj/matpakke dagen etter, gjerne blandet med det som ellers er i kjøleskapet og passer til.

Kjell Eivind Fossbakken



Pakk inn matrester og andre matvarer som ikke er i emballasje. Legg den f. eks. i bokser med lokk.



Be naboen/venner på mat om du har mye. Har en flere typer rester, kan det bli «et lite kaldtbord» av det.

Ragnhild Engebretsen, Elisabeth S. Rossvoll



Favoritt-pizza

Etter endt uke sitter man gjerne igjen med mange forskjellige rester fra ukens middager som hver for seg ikke er nok til en full middag. Da kan en lage enkle restepizzaer, slik at alle kan velge sin favoritt.

Bruk hjemmelaget pizzabunn, pitabrød, tørt brød. Legg på rester som f. eks. potet, kylling, spekeflesk, pastakjøttdeig, tacokjøttdeig, kokt skinke som må spises opp, kyllingfilet, bacon fra frokost, biffen fra lørdagskvelden, sopp, løk, pluss pizzasaus og ost, gjerne rester. Sett i stekeovnen 7-10 min på 225°C. Rester av fiskekarbonader er også fint på pizza, med tomatsaus eller pesto.

Fra Guro Kjeverud Johansen, Ingrid Løbak, Tove Johansen

Snadder av rester

Vi arrangerte en restemat-konkurranse på messa «Midt i matfattet» i Hamar i høst. Det kom inn veldig mange gode tips på hvordan du bruker opp all maten som er kjøpt inn. Her er en liten smakebit.

Flere ser du på www.hias.no

Smoothie

Når frukt begynner å bli godt moden, også brune bananer, kan den skrelles, deles i biter og fryses. Putt frossen frukt i blender til smoothie. Bruk frukt som f. eks. pære, mango, eple, appelsin, kiwi. Bananer gir sødme.

Fra Marianne Stenhaug, Tone Engstrøm



Restmat-pai



Paideg (4 pers)

4 dl hvetemel
200 gr. margarin eller smør
1/2 dl vann

Fyll

Restemat!
2 egg
2 spiseskjeer melk
Krydder etter eget ønske

Hakk paideigen fort sammen, bruk kalt smør. La deretter paideigen hvile i kjøleskapet i minst 15 min.

Kjevl paideigen til en rund form som passer til en paiform, og fyll paiformen med denne. Stek paibunnen i ovnen på 200 grader i ca. 10 min. Ta ut av ovnen og fyll med det du har av rester: kjøtt, kylling, fisk, kokte grønnsaker, poteter, ris, etc.

Visp sammen 2 egg med to spiseskjeer melk, litt salt og annet krydder, og hell over matrestene. Toppe gjerne paien med tomater i tynne skiver og reven ost.

Stek paien ved 225 grader til den har fått pen farge og er gjennomvarm, ca. 15 min.

Server gjerne med frisk, sprø salat og rømme.

Fra Elisabeth Frydenlund

VINNER AV RESTEMAT-KONKURRANSEN

Den heldige vinneren som får kokken Hai Hang til å lage middag til inntil seks personer hjemme hos seg av det som er i kjøleskapet, ble Kari Svelle Reigstad. Vi gratulerer!

Vi har også trukket noen vinnere av trøstepremier som får kokeboka *Restekjærlighet* tilsendt. Det er Marit Grindahl, Ole I. Morthov og Erik Spikkerud. Daglige vinnere av quizen under «Midt i matfattet»-messa ble Kari Brandtzæg, Klara Mork Ramstad, Leif Sorknes, Kjell Eivind Fosbakken, Alina Kerefova og Hege Leknes Stuan.





Wok, pytt i panne

Bruk rester av kjøtt, pølse, grønnsaker (gulrot, løk, paprika +++), ris, potet, pasta. Skjær i passelig biter og stek i stekepanna sammen med krydder. Fiskerester kan også brukes i stedet for kjøtt. Speilegg er godt til, og legg det gjerne på ei brødslike eller to om det virker lite. Eller ha det i pitabrød som kebab.

Fra Aina Borkhus, Arne Ingar Dobloug, Kjersti Hoff, Inger Linløkken Rustad, Lars Erik Ruud, Ohlaug H. Hagen, Anne Helga Melting, Ole I. Morthov, Thomas Cottis, Fidmen, Monika Slezák, Solveig Cottis Hoff, Louise Karlberg, Kari-Anne Dobloug, Terje L. Skundberg, Lise Westvang, Tone Engstrøm, Janne Brovold, Kirsten Bergseng, Gro Kristiansen, Svanhild Aspen Løkken, Anne Berit Bertinussen, Kjell Mangerud, Randi Rabstad

Omelett

Bruk rester som i wok. Hell over sammenpiskede egg med melk/fløte (1 ss pr. egg) og gjerne osterester. Krydre, og stek ved svak varme, gjerne med lokk, til egget er stivnet. Beregn ca. 1 egg per person. Har du tomat eller agurk, kan det skjæres i skiver eller båter og has ved siden av. Serveres til frokost, lunsj, middag eller kvelds.



Slik bruker du tørt brød

Brød som begynner å bli tørt, deles opp og tørkes helt. Knus i mikser eller morter, og oppbevar på glass. Det er fint til f. eks. panering, i topping på pai, i gryter, i karbonader (da trenger en mindre potetmel og det gir mer mat).

Ellers blir tørt brød også godt etter en tur i brødristeren, og er fint til ostesmørbrød. Eller til dessert som arme riddere, tilsørte bondepiker og brødpudding.

- Brødpudding er en fantastisk deilig dessert som kan serveres både varm og kald, med vaniljesaus eller rød saus, eller syltetøy og krem, delte Kjersti Krageberg med oss. Vi er skjønt enig! Se oppskriften hennes på www.hias.no

Fra Lise Kari Korsgård, Solveig Tajet, Inger Aulie, Anne Margrethe Sevatdøl, Ingrid N. Sønnes, Randi Myhr Rognstad, Lars Kristian Bakken



OSTESKIVE, NAM!

Kokte poteter kan:

- ◆ Deles opp og stekes i ovnen. Krydre godt med litt basilikum, salt, pepper evt. annet krydder
- ◆ Moses sammen til potetmos med fløte eller melk, smør, salt, pepper, evt. kokt gulrot
- ◆ Brukes i potetsalat enten laget med rømme, majones, eple, krydder, evt. gressløk, eller med olje, soltørka tomat, ruccola, krydder
- ◆ Kokes i potetsuppe eller til lapskaus og gryter
- ◆ Varmes opp som de er. Poteter som er kokt opp på damprist med skallet på, blir ikke så vasne som skrelte poteter kokt i vann

Fra Kristin Johannessen, Roy Kirkerud, Marit Kristine Svenkerud, Marianne Gjerstad, Wenche Engeskaug, Anborg Bogsti, Inger Karin Glørsen, Marit S. Lagmandsveen



Få flere tips på



Matveff.no
FOREBYGGING AV MATSVINN

Ei kran som drypper med ca. 1 dråpe i sekundet, vil lekke ca. 7000 liter i året.

Tjen på å bruke mindre vann

I snitt bruker hver av oss mellom 150 og 200 liter vann i døgnet. Vi er heldige i Norge som har god tilgang på rent vann. Samtidig er det mye å spare på å ikke bruke mer enn nødvendig. Her har du noen sparetips.

Dusj kortere



Tar du en ti minutters dusj i en eldre dusj, kan du fort bruke 200 liter vann. Dusjer du på halve tiden, sparer du halvparten. F. eks. kan du skru av vannet når du såper deg inn. Sparedusj er også smart. Mens eldre dusjer bruker opptil 24 liter per minutt, bruker nye sparedusjer 6-10 liter i minuttet. Å skru igjen krana når du pusser tenner, er også lurt.

Stans lekkasjer



Rennende toaletter, dryppende kraner eller lekkasjer i rør, gir fort store vanntap. Bytt pakning på dryppende kraner. Vær på vakt for susing/renning fra toalett. Det kan tyde på lekkasje. Mye kondens på vannrør i kjeller kan også bety f. eks. rennende toalett. Har du vannmåler, er det lurt å kontrollere den av og til. Sjekk om måleren står helt stille når det ikke blir brukt vann. Gjør den ikke det, renner det vann et eller annet sted.

Fyll fulle maskiner



Sett på vaskemaskinen og oppvaskmaskinen bare når de er helt fulle. Da sparer du både vann, strøm og vaskemiddel. Du sparer også vann ved ikke å skylle av oppvasken på forhånd. Slikkepott er fint å bruke for å skrape ting rent.

Det koster å hente drikkevann fra kilde, rense det og frakte det gjennom rør og pumper til alle vannkraner. På landsbasis går 1/3 av vannet tapt som lekkasjevann fra ledningsnett. Om vanntrykket i boligen din blir redusert eller du hører susing i ledningene selv om det ikke forbrukes noe vann i huset, kan det være indikasjoner på lekkasje på den utvendige stikkledningen din. Kontakt i såfall kommunen eller et privat firma som kan gjennomføre lekkasjesøking.

Så mye kan det koste deg:

Årsak til økt vannforbruk	Ekstra kostnad pr. år	Ca. merforbruk m ³ /år
10 min. daglig dusj i «sløse»-dusj, kontra 4 min. med sparedusj	3000,-	58
Dryppende kran (ca. 1 dråpe/sek)	360,-	7
Hull på rør (diameter ca 0,5 mm)	9100,-	175
Lekkasje i do, ikke synlig	5200,-	100
Lekkasje i do, synlig	10 400,-	200
Lekkasje i do, urolig overflate	20 800,-	400

I dag ombrukes hageavfall fra gjenvinningsstasjonene og biomasse fra renseanlegget til produksjon av jord på Gålåsholmen. Det er plass til mer ombruk på området.

Kretsløpspark på Gålåsholmen



Foto: Karine Bogst

Jo lenger en ting kan brukes, jo bedre er det for miljøet og barna våre. Hias har derfor planer om å lage en Kretsløpspark, hvor ombruk og reparasjoner er sentralt.

I dag kaster vi ca. et halvt tonn avfall hver oss i året. Målet til myndighetene er å få mengden ned. Da varer jordas råstoffer lenger til glede for både oss og barna våre.

Den enkleste måten å gjøre det på, er at vi alle kjøper færre unødvendige ting. Og når vi først kjøper noe, er det lurt å kjøpe ting som holder lenge.

Dersom ting gjenbrukes, trenger vi heller ikke å kjøpe og lage så mye nytt av jordas råstoffer. Ting du ikke bruker lenger, kan andre bruke, kanskje etter

en liten reparasjon.

På dagens gjenvinningsstasjoner har vi ikke plass til god ombruksaktivitet. Vi planlegger derfor å bygge en Kretsløpspark på Gålåsholmen i Hamar hvor det er det god plass.

Ideen til Kretsløpspark har vi hentet fra Sverige, hvor de kombinerer ulike ombruksaktiviteter som bruktsalg, reparasjoner og gjenvinningsstasjon. Vi er fortsatt i tenkeboksen med hva, hvordan og hvem vi kan samarbeide med. Enn så lenge finner du en oversikt på våre nettsider med hvor du får levert ting til ombruk i dag. Dersom du kan tenke deg å samarbeide med oss i en kretsløpspark, eller har gode idéer, kan du sende en e-post til oddvar.fauske@hias.no

Vi er på flyttefot



Foto: Karine Bogst

Hias bygger ut på renseanlegget i Sandvika. Grunnen er at vi flytter vårt hovedkontor fra Vangsvegen 143 i Hamar til renseanlegget. Flyttingen vil skje ved årsskiftet 2014/2015.

Påbygg på Heggvin



Foto: Karine Bogst

Heggvin ble bygd i 1988. Den gang var det 5 ansatte der. Mye har skjedd med behandlingen av avfall siden den gang, og nå er 16-17 personer tilknyttet avfallsanlegget. For å få plass til alt og alle i dag, ble kontorbygget utvidet i sommer og høst, og ser nå slik ut.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ Poststed: _____

Telefon: _____

(der vi kan nå deg på dagtid)

Svarfrist: 20. desember 2014



ADRESSATEN
BETALER
FOR SENDING
I NORGE

DISTRIBUERES AV
POSTEN NORGE

Hias IKS
Svarsending 5325
0094 Oslo



Ser du forskjell?



Her har Frank to bord i tre som ser veldig like ut. Ett av dem er impregnert treverk og inneholder miljøgifter. Kastes det sammen med vanlig trevirke på gjenvinningsstasjonen, kan de farlige miljøgiftene havne i lufta vi puster inn og naturen.

Spør oss derfor når du kommer på gjenvinningsstasjonen hvis du er i det minste tvil om hva slag trevirke du har med. Vi er der for å hjelpe deg.

sortere.no

www.sortere.no gir deg svar på hva som skal kastes hvor

Åpningstider gjenvinningsstasjonen

Hamar (Stavsberg)

Mandag til torsdag kl. 10 - 19

Fredag kl. 10 - 16

Lørdag kl. 09 - 14

Gålåsholmen (Hamar) - vintertid

OBS! Kun hageavfall

Mandag kl. 08-19

Torsdag kl. 13-19

Lørdag kl. 09-14

Brumunddal

Mandag, tirsdag, torsdag kl. 13 - 19

Onsdag og fredag kl. 10 - 16

Moelv

Mandag og torsdag kl. 13 - 19

Onsdag kl. 10 - 16

Stange

Mandag, tirsdag, torsdag: kl. 13 - 19

Onsdag og fredag kl. 10 - 16

Løten (Heggvin)

Man, ons, tors, fre kl. 08 - 16

Tirsdag kl. 08 - 19

Spørsmål? Ring oss på telefonnr.

62 54 37 00 hverdager kl. 08 - 15

Husk å ikke kjøre bilen på tomgang ved besøk på gjenvinningsstasjonene. På grunn av trafikksikkerheten må barn under 10 år og hunder/dyr holdes i bilen under hele oppholdet på gjenvinningsstasjonene våre.

Få informasjon på www.hias.no

Gratis renovasjon i ett år?

Nå har du muligheten til å skaffe deg GRATIS renovasjonsordning for ett år.

Hias IKS inviterer alle sine lesere til å være med på konkurransen. Svar på de 3 spørsmålene, fyll ut kupongen på motsatt side med navn og adresse, og legg svarsendingen i nærmeste postkasse i dag. Vi har betalt portoen for deg.

Vi trekker fire vinnere i hver utgave av avisa (se side 2).

Lykke til !

Svarfrist: 20. desember 2014

Hva betyr det når mat er merket med «best før»- dato?

- At maten er giftig etter denne datoen og må kastes
- Det er det samme som siste forbruksdato
- At maten godt kan spises hvis den lukter og smaker ok

Hvordan kan du best få ned forbruket av vann?

- Bade i badekaret i stedet for å dusje
- Tette lekkasjer og dusje på fem minutter med sparedusj
- Ha do som renner, slik at en sparer vasking av doen

Hva mener Hias med en kretsløpspark?

- Et parkområde hvor vannet går i kretsløp
- Et sted som skal øke ombruk og levetid for ting og materialer
- En park hvor en får gjenvunnet kretskort i kastet elektronikk