

# GOED ETEN, MINDER WEGGOOIEN



leefmilieu  
brussel  
.brussels

[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)





# INHOUDSOPGAVE

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Verspilling: wat, wie, waarom en hoeveel ?</b>	<b>4</b>
<b>Verspilling beperken, is ...</b>	<b>6</b>
<b>Onze aankopen voorbereiden? Dat is een goed idee...</b>	<b>9</b>
<b>Voeding kopen: het moment om onze milieu-impact te verkleinen</b>	<b>10</b>
<b>Enmaal terug thuis na het boodschappen doen, bergt u uw aankopen goed op</b>	<b>14</b>
<b>Koelkastgids</b>	<b>15</b>
<b>De bereiding: een cruciaal moment voor een gezellige maaltijd</b>	<b>19</b>
<b>Maak het gezellig aan tafel</b>	<b>22</b>
<b>Voldaan maar nog niet gedaan...</b>	<b>23</b>
<b>Op verplaatsing</b>	<b>26</b>
<b>Onze macht als schakel in de keten</b>	<b>27</b>
<b>De impact van de strijd tegen voedselverspilling</b>	<b>29</b>
<b>Bestaande hulpmiddelen waarover u kunt beschikken</b>	<b>30</b>

## OPGELET

**Voedselveiligheid primeert:**

het is zeker niet de bedoeling om iets waarvan u niet zeker bent of het nog niet vervallen is op te eten om toch maar geen afval te produceren!

## ZEG JA TEGEN GENOT ZONDER VERSPILLING!

Eten is niet alleen een primaire levensbehoefte, het is ook een vorm van genot! Het genot van gezond en evenwichtig te eten, van het proeven van overheerlijke seizoensproducten, van het herontdekken van culinaire kennis, ... Een vorm van genot die echter ook een keerzijde kent in de vorm van voedselverspilling!

Bij de Brusselse gezinnen is voedselverspilling goed voor meer dan 12 % van het gewicht van de restafvalzak: de helft daarvan bestaat uit begonnen maar niet volledig opgegeten producten, een kwart zijn maaltijddresten en nog een kwart zijn voedingsmiddelen die gewoon onaan-geroerd worden weggegooid. Deze verspilling stelt ons echter voor een concrete uitdaging die rechtstreeks verband houdt met consumptie, afval en klimaatverandering. De negatieve gevolgen van voedselverspilling zijn reëel, zowel voor gezinnen, voor de gemeenschap als voor het milieu en de economie.

Deze brochure is een oproep om minder te verspillen en dat als een leuke vorm van besparing. Er worden niet alleen tal van vragen beantwoord en tips en adviezen gegeven, maar er wordt ook aangemoedigd tot actie: wij, consumenten, hebben de macht om deze verspilling een halt toe te roepen! Of het nu vóór, tijdens of na onze boodschappen, het bereiden van onze gerechten of het nuttigen van onze maaltijden is, en dat zowel bij ons thuis als elders.

Voedselverspilling verminderen is de uitdaging die Leefmilieu Brussel is aangegaan door deel te nemen aan het Europese project GreenCook. Op het menu: zowel acties in refteurs van bedrijven, scholen, grootwarenhuizen, als acties ter bewustmaking van het grote publiek, zoals deze brochure.

## VERSPILLING: WAT, WIE, WAAROM EN HOEVEEL ?

*Ongeveer 1/3 van de voor menselijke consumptie bestemde voeding in de wereld gaat verloren of wordt verspild. Dat is 1,3 miljoen ton per jaar.*

*In de ontwikkelingslanden gaat tot 60 % van de oogst voornamelijk verloren aan het begin van de transformatieketen: bij de productie, op het veld, tijdens het vervoer en bij de opslag.*

In de geïndustrialiseerde landen vindt voedselverspilling daarentegen voornamelijk plaats aan het einde van de productieketen, d.w.z. veeleer tijdens de consumptiefase. Daar situeert verspilling zich vooral in grootwarenhuizen, restaurants en bij onze specifieke manier van consumeren.

In de loop van de voorbije decennia zijn in Europa de in winkels en restaurants beschikbare hoeveelheden voedsel aanzienlijk toegenomen. Maar het aandeel van voedsel in onze uitgaven is afgenomen. Met als onmiddellijk gevolg dat onze houding ten overstaan van voedsel is veranderd. Zonder erop te letten, zijn we levensmiddelen beginnen weggooien.

De geringere waarde die we aan onze voedingswaren

hechten, is een van de belangrijkste redenen voor verspilling in de geïndustrialiseerde landen. Uiteraard zijn er nog andere verklaringen voor te vinden, zoals :

- het veranderen van de familiale structuren en organisatie;
- het gewijzigde levensritme;
- een foutieve interpretatie van de vervaldatum;



- dwangmatig koopgedrag;
- onaangepast beheer van de hoeveelheden, zowel bij de aankoop als bij de bereiding;
- het verlies van knowhow in verband met het hergebruik van restjes, enz.

Verder lijken ook sommige kenmerken van de markt en andere commerciële praktijken verspilling in de hand te werken. We hebben het dan over:

- promoties;
- onaangepaste aanbiedingen qua kwantiteit of kwaliteit;
- de wens om te beschikken over visueel “perfecte” producten of over producten van het standaardkaliber, enz.

**Voedselverspilling** doet zich voor wanneer voor menselijke consumptie bestemde voeding niet voor dit doeleinde wordt gebruikt.

# VOEDSELVERSPILLING EN -VERLIEZEN: VAN VELD EN OCEAAN TOT AAN ONZE VORK





## VERSPILLING BEPERKEN, IS:

### EEN SOCIALE EN ETHISCHE UITDAGING :

- wereldwijd lijden bijna één miljard mensen honger;
- alleen al in België zijn 100.000 personen rechtstreeks afhankelijk van voedselhelp voor hun levensonderhoud;
- in 2010 deden bijna 20.000 personen een beroep op de Voedselbank Brussel-Brabant.



### EEN ECOLOGISCHE NOODZAAK:

Voedselverspilling heeft belangrijke gevolgen voor onze planeet. Vooraleer voedingswaren in onze koelkast of op ons bord belanden, worden ze geproduceerd, vervoerd, verpakt, opgeslagen, ... Daarvoor zijn verschillende grondstoffen nodig: energie, water, meststoffen.

- Voeding vertegenwoordigt 1/3 van onze impact op het milieu en 20 tot 30 % van alle CO<sub>2</sub>-uitstoot.
- Hoe dichter we bij het einde komen van het traject dat voedingsmiddelen afleggen, hoe groter de impact van voedselverspilling op het milieu. Vandaar het belang van bewust consumeren.

### EEN MANIER VAN BESPAREN :

#### DOOR GEEN NODELOZE UITGAVEN TE DOEN!

- Het verzamelen en verwerken van al het afval dat we produceren, vormt een aanzienlijke kost voor de gemeenschap.

- Het financiële verlies ten gevolge van voedselverspilling wordt in België op 1,4 miljard euro per jaar geraamd. Volgens FEVIA (de Federatie van de voedingsindustrie) zou het totale gewicht van de Belgische voedingsconsumptie 9 miljoen ton per jaar bedragen en goed zijn voor een bedrag van 21.200.000.000 euro. Daarvan wordt 660.000 ton voedingsmiddelen per jaar verspild.

### ALS CONSUMENT HEBBEN WIJ EEN ENORME MACHT!

#### OVER DE HELE KETEN

We kunnen het functioneren van de hele voedselketen veranderen door onszelf nieuwe consumptiepatronen eigen te maken. Zo zou een vermindering van onze vleesconsumptie tot een vermindering van de aan de productie ervan gekoppelde verspilling leiden : door voor vis met MSC-label te opteren, kunnen we de verliezen verminderen die veroorzaakt worden door de industriële visserij, enz. We beschikken in dit opzicht dus over reële macht die we kunnen laten gelden om een reële en concrete impact te hebben.

## THUIS

Door tot actie over te gaan, kunnen we onze voedselverspilling beperken. Uit een proefproject bij een aantal Brusselse gezinnen bleek dat deze vermindering tot 70% kan bedragen! Zo kunnen we heel wat besparen, de natuurlijke rijkdommen van onze planeet beschermen en de hoeveelheid afval die in de verbrandingsoven belandt, verkleinen.

## ELDERS

In bedrijfsrestaurants hebben initiatieven aangetoond dat door de dingen beter aan te pakken en de aandacht van de klanten op de problematiek van voedselverspilling te vestigen, deze verspilling met 40 % verminderd kon worden.

### WAT BETEKENT VOEDSELVERSPILLING IN BRUSSEL?



## BESEFFEN, AANVAARDEN, HANDELEN...

### VERSPILLEN? IK, NOOIT !

Dat is wat de peilingen aangeven: slechts weinig mensen geven toe dat ze verspillen. Toch blijkt uit analyses van het geproduceerde afval dat zelfs degenen die denken dat ze erop letten, toch nog verspillen. Of hebt u nog nooit bedorven voedingswaren in de koelkast aangetroffen? Verspillen overkomt ons dan ook allemaal, zelfs zonder het te willen of die indruk te hebben. De reden? Onaangepaste hoeveelheden, slecht bewaren van voedingsmiddelen, te weinig etensresten gebruiken, enz.

### WE DIENEN ONS BEWUST TE ZIJN VAN DE OMVANG VAN HET PROBLEEM EN ZIJN KOSTPRIJS.

Een eenvoudige manier om ons met onze neus op de feiten te drukken: de kostprijs van de eigen verspilling nagaan door de prijs van elk product te noteren dat in de vuilnisbak belandt. Op het einde van de maand telt u dan gewoon deze bedragen op... Klaar om de test te doen? U zult ongetwijfeld versteld staan van het totaalbedrag !

## HOE KUNNEN WE VERSPILLEN VOORKOMEN ?

Als consument is het niet altijd gemakkelijk om onze aankopen goed te plannen, noch om te weten wat we precies kunnen doen om voedselverspilling tegen te gaan. Op de volgende bladzijden geven we alvast enkele mogelijke denk pistes om onze manier van handelen te evalueren en onszelf te motiveren, ons gedrag aan te passen of om onze gewoonten duurzaam te veranderen.





## ONZE AANKOPEN VOORBEREIDEN? DAT IS EEN GOED IDEE...

*Welke hulpmiddelen kunnen we, naast boodschappenlijstjes, nog gebruiken om onze voorraden optimaal te beheren en beter inkopen te doen? Goed weten wat we nog in voorraad hebben, bewaren wat kan bewaard worden en dat in onze gerechten verwerken. Het doel van deze “voorbereiding” is om alleen dat te kopen wat we werkelijk nodig hebben en daar het maximum uit te halen.*

Ga altijd na wat u nog in huis hebt. Kijk in uw koelkast en diepvriezer, trek uw kasten open en controleer de inhoud. Ga na wat er op het punt staat te vervallen, zoals zeer rijpe groenten en



fruit, niet zo vers brood en producten waarvan de uiterste gebruiksdatum nadert (zie blz. 10). Zorg dat u deze zo snel mogelijk opeet en maak gebruik van de hierna volgende tips om ze opnieuw te gebruiken... zo hoeft u een heleboel dingen niet aan te kopen!

Om verspilling te vermijden, stelt u best eerst een weekmenu op. En waarom zou u in dit menu geen plaats laten voor een gerecht met restjes van de andere dagen?

Stel op basis van het weekmenu uw boodschappenlijstje op. Hou hierbij rekening met de voedingsmiddelen waar u nog over beschikt en schat de benodigde hoeveelheden.

Een ander goed idee? Gebruik een voorgedrukte boodschappenlijst, waarop alleen nog de ontbrekende voedingswaren aangevinkt hoeven te worden en noteer daarbij telkens de benodigde hoe-



veelheden. Het zal u heel wat tijd helpen besparen! Bovendien deden velen het u al voor: tik bv. maar eens “voorbeeld boodschappenlijst” in op een zoekmotor op het internet.

## VOEDING KOPEN: HET MOMENT OM ONZE MILIEU-IMPACT TE VERKLEINEN

*Duurzaam consumeren in het dagelijkse leven, dat is kiezen voor producten die minder hulpstoffen (water, grondstoffen) en minder energie nodig hebben, die minder afval veroorzaken en die in sociaal aanvaardbare omstandigheden worden geproduceerd. Slim kopen betekent echter ook de juiste plaats kiezen om onze aankopen te doen en aangepaste hoeveelheden kopen om onze voedselverspilling te verminderen.*

### WELKE PRODUCTEN KOPEN?

#### PRODUCTEN WAARVAN WE ZEKER ZIJN DAT WE ZE KUNNEN CONSUMEREN... VÓÓR HUN UITERSTE GEBRUIKSDATUM !

Belangrijk! Vergeet niet om de vervaldatum op de verpakking goed te controleren en weet ook wat dit betekent :

- “Houdbaar tot...” = uiterste gebruiksdatum. Deze datum wordt gebruikt bij snel bedervende producten (fijne vleeswaren, vlees, vis, ...) en dient absoluut gerespecteerd te worden, omdat een product waarvan de uiterste gebruiksdatum verstreken is, een risico voor de gezondheid kan vormen.



**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels



- “Ten minste houdbaar tot...” = de uiterste optimale gebruiksdatum. Deze datum wordt voor alle andere producten (conserven, droge producten) gebruikt. Na de vermelde datum zijn de voedingsmiddelen niet gevaarlijk, maar kunnen ze wel hun smaak- en voedingswaarde verloren hebben. Het is dus beter om ze vóór deze datum te consumeren, maar nadien kan ook nog. Maar opgelet: controleer wel of het product geen enkel teken van bederf vertoont: geur, uitzicht, smaak, ... Eenmaal we beginnen aan een product, heeft de op de verpakking vermelde vervaldatum geen enkele waarde meer: dan moeten we ons verlaten op de instructies omtrent consumptie en bewaring na opening.

#### LOKALE, SEIZOENSGEBONDEN GROENTEN EN FRUIT: DEZE ZIJN BETER WAT BETREFT SMAAK EN VOEDINGSWAARDE.

Het is goed om vertrouwd te raken met de seizoensgebondenheid van voedingsmiddelen en aangepaste menu's samen te stellen. Ook de producenten varen hier wel bij: minder opslag, minder verlies en dus minder verspilling. Voor seizoensgebonden pro-

ducten bestaan er trouwens specifieke kalenders. Lees de etiketten om de herkomst van de overige levensmiddelen te kennen en zo te vermijden dat er onnodig veel kilometers op ons bord belanden...

### DANKZIJ BIOLOGISCHE TEELT,...

is het niet langer nodig om de schil te verwijderen, die vol voedingsstoffen zit en geen pesticiden kan bevatten (maar was alles vooraf goed).

### MINDER VLEES:

de consumptie ervan beperken en minder dierlijke eiwitten eten, vermindert de verspilling die met de productie ervan gepaard gaat.

Om 1 kg vlees te produceren, zijn er meerdere kilo's graangewassen nodig. De eigen consumptie van vlees afbouwen is dus een manier om verspilling aan het begin van de voedselketen te bestrijden.

### DE JUISTE VIS:

in de industriële visserij gaat 40 tot 60 % van elke vangst verloren (men gooit weg wat te klein is of tot een weinig geconsumeerde soort behoort). Kies dus voor vis met het MSC-label (Marine Stewardship Council). Dit label garandeert namelijk dat de vis die u wordt aangeboden, afkomstig is van duurzame visvangst.

Tik "Viswijzer" maar eens in in de zoekfunctie van de website [www.wvrf.be](http://www.wvrf.be) of bel naar 02 340 09 99 om de wijzer aan te vragen.



## DE JUISTE HOEVEELHEDEN: NIET MEER, NIET MINDER

- Koop in functie van uw reële behoeften en weersta aan de publicitaire en technologische druk. Herevalueer verder ook regelmatig de binnen het gezin benodigde hoeveelheden.
- Let op voor aanbiedingen! Bij 2 + 1, 6 + 2, 12 + 4 gratis, ... dient u zich telkens af te vragen of u de extra hoeveelheid “gratis” product wel geconsumeerd krijgt vóór de vervaldatum.
- Koop per stuk en in bulk. Sommige handelaars bieden de mogelijkheid om van groenten en fruit, vlees, fijne vleeswaren, kaas of vis precies de hoeveelheid te kopen die u nodig hebt.

**Kort circuit:** nabijheid van de productie-, verkoop- en consumptielocaties van de producten

## WAAR KOPEN ?

- **Doe uw aankopen online:** er zijn verschillende ketens die u de mogelijkheid bieden om uw inkoop bij de winkel van uw keuze te gaan oppikken of ze thuis te laten bezorgen: zo wint u tijd en koopt u alleen wat u werkelijk nodig hebt, zonder dat u zich laat verleiden tussen de rekken. Ideaal voor het aankopen van alle “droge” producten.
- **Bevoorraad u via de korte circuits.** Hoe verder de productielocatie van de consumptielocatie verwijderd is, hoe langer de bevoorradingsketen en hoe groter het risico op verspilling. Kopen via korte circuits betekent dan ook dat u het verlies helpt beperken dat gepaard gaat met verre transporten en de opslag van voedingsmiddelen, en dat u de verkoop helpt mogelijk maken van minder gestandaardiseerde producten.
- **Word lid van een SAGAL** (Solidaire Aankoopgroep voor Artisanale Landbouw): kort circuit, directe aankoop bij de producent, kwaliteitsgarantie voor de consument, sociaal, ecologisch en economisch gunstige criteria. [www.sagal.be](http://www.sagal.be) of bel 0487 90 62 69.
- **Ga naar de markt en/of koop rechtstreeks bij lokale producenten** om gemakkelijker lokale en seizoensproducten te vinden, opteer voor biologisch geteelde producten. Het ideaal: een leverancier van groenten en fruit vinden die biologische teelt met een kort circuit combineert: [www.biomijn Natuur.be](http://www.biomijn Natuur.be)

- **Kweek zelf groenten en fruit:** door deel te nemen aan een collectieve moestuin of boomgaard, of in uw eigen tuin. Zelf produceren kan echter ook verspilling met zich meebrengen, bv. als u grote hoeveelheden in één keer oogst. Dankzij de website <https://laruchequiditoui.fr/nl> kunt u zelf groenten en fruit verkopen !





## DENK ERAAN...

- **Het is beter om met een gevulde maag inkopen te doen:** het helpt om u niet te laten verleiden door alles wat uitgestald ligt.
- **Koop “droge producten” bv. eenmaal per week of per maand** en koop de verse producten dagdagelijks in uw eigen buurt.
- **Een onmisbaar hulpmiddel is het boodschappenlijstje** dat goed voorbereid dient te worden (zie vorige bladzijden) en strikt dient te worden gevolgd. Door het lijstje per rek op te stellen, gaat het winkelen bovendien sneller.
- **Respecteer altijd de koudeketen:** doe uw aankopen in de diepvriesafdeling op het laatst en zorg ervoor dat u koeltassen bij hebt om alles in te vervoeren.
- **Controleer ter plekke** of de verpakkingen intact zijn.
- **Geef de voorkeur aan hersluitbare verpakkingen**, waar de inhoud gemakkelijk uit verwijderd kan worden.
- **Neem de tijd om de etiketten te lezen:** als een product niet naar onze smaak is of ingrediënten bevat waarvoor we allergisch zijn, is het kopen ervan ook verspilling!





## EENMAAL TERUG THUIS NA HET BOODSCHAPPEN DOEN, BERGT U UW AANKOPEN GOED OP



*Overvolle kasten, een volgepropte koelkast, het vergeten van niet-gebruikte producten... Om dit alles te vermijden, is het beter om uw aankopen onmiddellijk en efficiënt op te bergen, zodra u terug thuis bent. Een goede organisatie staat namelijk garant voor een minimaal verlies van kostbare producten...*

Producten:	Ingevroren op:	Uiterlijk te consumeren op:	Locatie: waar? (om gemakkelijk de juiste lade in de diepvriezer terug te vinden)

## HOE UW BOODSCHAPPEN OPBERGEN EN IN WELKE VOLGORDE?

- Berg de recente producten altijd achteraan op en plaats diegene die het eerst geconsumeerd dienen te worden, goed in het zicht.
- Bewaar diepgevroren producten bij een temperatuur tussen -18 °C en -9 °C in uw diepvriezer.
- Bewaar de verse producten in uw koelkast bij een temperatuur tussen 0°C en 8°C. Respecteer daarbij de verschillende temperatuurzones van uw koelkast (zie pagina's in het midden).
- Plaats de "droge" producten (pasta, rijst, conserven, beschuit, meel, suiker, ...) in uw kasten of rekken: bij kamertemperatuur, beschermd tegen vocht en/of licht.
- Een tip om altijd precies te weten wat uw kasten, koelkast en diepvriezer bevatten: stel onmiddellijk een praktische lijst op die de inhoud in detail beschrijft en hang deze op de deur: het werkt en helpt u zowel voedselverspilling als energieverlies te voorkomen!



# K O E L K A S T G I D S

## WORDEN IN DE KOELKAST BEWAARD

*Artisjokken, asperges,  
aubergines, bieten, bloemkool,  
bonen, broccoli, champignons,  
maïs, paprika's, prei, radijzen,  
rapen, salades, selder, sla, spruitjes, verse  
kruiden, witloof, wortelen,... Aardbeien, druiven,  
frambozen, kersen,...*

## WORDEN BUITEN DE KOELKAST BEWAARD

*Aardappelen, brood, courgette,  
knoflook, komkommer,  
mosterd, pompoen,  
sjalotten, sperziebonen,  
uien, zoete aardappelen,... Appelen, bananen,  
citrusvruchten, exotisch fruit, watermeloen,...*

## WORDEN IN DE KOELKAST BEWAARD, EENMAAL ZE RIJP ZIJN

*Abrikozen, ananas,  
avocado's, kiwi's, mango's,  
meloen, nectarines,  
papaja's, peren, perziken,  
pruimen, tomaten,...*

- *De verschillende koelzones variëren van koelkast tot koelkast: meet daarom zelf de temperatuur in de verschillende zones of raadpleeg de handleiding.*
- *Zorg ervoor dat u de koelkast niet te vol laadt om de circulatie van koude lucht te bevorderen en een betere bewaring van de voedingswaren te garanderen.*
- *Zet vooraan wat het eerste geconsumeerd dient te worden.*

## GOED BEWAREN = MINDER VERSPILLING

### ✓HOUDT U VAN VERS EN ZACHT BROOD?

Bewaar het in een doos met een halve appel.  
Idem om beschuit krokant te houden.

✓BESPRENKEL OPENGESNEDEN STUKKEN FRUIT  
MET CITROENSAP, opdat ze niet zouden oxideren  
door contact met de omgevingslucht: zo zult u ze  
langer kunnen bewaren.

✓VOORKOM DAT AARDAPPELEN, UIEN,  
KNOFLOOK, SJALOTTEN BEGINNEN TE KIEMEN  
bewaar ze op een droge en donkere plaats.

✓BIESLOOK, PETERSELIE EN BASILICUM gaan  
langer mee in een potje: maak van de gelegenheid  
gebruik om uw keuken op te smukken met een leuk  
kruidentuintje dat u regelmatig van water voorziet.

✓HOU VERSE ROOM LANGER GOED: doe de room in  
een hermetisch gesloten pot om ze tot een maand  
lang in de koelkast te kunnen bewaren.

✓ZO BEWAART U EEN OPENGESNEDEN CITROEN:  
snij hem in schijfjes en vries deze in. Vervolgens kunt  
u deze gebruiken om uw toekomstige drankjes af te  
koelen of in andere bereidingen.

✓STEEK ARTISJOKKEN MET HUN STENGEL IN HET  
WATER : zo blijven ze langer goed.

✓OM DRUIVEN LANGER STEVIG TE HOUDEN,  
dompelt u het uiteinde van de steel eveneens in een  
glas water.

✓GEZONDE EN STEVIGE SLA ? Was de sla, laat  
hem uitlekken, doe hem in een vochtige doek en  
bewaar hem in een plastic zak of bewaardoos in de  
groentelade.

✓PARIJSE CHAMPIGNONS HOUDEN VAN  
LECTUUR... Draai ze in krantenpapier en ze zullen  
langer vers blijven.

✓GASHOUDENDE DRANK: HOE DE PRIK  
BEWAREN ? Eenmaal de fles begonnen is, draait u  
deze gewoon ondersteboven en dan gaat de prik  
veel minder snel verloren.

✓GEVOGELTE-, RUND- EN VISFONDS : maak er  
ijsblokjes van. Bij volgend gebruik volstaat het om 1  
blokje van de gewenste fond te nemen.



## BROOD :

- **OUDBAKKEN BROOD?** Denk aan toast, paneermeel, croque monsieur, verloren brood, bruschetta of de befaamde Brusselse broodpudding,...
- **TE DROOG OF TE ZACHT BROOD?** Maak een te hard of te zacht stokbrood lichtjes nat onder een straaltje water en plaats het vervolgens 5 tot 10 minuten in een voorverwarmde oven. Het brood zal opnieuw lekker knapperig zijn !

## FRUIT :

- **EEN VERJONGINGSKUIR VOOR GERIMPPELDE APPELEN?** Spoel ze af in kokend water of laat ze er een tijdje in weken en ze zullen opnieuw stevig worden!
- **IS HET FRUIT NET NIET VERS GENOEG MEER?** Verwerk het dan in taart, fruitmoes, fruitsla, chutney...

## GROENTEN :

- **VERLEPTE GROENTEN (WORTELEN, SELDER, ...)?** Snijd ze in stukjes, was ze en laat ze weken in water (met een beetje suiker) in de koelkast. De volgende dag zullen ze rauw gegeten of bereid kunnen worden.
- **SLAP GEWORDEN SLA?** Doe de sla eerst in een lauwwater en daarna in een ijskoud badje water: dat zal de sla aanzienlijk oppeppen! Laat de sla ¼ uur weken in lauwwater, dompel de sla daarna onder in koud water en hij zal opnieuw knapperig zijn.
- **ZIJN DE GROENTEN NIET VERS GENOEG MEER OM RAUW TE ETEN?** Denk dan aan soep, quiche of ratatouille, ...

“Het project GreenCook had als doel voedselverspilling te verminderen door alle betrokken actoren te mobiliseren. Deze aanpak was mogelijk dankzij een internationaal partnerschap (België, Frankrijk, Nederland, Duitsland, Verenigd Koninkrijk) dat de actoren uit verschillende sectoren verenigde. Dit project werd medegefinancierd door het EFRO in het kader van het programma INTERREG IVB Noordwest-Europa.”





## DE BEREIDING: EEN CRUCIAAL MOMENT VOOR EEN GEZELLIGE MAALTIJD

*Neem de tijd om te koken, want het kan een moment van ontspanning en plezier zijn. Het is ook het ogenblik waarop aan de juiste hoeveelheid in functie van het aantal personen aan tafel gedacht dient te worden. Alsook om de smaken en voorkeuren van iedereen in functie van de beschikbare producten in aanmerking te nemen... Wat natuurlijk niet altijd vanzelfsprekend is! Door er gewoonweg rekening mee te houden, kunnen we al tal van oplossingen bedenken!*

### KOKEN MET DE JUISTE HOEVEELHEDEN

Wanneer we koken, hebben we vaak de neiging om iets te veel klaar te maken. Zo blijven we zitten met "restjes" die op het eerste gezicht moeilijk te hergebruiken zijn en die doorgaans onmiddellijk in de restafvalzak belanden. Met als eindresultaat: kilo's voedingswaren waar niks mis mee is, maar die wel onze hoeveelheid huishoudelijk afval enorm doen toenemen. Een oplossing: de hoeveelheden aan de reële behoeften aanpassen, correct doseren en, indien nodig, de ingrediënten van de recepten wegen.

Op de meeste verpakkingen van levensmiddelen wordt de hoeveelheid per persoon vermeld. Laat ons deze respecteren en ze, indien nodig,

aanpassen door een handig lijstje aan te leggen, dat bij het koken telkens opnieuw kan worden gebruikt.

Respecteer de aanbevolen hoeveelheden van een recept en ga nadien na of deze volstonden. Blijkt dat niet het geval te zijn, noteer de vereiste wijzigingen dan rechtstreeks bij het recept voor de volgende keer.

Betrouw op uw eigen ervaring en anticipeer op de juiste hoeveelheden met uw eigen hulpmiddelen: kopje, eetlepel, maatbeker, ...

In de handel bestaan er ook aangepaste meetinstrumenten om ons hierbij te helpen, zoals een doseerder voor spaghetti of soep, een voedingsweegschaal, maatbekers, enz.



**De Brusselse restafvalzakken bevatten 12% nog consumeerbare voedingsmiddelen. Tijdens de feestdagen stijgt dit cijfer tot 17%.**

## LAAT NIETS VERLOREN GAAN, EET ALLES OP!

Waarom alleen het wit van de prei eten of alleen de bladeren van de peterselie gebruiken? Van groenten of fruit kan in principe alles – of toch bijna alles – opgegeten of gebruikt worden voor het bereiden van gezonde, overheerlijke en supervoedelijke gerechten. Daartoe volstaat het om de “overblijvende delen” te leren bereiden met behulp van enkele culinaire tips.

### GEBRUIK ALLE DELEN VAN GROENTEN EN FRUIT.

Enkele voorbeelden :

- maak een slaatje van het loof van radizen of de bladeren van andere groenten;
- bewaar de bladeren van broccoli om ze toe te voegen aan soep of ragout;
- laat de groene bladeren van selderstengels uitdrogen en doe ze daarna in de mixer. Voeg dit poeder toe aan een soep of stoofpotje om ze op smaak te brengen;
- voor sommige recepten volstaan enkele druppels van een citroen of sinaasappel. Spaar de vrucht in dat geval door een gaatje te maken in de schil, erop te duwen en het gaatje daarna met behulp van een tandenstoker op-nieuw te dichtens;



**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels

- de meeste schillen zijn rijk aan vezels en vitamines. In plaats van ze weg te gooien, kunt u groenten en fruit ook opeten met hun schil, door ze voordien zorgvuldig te wassen, of door er biologisch geteelde te kopen: dan zijn ze vrij van pesticiden;
- er zijn recepten die alles uit de schil halen wat erin zit: chips van appel- of aardappelschillen (echter niet wanneer ze al aan het kiemen zijn); gekonfijte schillen van sinaasappelen of citroenen, enz.

### OOK MET OVERBLIJVENDE DELEN VAN VLEES EN VIS KUNT U UITSTEKENDE GERECHTEN BEREIDEN:

- tal van chefs zullen beamen dat het geheim van lekkere gerechten in het kookvocht of de fond schuilt. Een fond is een erg lichte bouillon op basis van restjes van vlees, groenten of visgraten en -afval. De smaak ervan kan versterkt worden met kruiden en specerijen. Dergelijke fonds worden al eeuwen in de keuken gebruikt en maken deel uit van een goed keukenbeheer met een minimum aan afval;
- slachtafval (lever, tong, zwezerik, nieren, hersenen, hart, ...) wordt vaak weggegooid, maar kan heerlijk zijn, mits op de juiste manier klaargemaakt. Hiervoor verwijzen we naar de ontelbare tips die men kan vinden op het internet of in kookboeken.

## RESTJES SMAKELIJK VERWERKEN

Maaltijdrestjes zijn vaak nog perfect eetbaar, maar dikwijls gooien we ze weg, omdat we niet weten wat ermee te doen. Door ze te verwerken, te hergebruiken, ... kunnen we er voortreffelijke gerechten mee bereiden of meerdere andere menu's mee samenstellen: in sommige gevallen hoeft er bovendien zelfs maar één keer gekookt te worden. In andere gevallen zullen we onze restjes op een andere smakelijke manier moeten verwerken. Hieronder presenteren we een aantal tips om restjes nieuw leven en smaak te geven in plaats van er onze vuilnisbakken mee te voeden.

We kunnen elke week minstens één maaltijd op basis van restjes bereiden en daarbij voor de



nodige smaakvariatie zorgen door het toevoegen van kruiden of saus, andere soorten deegwaren (zand-, beignet- of pannenkoekendeeg), enz.

Onze ouders en grootouders hebben een zeer grote culinaire knowhow wat betreft het hergebruik van restjes. Bovendien kunnen we de mosterd om overheerlijk te koken en tegelijkertijd minder te verspillen ook bij andere culturen halen. En wat als we niet-verspillend koken nu eens zouden beschouwen als een manier om de banden tussen generaties en culturen aan te halen?

Een superhandig hulpmiddel voor restjes zijn veshouddozen. Daarin kan men restjes meenemen naar school of het werk, of ze invriezen.



## OM IN HET ACHTERHOOFD TE HOUDEN...

Maak alle verpakkingen goed leeg: choco- en mayonaisepotten, kartonnen verpakkingen met crème of tomatenpuree, glazen potten met yoghurt, ... Wat onderaan de verpakking zit, is even lekker als de rest! Om te vermijden dat u perfect eetbare voedingswaren zou weggooiden, is goed duwen, laten leeglopen, openknippen (bv. tubes) en uitschrapen dus de boodschap.

Richt uw keuken zodanig in dat u het keukengerei dat u helpt om verspilling tegen te gaan, altijd bij de hand hebt: plastic potten, bewaarzakjes met clips, maatbekers, weegschaal, memolijstjes met de benodigde hoeveelheden per persoon, enz.

Kook samen, bv. met de kinderen of sommige gasten. Wat we kennen, wat we samen ontdekken hebben, wordt immers volledig opgegeten; mensen hebben namelijk meer respect voor wat ze proeven wanneer ze weten wat er allemaal in de bereiding zit en hoeveel tijd het heeft gekost om het klaar te maken.

### Enkele tips voor het opwarmen van restjes

- warm ze altijd goed op (minstens tot 60 °C) om ervoor te zorgen dat de meeste bacteriën worden geëlimineerd;
- om te vermijden dat in de microgolfoven opgewarmde rijst te droog smaakt, maakt u de rijst eerst goed nat en voegt u daarna nog enkele druppels olie toe;
- voor het opwarmen van pasta: dompel de pasta onder in een pan met kokend water waarin u ook een eetlepel olie hebt gedaan.

### Voor tal van andere ideeën verwijzen we naar:

<http://emptythefridge.be>

### Om een recept te vinden op basis van de ingrediënten waarover u beschikt:

[www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be) (vul uw ingrediënten in in de zoekfunctie). Niets belet u natuurlijk om zelf creatieve ideeën uit te werken.

### Op de website van Leefmilieu Brussel vindt u gratis fiches met antiverspillingsrecepten:

[www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding) > Mijn voeding > Stop voedselverspilling

## MAAK HET GEZELLIG AAN TAFEL

*Eten en drinken behoren tot de meest eenvoudige en intense geneugtes van het leven! Met volle teugen genieten van wat we klaargemaakt hebben, terwijl we gezellig samen met anderen aan tafel zitten: er zijn maar weinig dingen die evenveel voldoening schenken... En om onze planeet hier ook van te laten profiteren, presenteren we hieronder enkele tips om verspilling bij maaltijden te beperken.*

En als we nu eerst (nog een keer) zouden proeven, vooraleer te zeggen “nooit meer”? Onze smaak wordt immers verfijnder met de tijd en naarmate we meer culinaire ervaringen opdoen. Waarom bijvoorbeeld geen geblinddoekte proeverijen organiseren om de echte smaak van voedingswaren te (her)ontdekken? Of samen met onze kinderen een spelletje ‘smaken raden’ spelen en ze van jongs af aan vertrouwd maken met een waaier van smaken?

Korstjes opeten is een kleine moeite... Bovendien versterkt het onze tanden, beschermt het onze organen,... en vermijden we dat korstjes in de vuilniszak belanden!





## VOLDAAN MAAR NOG NIET GEDAAN...

*Enmaal de maaltijd voorbij is, is het moment aangebroken om te beslissen wat er met de restjes dient te gebeuren en hoe ze best te bewaren. Door dit laatste op de juiste manier te doen, kunnen we voedselverspilling voorkomen. Onze etenswaren goed bewaren, betekent echter ook dat we onze koelkast en diepvriezer goed moeten beheren. En dat we ons vertrouwd moeten maken met andere technieken van bewaring: roken, pekelen, inblikken, laten uitdrogen...*

### DE BEWAARINSTRUCTIES BEGRIJPEN

- Controleer op de etiketten wat de aanbevolen manier van bewaren is. Wat dit punt betreft, verwijzen we ook naar de middelste bladzijden van deze brochure.
- Volg de bewaarinstructies altijd strikt op: koel bewaren, op een donkere plaats, enz.
- De bewaartermijn na opening wordt meestal door de producent bepaald, die daarbij ook een zekere veiligheidsmarge voorziet. Het is dus aan ons om zelf te beslissen hoe lang we een begonnen product nog gebruiken, zonder natuurlijk met onze gezondheid te spelen. Bij twijfel is het daarom beter het zekere voor het onzekere te nemen...

### WETEN HOE ONZE KOELKAST WERKT, OPDAT WE DE RESTJES ER BETER IN KUNNEN BEWAREN

- Iets koelen of in de koelkast leggen, doen we om bederfbare levensmiddelen langer te kunnen bewaren, omdat koude de ontwikkeling van microben en bacteriën tegengaat. Deze manier van bewaren levert over het algemeen echter maar enkele dagen winst op.
- 4°C is de ideale temperatuur voor een koelkast en zorgt voor een betere bewaring van de voedingswaren. De temperatuur varieert echter in functie van de verschillende zones van de koelkast (zie middelste bladzijden van deze brochure).

- Zorg er altijd voor dat de deur van de koelkast goed gesloten wordt. Laat de deur zo kort mogelijk open om te vermijden dat de maaltijdresten opwarmen of water begint te condenseren. Wacht tot de restjes afgekoeld zijn vooraleer ze in de koelkast te plaatsen.
- Overlaad uw koelkast niet. Doet u dat wel, dan kan de koude lucht minder goed circuleren, waardoor het energieverbruik van uw koelkast zal toenemen en uw levensmiddelen minder lang goed zullen blijven.
- Onderhoud van de koelkast: idealiter dient u uw koelkast één keer per maand uit te kuisen om de ontwikkeling van bacteriën te vermijden. Daarbij moeten het toestel, de rekken en de bakken worden afgewassen met lauw water en een beetje vaatwasmiddel of beter nog witte azijn of in water verdund natriumbicarbonaat.



- Voorkom het slecht worden van begonnen voedingswaren: gebruik hermetisch afsluitbare en herbruikbare bewaar dozen.
- Noteer de datum waarop de verpakking werd geopend: de op de verpakking vermelde vervaldatum geldt niet meer eenmaal de producten geopend werden.
- Vermijd het invriezen van groenten en fruit die u rauw wilt eten: radijsjes, appels, peren, bananen, tomaten, enz. Na ontdooiing zien ze er niet echt smakelijk meer uit. Puree, sauzen of vruchtenmoes zijn beter geschikt om in te vriezen.

## INVRIEZEN EN DIEPVRIEZER

- Invriezen is een uitstekende manier om de bewaartermijn van levensmiddelen te verlengen zonder dat de zintuiglijke kenmerken (kleur, smaak en textuur) verloren gaan. De techniek bestaat erin om de temperatuur van het product te verlagen tot en te handhaven op -12 of -18 °C om elke biologische activiteit stil te leggen.
- Opgelet: geen enkel voedingsmiddel behoudt zijn kwaliteit in de diepvriezer oneindig, vandaar het belang om een lijst bij te houden van de inhoud van uw diepvriezer (zie pagina 14).
- In principe kunnen veel voedingswaren worden ingevroren, maar let op met droge taarten, zuivelproducten, eieren en gebakjes op basis van room die minder goed reageren op dit type van bewaring.
- Vries de producten zo vers mogelijk in. Als de uiterste gebruiksdatum van een product nadert, noteer dan precies de resterende bewaartermijn: die is na het ontdooien immers even lang.
- Bij de bereiding van grote hoeveelheden denkt u best aan invriezen: verdeel de grote hoeveelheid in porties, verpak ze afzonderlijk en vries ze in.
- Gebruik invrieszakjes of -dozen: ze zijn verkrijgbaar in alle vormen en formaten en worden gebruikt om voedingswaren in porties te verdelen. Zorg er verder ook altijd voor dat ze zo weinig mogelijk lucht bevatten: de voedingswaren zullen dan langer goed blijven.
- Vries een ontdooid product nooit opnieuw in! Een ontdooid product dat u vervolgens bereid en gekookt hebt, mag echter wel opnieuw worden ingevroren.
- Vergeet ten slotte ook niet dat invriezen gepaard gaat met extra energieverbruik. Maak er dus geen misbruik van, opdat de inspanningen die we leveren om voedselverspilling tegen te gaan, niet tenietgedaan zouden worden door een te groot energieverbruik.



## BEWAREN VAN KLAARGEMAAKT ETEN

Om onze bereide gerechten en maaltijdrestjes optimaal te bewaren, geven we u enkele voorzorgsmaatregelen teneinde verspilling en vergiftiging te voorkomen.

- Belangrijke regel: bereide voedingsmiddelen moeten binnen de twee uur geconsumeerd, gekoeld of ingevroren worden.
- Bereide gerechten blijven tot twee maanden goed in de diepvriezer. Het beste is om ze te verdelen in individuele porties die later opnieuw ontdooid kunnen worden in functie van het aantal tafelenoten.
- Plaats nooit nog lauwe etenswaren in de diepvriezer: dat doet het energieverbruik toenemen en bevordert ijsvorming.
- Vermijd het gebruik van te veel zout tijdens de bereiding: zout vertraagt namelijk het invriesproces.
- Vervang tarwemeel door zetmeel: onder invloed van koude zal tarwemeel in sauzen of taarten namelijk beginnen te klonteren.
- Let op, sommige producten kunnen vlokkig worden bij het invriezen: aardappelen, rijst, vermicelli, room en eigeel. Voeg ze niet toe aan soep die u achteraf nog wilt invriezen.

## ANDERE BEWAARMETHODEN

Er bestaan nog andere manieren dan invriezen om voedselverspilling te beperken... Tijdens de zomermaanden of in de oogstperiode zitten we soms met overvloedige hoeveelheden verse producten. Waarom dan niet één van de volgende alternatieven voor invriezen uitproberen: inblikken, van de producten puree of jam maken, ze drogen, ... Het zijn stuk voor stuk technieken waardoor we ook buiten het oogstseizoen kunnen genieten van de voedingswaren waar we zo gek op zijn!

- Maak gebruik van suiker als bewaarmiddel: jam, gelei, puree, siroop, chutney, spijs of gekonfijte producten, ... In kookboeken en op het internet vindt u tal van overheerlijke recepten.
- Een etenswaar drogen: men kan het water dat het bevat aan het voedingsmiddel onttrekken en zodoende de ontwikkeling van bacteriën en microben voorkomen. Verschillende soorten groenten, fruit of aromatische kruiden komen in aanmerking voor deze techniek waarmee men de voedingsstoffen bewaart. Om de techniek toe te passen, gebruikt u simpelweg uw oven, microgolfoven of een speciaal daartoe voorzien droogtoestel. Om een gedroogd product achteraf te consumeren, dompelt u het gewoon onder in lauw water.

- Bewaren via sterilisatie: dit doet u door hermetisch gesloten potten gedurende een specifieke tijd te laten koken. Met deze methode kunt u groenten, fruit, bereide gerechten, enz. bewaren.
- Vergeet tot slot niet om uw ingeblikte voedingswaren te dateren: noteer steeds de datum waarop ze werden verpakt.



**Er bestaat ook een voedingsfiche waarin verschillende bewaarmethodes nader worden besproken. [www.leefmilieu.brussels/voeding](http://www.leefmilieu.brussels/voeding) > Mijn voeding > Stop voedselverspilling**

## OP VERPLAATSIING



*Ook elders kunt u afval en voedselverspilling helpen vermijden. Het is echter niet altijd gemakkelijk om de regels die bij u thuis gelden, ook ergens anders toe te passen. Daarom bieden we u enkele tips die u in de refter, tijdens een picknick, op restaurant, ... kunt toepassen. De strijd tegen voedselverspilling is een zaak die iedereen aanbelangt, niet alleen “diegene die zijn bord niet leeg eet”.*

### IN HET BEDRIJFSRESTAURANT, IN DE REFTER OP SCHOOL

- U kunt de restjes van de dag voordien altijd meenemen en ze op kantoor opwarmen. Een gerecht met saus is de dag nadien trouwens vaak nog lekkerder.
- Maak zelf uw middagmaal of smeer zelf uw boterhammen, zodat u er zeker van bent dat u iets lekkers hebt om te eten en in de juiste hoeveelheid.
- Voorkom verspilling door alle gerechten en snacks op te eten. Lukt dat niet, dan kunt u wat overblijft altijd nog delen met anderen of voor later bewaren.

### OP RESTAURANT

- Wees u bewust van de hoeveelheden die u bestelt en kies voor gerechten waar u werkelijk zin in hebt. Informeer naar het volume van de bereiding vooraleer een voorgerecht te bestellen en vraag een portie die aangepast is aan uw honger.
- Vraag een “doggy bag” of breng er zelf een mee. Soms zijn de ogen groter dan de maag. Aarzel op restaurant ook niet om te vragen of u, wat overblijft, niet mee naar huis mag nemen. U kunt deze restjes dan de volgende dag nog opeten, terwijl ze anders rechtstreeks in de vuilnisbak zouden belanden.
- Vaak krijgen we op restaurant ook een mandje met brood voorgeschoteld. Als u dit brood niet opeet, wordt het hard en belandt het eveneens in de vuilnisbak. U doet er dan ook beter aan om het broodmandje in het begin gewoon af te slaan, als u weet dat u er toch niet van zult eten.



# ONZE MACHT ALS SCHAKEL IN DE KETEN

*Op het vlak van voedselverspilling heeft elke schakel in de voedselketen zijn belang en rol. Wij bevinden ons helemaal op het einde van de keten: de consument die voedingsmiddelen koopt en eet. In die hoedanigheid kunnen we op twee vlakken invloed uitoefenen: rechtstreeks via ons koop- en kookgedrag en onrechtstreeks via de volgende ideeën die we aan de andere schakels in de voedselketen kunnen voorstellen.*

## PRODUCTIE

Sommige producenten zorgen voor voedselverspilling door het gebruik van onaangepaste verpakkingen.

Als consument kunnen wij producenten vragen om:

- verpakkingen te bedenken die aan onze behoeften tegemoetkomen, met een duidelijke vermelding van de bewaarinstructies, die volledig leeggemaakt kunnen worden en waarin de voedingsmiddelen optimaal bewaard kunnen worden. Via volgende website kunnen we vragen stellen over de verpakkingen die we onaangepast vinden: [www.fostplus.be](http://www.fostplus.be).

## DISTRIBUTIE

Handelaars geven er de voorkeur aan om alleen visueel perfecte producten aan te bieden : ze verwijderen beschadigde groenten en fruit. Soms zetten ze ook aan om meer (of zelfs te veel) aan te kopen.

Als consument kunnen wij verdelers vragen om:

- ons (beter) te informeren over hoe we de vervaldatum op de etiketten moeten interpreteren;



- niet alleen aandacht te hebben voor de prijs, maar ook rekening te houden met de andere aspecten van voedingsmiddelen, zoals voedingswaarde, uitzicht, seizoensgebondenheid, herkomst, enz.;
- in grootwarenhuizen met verantwoorde promoties te werken. Heel wat winkels lanceren namelijk verleidelijke aanbiedingen die de consument ertoe aanzetten om meer te kopen dan hij in feite nodig heeft. Sommige ketens geven het goede voorbeeld met acties van het type “één product kopen = één product gratis... achteraf!”, door te werken met een tegoedbon die aan de klant wordt overhandigd en die hij/zij dan bij een volgende aankoop kan gebruiken;
- de voorkeur te geven aan korte ketens: SAGAL, groenten- en fruitmanden, ... (zie blz. 12).



## CATERING

Bedrijfsrestaurants, schoolrefters en andere eetzalen zijn vaak een toonbeeld van hoe het niet moet op het vlak van voedselverspilling. Hoe voller de zaal, hoe groter de verspilling in dat geval. Om korte metten te maken met dergelijke rampscenario's, zonder te vervallen in een parodie, volgen hieronder enkele aanwijzingen om tot actie over te gaan:

- suggereer zelfbediening: zo bepaalt iedereen zelf de hoeveelheid waar hij zin in heeft. Sommige bedrijfsrestaurants kozen in het verleden al voor een systeem met borden voor “kleine” of “grote eters”, waarmee voedselverspilling wordt vermeden en de klant tegelijkertijd de keuze heeft;
- in diezelfde optiek kunt u de verantwoordelijke ook voorstellen om met verschillende groottes van menu's te werken in functie van de eetlust van de klanten;
- bij een buffetformule kunt u hem/haar voorstellen om de klanten te laten betalen naargelang het gewicht dat ze eten. Of om de klanten voor te stellen hun bord niet systematisch volledig te vullen, maar in plaats daarvan bij te nemen in functie van hun honger;

- brood wordt vaak aangeboden aan het begin van een zelfbedieningsbuffet. Mensen nemen dan brood, zonder te weten wat er op het menu staat. U zou de beheerder van de refter kunnen voorstellen om het brood pas op het einde aan te bieden en voor aangepaste porties te zorgen teneinde de verspilling ervan aanzienlijk te beperken. Verder kan het ook helpen om de klanten te laten betalen voor het brood dat ze nemen;
- u kunt de uitbater van de refter suggereren om een maaltijdreserveringssysteem op te zetten, waardoor men zich kan beperken tot het bereiden van de gereserveerde gerechten in plaats van er honderden klaar te maken, zonder te weten of deze ook daadwerkelijk opgegeten zullen worden. Overtuig de verantwoordelijke van het restaurant om weekmenu's uit te hangen, zodat klanten vooraf gemakkelijker kunnen beslissen wat ze zullen eten;
- stel de verantwoordelijke van de schoolrefter of de cafetaria op het werk voor om deel te nemen aan de actie “Duurzame kantines” van Leefmilieu Brussel.



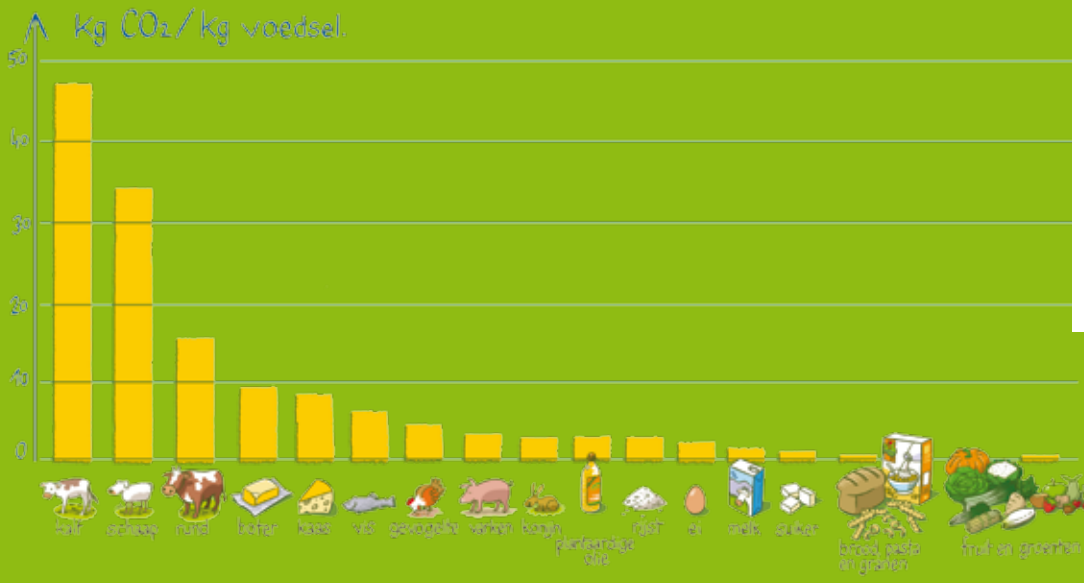
**Om onze eisen kracht bij te zetten**, kunnen we ook een beroep doen op een consumentenvereniging of een gelijkaardig collectief. U vindt ze gemakkelijk door enkele sleutelwoorden – zoals consumenten, rechten, voeding, enz. – in te geven in een zoekmotor.



# DE IMPACT VAN DE STRIJD TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Wat zijn de reële gevolgen van de strijd tegen voedselverspilling voor het milieu? De getroffen maatregelen hebben een directe invloed op ons klimaat en de uitgestoten hoeveelheid CO<sub>2</sub>. Onderstaande cijfers tonen aan dat alles wat we ondernemen ook daadwerkelijk effect heeft. Zo kunnen we ons bv. gemakkelijk inbeelden wat de gevolgen zijn van een verspilld voedingsmiddel voor onze planeet...

## Uitstoot van broeikasgassen per kg geproduceerd voedsel:



**EEN GEMIDDELDE MAALTIJD = 3 KG CO<sub>2</sub>**

**ELKE WEGGEGOOIDE TON VOEDING STEMT OVEREEN MET 4,5 TON CO<sub>2</sub>.**

**MET ELK OUDBAKKEN STOKBROOD DAT WORDT WEGGEGOOID, GAAT IN FEITE HET EQUIVALENT VAN EEN BAD VOL WATER VERLOREN.**



## BESTAANDE HULP- MIDDELEN WAAROVER U KUNT BESCHIKKEN

### LEEFMILIEU BRUSSEL:

- **Voor meer informatie over voedselverspilling:**  
[www.leefmilieu.brussels/stopverspilling](http://www.leefmilieu.brussels/stopverspilling)
- **Ontdek de voor het grote publiek bestemde publicaties over voeding:**  
folder “10 tips”, brochure “100 tips”, kalender van de seizoensgroenten en -fruit, ...:  
[www.leefmilieu.brussels/doc](http://www.leefmilieu.brussels/doc) > Algemene zoekopdracht > Zoeken op termen > Voeding.
- **Ontdek de publicaties voor scholen over voeding en het beschikbare pedagogische aanbod:**  
[www.leefmilieu.brussels/voedingscholen](http://www.leefmilieu.brussels/voedingscholen)
- **Meer informatie over voedselverspilling voor vaklui vindt u op:**  
[www.leefmilieu.brussels/afvalhoreca](http://www.leefmilieu.brussels/afvalhoreca)  
[www.leefmilieu.brussels/afvalpro](http://www.leefmilieu.brussels/afvalpro)

### ANDERE:

- Europees project GreenCook: [www.green-cook.org](http://www.green-cook.org); te volgen op Facebook: [www.facebook.com/GreenCook.english](http://www.facebook.com/GreenCook.english) (ENG)
- Receptenwebsites: <http://emptythefridge.be>, [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be), ...
- Informatiebronnen met tips om voedingsmiddelen beter te bewaren:  
[www.volkstuinen.be/leesvoer/fruit/bewaren.htm](http://www.volkstuinen.be/leesvoer/fruit/bewaren.htm)  
[www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/Eet-veilig/veilig-bewaren.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/Eet-veilig/veilig-bewaren.aspx)  
[www.milieucentraal.nl/voeding/voorkom-voedselverspilling/slim-bewaren](http://www.milieucentraal.nl/voeding/voorkom-voedselverspilling/slim-bewaren)
- Voedselbanken: [www.voedselbanken.be/bkaNL/bka6000N.htm](http://www.voedselbanken.be/bkaNL/bka6000N.htm)
- Federatie van de Bicommunautaire Maatschappelijke diensten: [www.fdss.be](http://www.fdss.be)
- Sociale restaurants: <http://csp-psc.be/nl/dienstverlening/babbelkot/andere-sociale-restaurants>
- De Engelse website “Love Food Hate Waste” biedt een “Portion Calculator” aan, die de hoeveelheid te bereiden voedsel in functie van het aantal eters geeft: [www.lovefoodhatewaste.com](http://www.lovefoodhatewaste.com)



Redactie en coördinatie : Mathieu Molitor

Redactie- en herlezingscomité: Céline Carboneille, Rik De Laet, Isabelle Degraeve, Florence Didion, Louis Grippa, Sylvie Clara, Catherine Rousseau, Laurence Stevelinck, Elisabeth Taupinart, Joëlle Van Bambeke.

Lay-out : Laurent Defaweux

Wettelijk depot : D/5762/2012/3

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine & M. Gryseels – Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier

Illustraties: Frédéric Thiry

Fotocredits (©) :

Thinkstock : blz. - 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16,

18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Herman Ricour blz. - 9, 14, 20

De Good Food-strategie bevat een reeks maatregelen om een gezonde, kwalitatieve en lokale voeding op basis van korte ketens te ontwikkelen, en om tegemoet te komen aan behoeften op het vlak van volksgezondheid en levenskwaliteit, als in termen van ecologische en sociale verbeteringen.

Good Food is ook een zeer concreet antwoord op de klimatologische problemen die de grootste uitdaging van de XXIste eeuw vormen.

Meer info: [www.goodfood.brussels/nl](http://www.goodfood.brussels/nl)

Inschrijven op de Good Food-nieuwsbrief: [www.leefmilieu.brussels/abonnement](http://www.leefmilieu.brussels/abonnement)



INFO



leefmilieu  
brussel

.brussels

02 775 75 75 · [WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)

“Het project GreenCook had als doel voedselverspilling te verminderen door alle betrokken actoren te mobiliseren. Deze aanpak was mogelijk dankzij een internationaal partnerschap (België, Frankrijk, Nederland, Duitsland, Verenigd Koninkrijk) dat de actoren uit verschillende sectoren verenigde. Dit project werd medegefinancierd door het EFRO in het kader van het programma INTERREG IVB Noordwest-Europa en liep gedurende een periode van vier jaar (2010-2013).”



Investing in Opportunities

