



Minder voedselverspilling: red je restjes

Vlaco-lesgever



Wie is Vlaco?



Sensibiliseren samen met intercommunales, lesgevers en vrijwilligers

Kwaliteitscontrole compost- en vergistingsbedrijven



Afzet eindproducten



Voedselverlies



Kringlooptuinieren

Het duurzaam materialen-, nutriënten-, energie- en bodembeleid uitvoeren én mee ontwikkelen

Duurzaam en innovatief ondernemen Colruyt Group

- Pionieren met vertical farming
- Hergebruiken van afval- en regenwater
- Bevorderen van biodiversiteit
- Voedselverlies voorkomen en overschotten benutten.



Wat verstaan we onder voedselverlies?

Voedselverlies is **alle voeding** die voor de mens bestemd was en niet door de mens verorberd werd ...

Waar zit het voedselverlies?

- In de landbouw
- In de voedingsindustrie
- In de distributie
- In de horeca
- In de **huishoudens = wijzelf**

Pollvraag voedselverlies

Hoeveel kg eetbaar voedsel wordt er door een gemiddeld Vlaams gezin per jaar weggegooid? *

1. 67 kg

2. 88 kg

3. 113 kg

* Een gemiddeld gezin in Vlaanderen is 2,3 personen

Voedselverlies

Hoeveel kilo eetbaar voedsel wordt er door een gemiddeld Vlaams gezin weggegooid?

88 kg

De totale kost aan weggegooid voedsel bij een gemiddeld Vlaams gezin is **369 euro / jaar**

Voedselverlies

Wat wordt het meeste weggegooid?

Welke productgroepen worden het meest weggegooid?



Belangrijkste fracties:

- koffie en thee (14%)
- **brood en banket (12%)**
- fruit (12%)
- groenten (11%)
- aardappelproducten (10%)

Vloeibare fractie voor het eerst gemeten

Oorzaken voedselverlies

- Teveel klaargemaakt
- Eten niet lekker
- Verlies bij bereiding
- Slecht koelkastbeheer
- Teveel gekocht
- Levensstijl (tijdsgebrek, kids)
- Vertrouw het niet meer



30%

Omdat ze te veel bereid of ingeschonken hebben

29%

Omdat producten bedorven en/of niet meer lekker zijn



11%

Omdat ze er geen zin meer in hebben

8%

Omdat de houdbaarheidsdatum verstreken is

7%

Omdat ze te veel gekocht hebben

6%

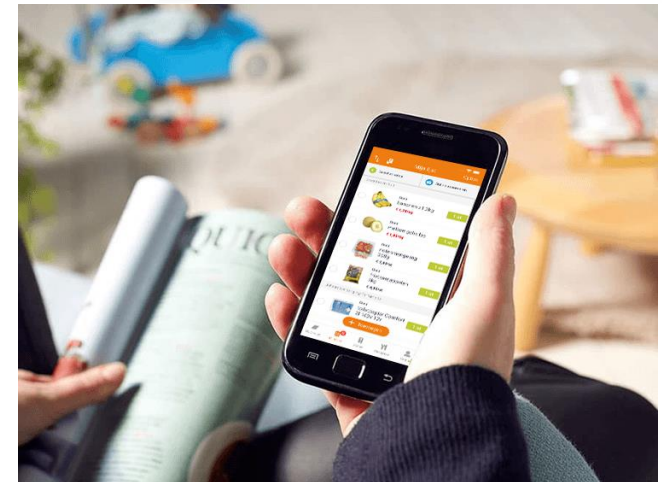
Omdat ze vergeten waren dat ze het in huis hadden

6%

Omdat de groente of de hoeveelheid in de verpakking te groot is

Plannen van aankopen

- Controleer koelkast /voorraadkast
- Maak een planning van maaltijden
- **Maak een boodschappenlijstje**
- Vermijd impulsaankopen
- Plan in functie van houdbaarheid

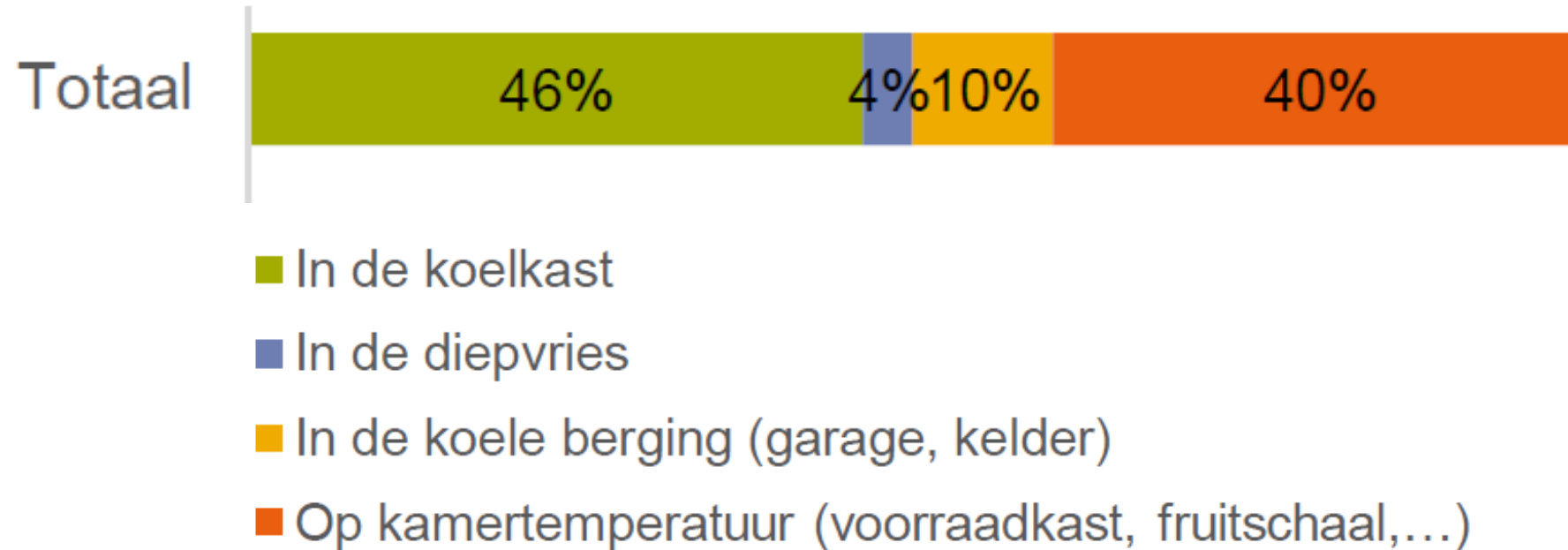


Pollvraag bewaring

Hoe wordt de meeste voeding/drank eerst bewaard voordat die wordt weggegooid?

1. in de koele berging
2. in de koelkast
3. in de diepvries

Hoe wordt het voedsel/drank bewaard voordat het weggegooid wordt?



De meeste voeding wordt eerst in de koelkast bewaard voordat het wordt weggegooid.

Bewaarterminologie

- Bewaren in de diepvries: Bewaren bij een temperatuur van -18°C (of kouder)
- Bewaren in de koelkast: Bewaren tussen de 4 en 7°C
- Koel bewaren: Bewaren bij een temperatuur van max. 15°C
- Bewaren bij kamertemperatuur: Bewaren tussen 18 en 22°C
- Droog bewaren: Bewaren bij een maximale luchtvochtigheid van 70%
- Bewaren in het donker: Bewaren op een plaats beschermd tegen direct licht.

Bewaaradviezen



Bewaaradviezen

Tracht de **koude keten** niet te doorbreken door:

- Gebruik koeltas
- Boodschappen snel op te bergen



Houdbaarheidsdatum

TGV

TGT

THT

THT

TGT

BTW

PMD

THT

GFT

TGT

Houdbaarheidsdatum

TGT – Te gebruiken tot

Na uiterste consumptiedatum = weggoaien



Houdbaarheidsdatum

Vertrouw
je zintuigen!

THT – Ten minste houdbaar tot = NIET weggooien



kijken
ruiken
proeven

Koelkastbeheer



Organiseer uw koelkast

- Overzichtelijker
- Gemakkelijker te vinden
- Minder dubbele porties
- Langer goed op juiste plaats
- Minder verspilling

Koelkastbeheer

INDELING VAN DE KOELKAST

- Zet voedsel met de kortste houdbaarheid vooraan.
= FIFO principe: First In, First Out
- Zet voeding op de juiste plaats in koelkast
- Regel temperatuur bij grote hoeveelheden
- Sluit koelkastdeur snel
- Geen voeding tegen achterwand

Koelkastindeling



- 1 Diepvriesproducten
- 2 Geopende potjes, (fris)dranken
- 3 Restjes, gebak, soep
- 4 Vlees- en viswaren (afgedekt)
- 5 Groenten en fruit
- 6 Boter, kaas
- 7 Potjes, tubes, eieren (in eierdoosje)
- 8 Potjes, kleine flesjes
- 9-10 Grote flessen, pakken
(melk, yoghurt, frisdranken ...)



REGEL 2
check de
temperatuur

Regel nummer 2: temperatuur.
Die stel je ideaal in op vier graden

Wat met “RESTJES”?



- Laat overschotjes eerst afkoelen voor in koelkast of vriezer.
 - ✓ koudwaterbad of ijsbad
- Bewaar overschotjes afgesloten in koelkast:
 - ✓ bewaardoos met deksel/huishoudfolie
 - ✓ labelen (datum – product)
 - ✓ vacuüm verpakken
- Scheiding van rauwe en bereide producten
- Verwerk restjes in andere gerechten

Wat met “RESTJES”?

- Meer weten over restjes verwerken?
- Voorbeelden van restjesrecepten:
 - brood → broodballetjes
 - vis/aardappelen → viskoekjes
 - fruit → confituur
- Restjes kun je verwerken in soepen (groenten), smoothies (fruit), quiches, (groenten, zuivel), charcuterie (slaatjes), sausjes ...



Wat met “RESTJES”?



Maak er een dip van

Voeg citroensap, (sesam)olie, knoflook, zout en peper toe aan de gekookte broccolistronken en zet de keukenmachine op volle toeren.

Resultaat? Een gezonde groene dip zonder ook maar iets van voedsel te verspillen.

Maak er een kruidenstrooisel van

Was de groene preibladeren van 2 preien en laat ze 24 uur drogen op keukenpapier.

Droog ze verder in de oven: 20 min op 120°, en dan 80 min op 100° (of gebruik een voedseldroger) tot ze krokant aanvoelen.

Doe ze in een blender na het afkoelen samen met een mespunt zeezout en snuifje cayennepeper.

Afgesloten droog en donker 6 maand bevaarbaar



Wat met “RESTJES”?





HARTIGE BROODPUDDING

Van hard tot ... hartig!

INGREDIËNTEN

- 300 tot 400 g oud brood
- 8 dl melk
- ± 150 g fijngesneden zongedroogde tomaatjes (of olijven)
- 125 g restjes charcuterie (salami, kippenwit ...), in stukjes of blokjes
- 250 g mozzarella of andere kaasrestjes
- 4 eieren
- verse kruiden (peterselie, bieslook, dragon ...) of mix van gedroogde kruiden
- peper en zout

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Snijd het brood in blokjes. Week het in de melk.
- Voeg de zongedroogde tomaatjes, charcuterie/kaas, eieren, kruiden, peper en zout toe.
- Doe het mengsel in een grote, met boter ingesmeerde ovenschaal.
- Bak 45 minuten op 190 °C.

TIP EN VARIATIE

- Gebruik je erg droog brood, doe er dan een deciliter melk extra bij.
- Geen restjes van kaas, charcuterie of tomaat?
- Probeer eens een lepeltje pesto, olijven (zonder pit!), een restje bolognesesaus, een aantal eetlepels gekookte, pittige pasta ...



© Foto Heikki Verdume



BROOBBALLETJES

Van twee balletjes eten!

INGREDIËNTEN

- 300 g oud brood
- 2 eieren
- peper, zout, nootmuskaat
- verse kruiden naar smaak
- 2 kopjes melk
- olie of bakboter

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 150°C.
- Haal de broodkorsten van het brood en leg ze op bakpapier op een bakplaat in de oven. Laat het brood een half uur drogen tot het hard is. Vermaal de korstjes in een keukenrobot tot paneermeel of doe ze in een vershoudzak en verkruimel ze met een deegrol. Houd apart.
- Klop de eieren met wat peper, zout en nootmuskaat, en eventueel wat tuinkruiden.
- Giet de melk bij het overgebleven brood. Doe dat geleidelijk, zodat het mengsel niet te nat wordt. Knijp het brood eventueel wat uit en meng het met het eiermengsel.
- Rol er balletjes van en haal ze door het paneermeel.
- Bak de balletjes in een beetje olie of bakboter lichtbruin.
- Serveer in warme bouillon of soep, of als hapje met dipsaus.

TIP EN VARIATIE

- Als je het mengsel een nacht of enkele uren in de koelkast bewaart, kleeft het minder en kun je de balletjes makkelijker rollen. Wat extra paneermeel toevoegen heeft een gelijkaardig effect.
- Je kunt het brood deels vervangen door eenzelfde hoeveelheid gekookte rijst of rijstvlokken.
- Je kunt ook starten met wat restjes ui, knoflook, gehakte verse tuinkruiden of – voor wie het iets pittiger wil – kerriepoeder. Fruit die restjes eerst in een beetje olie, en voeg ze daarna toe aan het basisrecept.
- Grote broodballen kun je platduwen tot burgers. Met enkele eetlepels gekookte rijst of groenten erbij (wortel of selderij bv.) heb je direct een echte groenteburger met weinig zout en verzadigde vetten.



BROODWAFELS

Zij zag geen brood meer in die wafels

INGREDIËNTEN

- olie
- 4 sneden oud brood
- 1 koffielepel boter of margarine
- 1 eetlepel bruine suiker of amandelpoeder

BEREIDING

- Smeer het wafelijzer op beide vlakken met wat olie in.
- Smeer wat boter op het brood.
- Doe bruine suiker of amandelpoeder tussen twee brood-sneden.
- Bak die sneden in het voorverwarmde wafelijzer.

TIP EN VARIATIE

- Vervang de suiker door honing, appelstroop, chocopasta, confituur of fijne schijfjes zoete appel.
- Maak het gerust wat hartiger en vervang alle zoetheid door geraspte kaas, kruidenkaas, wat pesto of goed afgekruide, gare groenten.



VISKOEK

Voor de vis die door de mazen van het net glipte

INGREDIËNTEN

- ± 1/2 kg restjes vis (zonder graten)
- ± 1/2 kg gekookte en geplette aardappelen
- verse of droge kruiden (peterselie, dille, koriander of bieslook)
- een snufje viskruiden
- een diep bord met zelfbereid paneermeel

BEREIDING

- Stoom of pocheer de restjes vis gaar.
- Meng met een portie gekookte en geplette aardappelen.
- Gebruik de staafmixer voor een heel gladde consistentie.
- Kruid met wat verse of droge kruiden.
- Kneed met de handen tot een voldoende gladde pasta.
- Vorm kleine balletjes en duw deze tot platte koekjes.
- Voor een krokant korstje kun je de koekjes paneren.
- Bak in een pan met flink wat olie aan beide kanten goudbruin.

TIP EN VARIATIE

- Dit kan met alle soorten vis (gezouten, gebakken, gekookt, uit blik ...) of zeevruchten (mossel, garnaal ...).
- Ook vegetarische/veganistische koekjes (met bv. restjes quorn, tofoe of zachte seitan) en vleeskoekjes (met bv. restjes gehakt, hamburger, kip ...) zijn heel erg lekker. Gebruik dan wel de gepaste kruiden.



Wat met "RESTJES"?





APPEL-RODEBIETEN CONFITUUR

De rode biet is op het appèl

INGREDIËNTEN

- 2 kg gevallen, gekwetste of gestoken appeltjes
- 500 g rode biet
- 750 g tot 1 kg kristalsuiker

BEREIDING

- Schil de appeltjes en verwijder eventuele aangestoken delen.
- Schil de rode bieten, snijd ze in grote stukken en kook ze.
- Giet na ongeveer 30 minuten het water af.
- Voeg dan de geschilde appeltjes en de suiker toe.
- Breng opnieuw aan de kook (zonder extra water toe te voegen).
- Mix na nogmaals 30 minuten koken.
- Schep in potten.

TIP EN VARIATIE

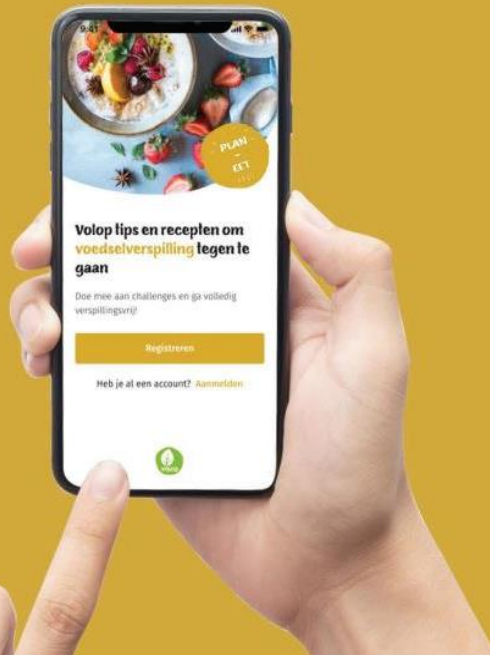
- Je kan van alle fruit en fruitoverschotten een heerlijke confituur maken. Denk maar aan confituur van rode vruchten, bosvruchten, aardbeien, tropisch fruit uit de vriezer, pruimen of perziken. Probeer ook eens mandarijntjesmarmelade, banaan-rabarberconfituur, perengemberconfituur ... Breng het fruit met een scheutje water aan de kook, voeg (iets meer dan) de helft van het fruitgewicht aan suiker toe. Laat doorkoken. Als je wat vocht van de kokende brij op een bordje laat afkoelen en dat vocht glijdt vervolgens niet meer van je bordje, dan weet je dat je confituur klaar is. Wil je confituur toch niet dikken, voeg dan een zakje pectinepoeder toe. Giet de kokendhete confituur in glazen potten en sluit af met een schroefdeksel.

Interessante linken

Plan-eet

Red de restjes? Ready, set, (h)app!

Plan-eet is een gratis app die ons niet enkel helpt om minder voedsel te verspillen, maar eentje die ons bewuster met voedsel doet omgaan. Want bewust omgaan met voedsel is goed voor onze portemonnee. En nog beter voor de planeet.



Download de app hier:



iOS



Android



Meer halen uit de biologische kringloop

Contact

Vlaco vzw

Team 'ThuisKringlopen'

2800 Mechelen

015/451 370

thuiskringlopen@vlaco.be

www.vlaco.be

