

VOEDSELVERSPIJLING



Receptenboekje



BEWAARTIJD IN DE KOELKAST

Gebakken vis: 1 à 2 dagen
 Ragout, quiche: 2 à 3 dagen
 Gekookte aardappelen: 3 dagen
 Soep: 3 à 4 dagen
 Gebakken vlees: 3 à 4 dagen
 Melk: 3 à 5 dagen
 Gekookte pasta en rijst: 3 à 5 dagen
 Tomaten: 1 week
 Boter: 3 weken
 Ei: 1 maand

Het voedsel legt een lange weg af van akker tot bord: **AKKER, TRANSPORT, FABRIEK, DISTRIBUTIECENTRUM, WINKEL EN HUISHOUDEN**. Overal gaat er voedsel verloren!



400 euros

Dit is de gemiddelde kostprijs van het eten dat een familie van 4 personen jaarlijks in de vuilbak gooit.

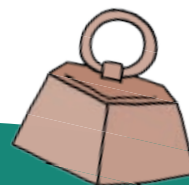
VOEDSELVERSPILLING



IN DE VUILBAK

24% resten van **MAALTIJDEN**
 24% **GROENTEN EN FRUIT**
 20% **GEOPENDE PRODUCTEN**
 18% **ONGEOPENDE PRODUCTEN**
 14% **BROOD**

Per jaar gooit elke persoon ongeveer **20 kg** voedsel in de vuilbak.



«TEN MINSTE HOUDBAAR TOT»

geeft aan tot welke datum het product in optimale staat genuttigd kan worden. Het is niet gevaarlijk om een product na deze datum te nuttigen, maar het voedsel kan dan wel zijn smaak en textuur beginnen te verliezen.

«TE GEBRUIKEN TOT»

wordt gebruikt voor voedsel dat snel bederft (bv. vlees, eieren, zuivelproducten). Na de 'te gebruiken tot' datum, dien je het product niet meer te nuttigen, omdat je anders voedselvergiftiging zou kunnen oplopen.

EEN DERDE van al het voedsel dat per jaar geproduceerd wordt op de wereld, wordt weggegooid of gaat verloren.



KOKEN MET RESTJES

Groenlof

Hieronder verstaan we al het voedsel dat we verspillen omdat we de gewoonte niet hebben om er mee te koken. Denk aan loof van radijs, bieten en wortels maar ook het groen van prei, de stammen van broccoli en bloemkool, schillen van banaan, aardappel en wortel. Wees creatief en verwerk ze in soep, pesto, groentebereidingen, groenten chips,...

Brood

Er zijn twee verschillende manieren om brood een tweede leven te geven:

1. Verwerk het oud brood in een gerecht: pudding, verloren brood, chapelure, croutons, kroketten, broodpizza, toast champignons, panzanella, salmorejo,...
2. Verwarm het brood in de oven en het is weer zoals weleer.

Resten van zetmeelproducten (aardappelen, frieten, pasta, rijst, couscous,...)

Deze resten kan je verwerken in: tortilla, frittata, soep, burgers, balletjes, latkes of aardappelkoekjes, skordalia, gnocchi, kroketten,...



Vergeten groenten (groenten die er wat flets uitzien)

Verwerk ze in de volgende gerechten:
brownies (courgette), chocoladecake (aubergine), pizza,
groenteburgers, brik, groentecake, soep, omelet, wok,
lenterolletjes,...

Gekookte groenteresten

Gebruik ze in volgende gerechten: brikvellen, hartige
cake, soep, gratin, omelet, quiche, empanada's.

Restjes vis of vlees

Pimp er volgende gerechten mee: koude salade, bouillon,
gratin, quiche, vol au vent, balletjes, gevulde groenten,
empanada's.

Resten van melkproducten

Maak er het volgende mee: sauzen, cake, kaas,
smoothies, yoghurtijs, mayonnaise.

Fruit overschot

Doe ze in een milkshake, smoothie, crumble, yoghurtijs,
zoete cake, bananenbrood,...



SCHILLENCHIPS

- *Ingrediënten*

Aardappel- en wortelschillen (liefst biologisch)

Olijfolie

Zout, peper, paprikapoeder,...

- *Bereiding*

- Meng alle ingrediënten in een kom.
- Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat
- Bak in een hete oven (180°C)
- Hou goed in de gaten! Uit de oven halen wanneer de schillen goudbruin en knapperig zijn!

OUD BROOD WEER VERS MAKEN

- Een sneetje brood in de toaster doen

Of

- Verwarm de oven op 200°C
- Maak het brood of stokbrood met je hand nat en bak 5 tot 10 minuten totdat het brood weer knapperig is.



RADIJSLOOF PESTO

• *Ingrediënten*

Oud brood of stokbrood

Loof van een bosje radijs

1 kop zonnebloempitten, één nacht laten weken

4 eetlepels olijfolie

1 teentje look

Zout en peper

• *Bereiding*

- Snijd het loof en de look in kleine stukjes en doe in een blender
- Voeg olijfolie en zonnebloempitten toe.
- Mix fijn tot smeug mengsel.
- Kruid met zout en peper.
- Bedien op brood.



GEVULDE PANNENKOEKEN

PANNENKOEKEN

- *Ingrediënten voor 6 pannenkoeken*

1 eetlepel maïsmeel

4 eetlepels bloem

1/2 liter water of melk

1 eetlepel olie

1 snuifje zout

Optie: sesamzaadjes

- *Bereiding*

Bloem en maïsmeel zeven.

Voeg water of melk, zout en zaadjes toe en meng.

Meng tot een glad beslag, indien nodig wat water of bloem toevoegen.

Verhit wat olie in een koekenpan.

Giet een soeplepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken aan beide kanten gaar.

- *Opmerking*

- De pannenkoeken kunnen vervangen worden door brikdeeg of rijstvellen. Deze gevulde rolletjes moeten ook gebakken worden in een pan.
- Maïsmeel kan vervangen worden door een ei.
- Het is altijd beter het beslag te laten rusten, liefst 30 minuten.



VULLING

• *Ingrediënten*

Groenten (wortels, courgettes, ajuin, champignons...)

Kurkuma, zout, peper,...

• *Bereiding*

- Snij of rasp ongeveer 2 koppen groenten fijn.
- Kruid met zout, peper, kurkuma,.. en meng.
- Het mengsel eventueel even aanbakken.
- Vul de pannenkoeken met de bereiding en overgiet met saus.

FRIGOSAUS

Een restje yoghurt, een beetje olie, wat kruiden, zout en peper. Hiermee kan een ideale saus gemaakt worden voor de pannenkoeken.



RIJSTKROKETJES

• *Ingrediënten*

Voor 18 kroketjes, 4 cm diameter
en 1 cm dik:

2 koppen (250 ml) gekookte rijst

2 eieren

1 eetlepel bloem

1 kop geraspte kaas

2 snuifjes zout



• *Bereiding*

- Eieren opkloppen.
- Meng al de ingrediënten samen tot een beslag.
- Leg per kroket één eetlepel beslag in een verhitte et geoliede pan.
- Bak aan beide kanten goudbruin.

• *Opmerking*

Men kan ook geraspte groenten toevoegen in de bereiding.



AARDAPPELWAFELS

• *Ingrediënten*

voor een twintigtal kleine wafels:

*1 anderhalve kop (375 g)
aardappelpuree (of 6 aardap-
pelen van gemiddelde grootte)*

1 ei

100 ml melk, water of yoghurt

2 eetlepels bloem

olie om wafelijzer in te vetten



• *Bereiding*

- Ei kloppen.
- Meng al de ingrediënten samen tot een glad beslag.
- Vet het wafelijzer.
- Schep één eetlepel beslag per wafel en bak goudbruin.
- Leg wafels op een grill of keukenpapier zodat ze knapperig blijven.

• *Opmerking*

Voor zoete aardappelwafels: voeg suiker en stukjes appel toe.



SALMOREJO SAUS

• *Ingrediënten*

4 koppen oud brood, in kleine stukjes gesneden

4 koppen warm water

1 kg tomaten

1 teentje look

1/3 kop olijfolie

2 koffielepels azijn

zout en peper

• *Bereiding*

- Laat gedurende 15 minuten het brood in warm water weken.
- Brood uitgieten en samenpersen om water eruit te halen.
- Schil de tomaten, snijd in twee en haal de zaadjes eruit.
- Meng al de ingrediënten samen en mix glad.
- Kruid met peper en zout.
- Laat saus in frigo koud worden.

• *Opmerking*

Salmorejo is een typische soep uit het zuiden van Spanje. Hier is de salmorejo zo dik dat hij als saus wordt gebruikt.



PUDDING

• *Ingrediënten*

4 koffiekoeken, chocoladekoeken, rozijnenkoeken,...

boter om vorm in te vetten

bloem om in vorm te strooien

200 ml melk

100 g donkerbruine suiker (of kristalsuiker) + een beetje suiker om over de bereiding te strooien

3 eieren

Optie: 1/2 appel



• *Bereiding*

- Oven voorverwarmen op 180 °C.
- Snijd of scheur de koeken in kleine stukjes.
- Eieren opkloppen
- Meng eieren, suiker en melk in een kom.
- Laat gedurende 15 minuten de koeken weken in het mengsel.
- Giet in ingevette en met bloem bestrooide vorm.
- Strooi een beetje suiker en eventueel stukjes appel op de bereiding.
- Zet de pudding 15 minuten in de oven, op 180 °C graden.



ENKELE TIPS OM JE AFVAL TE VERKLEINEN EN VERSPILLING TE VERMIJDEN

.....

- *Koop niets overbodig en maak een boodschappenlijst*
 - *Koop aangepaste hoeveelheden*
 - *Hou de einddatum in de gaten*
 - *Respecteer de koude keten*
- *Organiseer op een logische manier je koelkast*
 - *Doseer de hoeveelheden die je klaarmaakt*
- *Verkies lokale groenten en fruit van het seizoen*
- *Laat ook lelijke (niet gekalibreerde) groenten in je leven toe*
 - *Kook met restjes*
 - *Gebruik een compost*
- *Haal de groenten uit de plastieke verpakkingen*



ENKELE VOORZORGSMAATREGELEN

*Een opgeblazen verpakking,
een ingedeukt conservenblik,
een onaangename geur,
een abnormale kleur,
kleverige charcuterie,
de aanwezigheid van schimmels of
insecten waarschuwen u dat
het product niet meer eetbaar is.
Dit kan ook voorvallen bij producten
waarbij de einddatum nog niet verstreken is.*

*In elk geval vertrouw op uw zintuigen om
na te gaan of nog iets goed is of niet.*



WEBSITES

.....

WEBSITES WAAR JE RECEPTEN KAN ZOEKEN OP BASIS VAN DE INGREDIËNTEN DIE JE OVER HEBT

www.voedingscentrum.nl

www.webchef.be

www.stilltasty.com

WEBSITES MET INFO

www.bewustverbruiken.be

www.emptythefridge.be

www.mo.be/dossiers/voedselverspilling

www.koelkastinorde.be

www.leefmilieu.brussels

dossiers over voedselverspilling

“Good Food recepten - Voor meer veggie en minder verspilling!”

“Goed eten, minder weggooien”

WEBSITES VAN INITIATIEVEN ROND VOEDSELVERSPILLING

www.thuisafgehaald.be

www.eatmosphere.be

www.kromkommer.com

www.discosoupe.org

feedbackglobal.org/campaigns/feeding-the-5000/

www.facebook.com/gleaningnetworkbelgium

www.cultureghem.be/nl/collectmet

LIVRES ET MAGAZINES

.....

"Le zéro déchet sans complexes!"
Sylie Droulans, Zéro Carabistouille,
Jean Bourguignon, éditions Racine, 2017

"Je cuisine les fanes"
A. Geers et O. Degorce,
éditions Terre Vivante, 2011

"L'alimentation en 100 questions"
R. Remy, éditions Test-achat, 2012

