

HOE VERSPIL IK MINDER VOEDSEL?

ALLE BEETJES HELPEN

We zijn ons nog te weinig bewust van hoeveel voedsel daadwerkelijk in de vuilnisbak belandt. **Meet het en je weet het.** Breng jouw persoonlijke voedselverspilling in kaart. Schrijf een aantal weken op waar en hoeveel voedsel er in jouw huishouden wordt verspild. Ga op zoek naar de knelpunten en pas je voedselverspillingsgedrag gericht aan.

Check de volgende voedselverspilling-proof-tips.

IN DE WINKEL

Bereid je winkelbezoek voor en stel een weekmenu op.

- Een boodschappenlijstje helpt je om enkel te kopen wat je nodig hebt.
- Check vooraf je voorraadkast en koelkast. Welke producten heb je nog en hoelang zijn ze nog houdbaar?
- Een weekmenu samenstellen is belangrijk om structuur en regelmaat in je voedingspatroon te brengen maar helpt ook om voedselverspilling te vermijden.
- Verwerk producten die binnenkort vervallen in het weekmenu.
- Plan gerechten met verse ingrediënten met een beperkte houdbaarheid zoveel mogelijk in het begin van de week (bv. verse vis, verse groenten). Koop je verse producten liever dagdagelijks? Prima, maar laat je niet verleiden tot onnodige aankopen.
- Op het einde van de week voorzie je beter gerechten met producten met een langere houdbaarheid (bv. ingevroren voedingswaren, droge voedingsmiddelen of voedingsmiddelen uit blik).
- Plan een restjesdag in.

Winkel bewust.

- Houd je aan je boodschappenlijstje. Laat je niet verleiden door speciale aanbiedingen of overbodige voedingsmiddelen.

- Boodschappen online doen kan helpen om minder impulsieve aankopen te doen.
- Doe boodschappen na een maaltijd. Een hongergevoel doet je sneller naar meer (ongezonde) voedingsmiddelen grijpen.
- Koop zoveel mogelijk in bulk en per stuk. Zo heb je meer controle over de hoeveelheden die je aankoopt. Is dit niet mogelijk, bedenk dan op voorhand hoe je de overschotten kan verwerken.
- Koop eens vaker 'gekke groenten'. Ze zijn te groot, te klein of misvormd, maar wel even lekker.
- Kies voedingsmiddelen met een goed hersluitbare verpakking. Check ook of je er makkelijk een portie kan uithalen.
- Zoek niet altijd naar producten met de langste houdbaarheidsdatum. Verwerk je de producten vandaag of morgen? Kies dan producten met de kortste houdbaarheidsdatum of die in aanbieding zijn op de laatste dag van houdbaarheid. Zo help je voedselverspilling in de supermarktketens te verminderen.

IN DE (KOEL)KAST

Basisprincipes correct bewaren.

- Respecteer de bewaarvoorschriften per product. Bewaar voedingsmiddelen die gekoeld moeten blijven altijd in de koelkast. Ingevroren producten bewaar je in de diepvries.
- Zet je kasten op orde. Overzicht hebben is belangrijk om te zien welke voedingsmiddelen je nog in huis hebt en om geen overbodig voedsel te kopen. Zo vermijd je ook dat producten vervallen.
- Sluit geopende verpakkingen goed af met bijvoorbeeld plakband, een elastiek of een knijper. Je kan het voedsel ook verder bewaren in een goed afsluitbare doos.
- Hanteer het principe 'first in, first out'. Plaats nieuw ingeslagen producten steeds achter of onder eerder ingeslagen voorraad.

Hou het koel?

- Stel je koelkast standaard in op maximaal 4°C en je diepvries op -18°C. Leg een thermometer in je koelkast en diepvries en check de temperatuur regelmatig.
- Prop je koelkast niet te vol want dan werkt de koeling minder goed.
- Laat je koelkast niet openstaan.
- Respecteer verschillende koelzones van je koelkast:
 - In de lades onderaan (+7 à 8°C): groenten en fruit. Exotisch fruit, citrusfruit en vruchtgroenten bewaar je beter buiten de koelkast. Wil je ze langer bewaren, leg ze dan in de koelkast.
 - Op het onderste schap van de koelkast waar het het koudst is (0 à 2°C): kwetsbare voedingsmiddelen zoals vlees en vis.

- Vries producten zo vers mogelijk in. Deel grote hoeveelheden op in kleinere porties. Zo kan je beter doseren en vermijd je overschotten.
- Ontdooi producten in de koelkast (bv. overnacht) of in de microgolf-oven. Vries ontdooide producten nooit opnieuw in.

Kan je het voedsel nog eten?

- Check de houdbaarheidsdatum.
- Maak onderscheid tussen 'te gebruiken tot' (TGT) en 'ten minste houdbaar tot' (THT).
- TGT: na deze datum is het product niet meer veilig voor consumptie.
- THT: na deze datum wordt de kwaliteit van het product niet meer gegarandeerd, maar is het meestal nog wel veilig voor consumptie. Gebruik je zintuigen om te beoordelen of het product nog geschikt is.
- Zodra de verpakking geopend is, geldt de houdbaarheidsdatum

niet meer. Bewaar voedingsmiddelen verder goed afgesloten en indien nodig in de koelkast. Kijk, ruik of proef als je niet zeker bent of ze nog goed zijn na enkele dagen bewaren.

IN DE KEUKEN

Kook de juiste hoeveelheden.

- Te veel eten bereiden omdat je de porties niet goed kan inschatten of bang bent om te weinig te hebben, resulteert vaak in overschotten. Op zich niets mis mee, op voorwaarde dat je de restjes achteraf goed hergebruikt.

Kook met wat je nog in huis hebt en las een restjesdag in.

- Wat eten we vandaag? Trek je koelkast of diepvries open en check je voorraadkast. Wedden dat je op ingrediënten stoot waarvan je niet meer wist dat je ze nog in huis had en dat je hiermee nog een lekkere en volwaar-

dige maaltijd op tafel kunt toveren?

- Improviseren met minder of andere ingrediënten scherpt de creativiteit aan en kan verrassend lekker zijn.

Kook met restjes.

- Restjes zijn onvermijdelijk. Bewaar ze correct en hergebruik ze met plezier dankzij de volgende tips.
 - Zorg voor voldoende goed afsluitbare dozen in verschillende maten en vormen.
 - Laat restjes snel afkoelen en zet ze binnen de twee uur in de koelkast.
 - Bewaar restjes niet langer dan 3 dagen in de koelkast en 3 maanden in de diepvriezer.
 - Warm restjes altijd op tot in de kern.
- Je kan restjes vaker lekker verwerken tot een volwaardige maaltijd als je altijd enkele basisproducten in huis hebt. Hou je voorraad wel beperkt om bederf te vermijden.

Ben je geen fan van restjes? Dan kunnen de volgende tips helpen.

- Weeg vaker ingrediënten af of gebruik algemene standaardmaten zoals een handvol, een lepel, een kopje, een stuk, enz. Pas de hoeveelheden van een gerecht aan als je vaak overschotjes hebt.
- Kook volgens je persoonlijke behoeften. Hoeveel je mag eten kan individueel verschillen maar hou je aan de algemene richtlijn van ½ bord gevuld met groenten, ¼ bord gevuld met aardappelen, pasta of rijst en ¼ bord gevuld met vlees, vis, ei, peulvruchten of een andere geschikte vleesvervanger.
- Vermijd in recepten zoveel mogelijk 'halve' ingrediënten, bijvoorbeeld een halve prei of courgette of 2,5 paprika's. Zo bouw je makkelijk voedseloverschotten op. Pas recepten waar mogelijk aan zodat dat je veel producten in zijn geheel kan verwerken. Of vermenigvuldig de hoeveelheden en maak extra porties om in te vriezen.
- Kook in functie van de eetlust. Geven je tafelgenoten aan dat ze weinig honger hebben, kook dan kleinere porties.
- Is er een voorgerecht en een nagerecht, voorzie dan kleinere hoeveelheden van het hoofdgerecht.
- Maak alle verpakkingen goed leeg: zet flessen op hun kop, knijp tubes goed uit, maak restjes los met weinig water, enz.
- Hoe vaker je kookt, hoe beter je kan inschatten hoeveel je moet klaarmaken.

HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN

In de voorraadkast: bloem, olie, azijn, gedroogde kruiden, enkele citroenen of limoenen, vruchtgroenten zoals tomaat, paprika en courgette, een kistje aardappelen, een zakje ui, knoflook, conserven (bv. erwten, wortelen, kikkererwten, bonen, linzen, tonijn, zalm), havervlokken of muesli, volkoren deegwaren, rijst, couscous, crackers of beschuiten, gedroogde vruchten, noten en zaden.

In de koelkast: melk, yoghurt en kaas (bv. plattekaas, smeerkaas, feta, ricotta, mozzarella), eieren, fruit zoals appels, peren, perziken, nectarines, kiwi, druiven en aardbeien en groenten zoals broccoli, wortelen en sla (geef de voorkeur aan seizoensfruit en -groenten). Hou je voorraad aan gekoelde of meer kwetsbare voedingsmiddelen beperkt om te vermijden dat ze bederven.

In de diepvriezer: soep, versneden groenten om te verwerken in een soep of een saus, geraspte kaas, brood, basistomatensaus, vlees of vis. Extra tip: vries alles in per portie. Zo hoef je niet meer te ontdooien dan nodig is.

HET IS VERBAZEND WAT JE ALLEMAAL KAN DOEN MET EEN RESTJE...

AARDAPPELEN, PASTA EN RIJST

- Gekookte aardappelen kan je de volgende dag opbakken in de pan of in de oven.
- Wat dacht je van een frisse aardappelsalade? Meng de aardappeltjes met wat yoghurt en verse kruiden.
- Combineer restjes aardappelen, pasta of rijst met rauwkost tot een maaltijdsalade.
- Gebruik ze om van een soep een maaltijdsoup te maken.
- Verwerk ze samen met enkele eieren tot een heerlijke fritatta.

GROENTEN

- Bewaar de restjes in een goed afsluitbare doos en neem ze de volgende dag als extraatje bij de lunch of als tussendoortje.
- Mix groenten zoals courgette, paprika, aubergine, wortel of pompoen met peulvruchten tot een gladde spread. Ideaal als dip of broodbeleg.
- Snij een overschot aan rauwkost zoals komkommer en tomaten in kleine stukjes en meng ze met wat plattekaas of smeerkaas. Heerlijk op de boterham of als dip met een krokante cracker.
- Tover ze met eieren en kruiden om tot een heerlijke omelet of quiche.
- Heb je na de bereiding van een recept nog halve groenten en stengels over?

- Verwerk ze tot een lekkere groentesoep.
- Maak er een groentestoofpotje van. Voeg wat kokosmelk en curry toe voor een zachte Thaise toets. Meer fan van de Marokkaanse keuken? Voeg dan volkoren couscous en kikkererwten toe en kruid met komijn en koriander. Mag het iets pittiger zijn? Met rode bonen, koriander en chilipepers tover je de groentestoofpot om tot een Mexicaans groentefestijn.
- Gril de groenten tot groentefrietjes.

BROOD

- Bak croque-monsieurs en geef er rauwkost bij.
- Bak wentelteeftjes. Serveer ze met vers of restjes fruit.
- Maak een lekkere broodpudding.
- Toast boterhammen in de oven en serveer ze met jouw favoriete topping, bijvoorbeeld een frisse tomatensalsa, verkruimelde fetakaas met geroosterde amandelen of een spread op basis van groenterestjes. Ook ideaal als basis van een krokant aperitiefhapje.
- Snij het brood in kleine stukjes en rooster ze tot croutons. Ideaal voor bij de soep of bij een salade.
- Maak pistolets en stokbrood terug knapperig en krokant door ze met een beetje water in te smeren en enkele minuutjes in de oven te plaatsen.

KAAS

- Verwerk ze in een croque monsieur.
- Ook lekker uit de oven als gesmolten topping op een toast met bijvoorbeeld paprika's, ananas of peer.
- Maak met restjes plattekaas, ricotta of smeerkaas een pittige dip met kruiden en groenterestjes.
- Verwerkt restje feta of mozzarella in een rauwkostsalade.

FRUIT

- Gebruik fruit als broodbeleg bij het ontbijt of de lunch.
- Meng restjes fruit met yoghurt: ideaal als tussendoortje of met wat extra muesli als ontbijt.
- Mix fruit met yoghurt of melk tot een gladde smoothie.
- Overrijpe bananen? Prak ze plat. Maak er pannenkoeken, bananenbrood of granola van. Of snij ze in schijfjes en vries ze in. Ideaal om ze bij gelegenheid te verwerken in een smoothie of samen met yoghurt te mixen tot een smeuije 'nice-cream'.
- Maak met een overschot aan appels appelmoes en vries die in kleine porties in. Zo heb je altijd verse appelmoes in huis.
- Verwerk fruit tot confituur of chutney.

VLEES/VIS

- Snij een restje gebakken vlees in sneetjes en gebruik ze de dag nadien als broodbeleg.
- Verwerk restjes vlees of vis in een lekkere maaltijdsalade of in soep.