

Slimme RECEPTJES



1. PERENMOES MET GEMBER EN DRUIVENSPIES

NODIG: 4 peren, 1 cm gember (geschild en geraspt), 1 eetlepel suiker, 4 roze peperbolletjes (verkruideld), een trosje druiven

WERKWIJZE: Schil de peren, rasp ze fijn en doe de gember en de suiker in een pan. Voeg 2 eetlepels water toe en laat pruttelen tot moes. Werk af met de roze peper. Schep in 4 potjes en sluit af met een deksel. Schil enkele druiven en rijg ze aan spiesjes. Serveer de moes als dipsaus.



2. WENTELTEEFJES

NODIG: 4 sneden oud brood, 2 dl melk, 2 dl room, 2 eieren, suiker, hoeveboter, maïsolie

WERKWIJZE: Klop de eieren met de melk en de room. Laat de sneetjes brood in het beslag weken. Bak de wentelteefjes krokant in boter en olie, half om half. Strooi er suiker naar believen op.



3. QUICHE MET HARDE KAAS EN GROENTEN

NODIG: 250 g harde kaas, 100 g spekreepjes, ½ broccoli, ½ bloemkool, 3 wortels, 2 dikke tomaten (eventueel ontpit en in blokjes gesneden), 4 eieren, 2 dl room, peper, zout en muskaatnoot, 1 kant en klare taartdeeg of kruimeldeeg, hoeveboter

WERKWIJZE: Snij de harde kaas in kleine stukjes. Verdeel de bloemkool en broccoli in kleine roosjes, snij de wortels in schijfjes en kook alles beetgaar. Vervolgens bak je de spekreepjes in een weinig boter. Beboter je taartvorm en plaats het deeg erin, verdeel de broccoli, bloemkool, wortels en spekjes over het deeg. Meng eieren en room en kruid goed af met zout, peper en muskaatnoot. Giet het mengsel over de groenten en bak 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C.

Gezonde voeding is goed voor het milieu

Onderzoek toont aan dat een gezonde voeding ook goed is voor het milieu. Wie eet volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek werkt dus niet alleen aan zijn gezondheid, maar helpt ook mee de CO²-uitstoot, het waterverbruik en het landgebruik te beperken. Eet meer plantaardige producten zoals groenten, fruit en graanproducten en eet niet meer dierlijke producten dan algemeen aanbevolen (100 g vlees, vis of eieren, 3 tot 4 glazen melk of melkproducten en 1 tot 2 sneetjes kaas per dag).

bron: Nutrinfo

Meer tips en recepten vind je op
www.lekkervanbijons.be
en www.etenisomopteeten.nl.

Meer informatie over de houdbaarheidsdatum vind je op de website van het FAVV: www.favv.be (klik rechts op 'Geen voedselverspilling').

De Vlaamse overheid wil voedselverspilling tegengaan. Meer informatie vind je op www.vlaanderen.be/landbouw/voedselverlies



GOOI MIJ NIET WEG

Wereldwijd gaat 1/3^{de} van het voedsel verloren. Dat is

GIGANTISCH VEEL.

En dat terwijl één miljard mensen chronisch honger lijden.

De verspilling gebeurt in de hele productieketen, maar ook de consument – wij dus – zit daar voor iets tussen. De Vlaming gooit elk jaar **5,6 kg** voedsel in de vuilbak. Allemaal samen een afvalberg van **35.000 ton perfect consumeerbaar voedsel**. Da's slecht voor het milieu, en voor onze portemonnee.

Stop voedselverspilling en start met slim kopen, koken en bewaren!

V.U.: F. De Wachter, VLAM vzw • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be

Kijk binnenin voor verrassende tips & recepten



Slim KOPEN

- Koop verse, lokale seizoensgroenten en -fruit. Zie kalender op www.alldaylong.be.
- Koop enkel wat je nodig hebt, zo zal je minder verspillen.
- Ga winkelen nadat je hebt gegeten en maak een boodschappenlijstje.
- Controleer de houdbaarheidsdatum.
- Lees de etiketten: ze vertellen je alles over de herkomst, productiewijze,...
- Koop bij de boer of op de markt en ga met de fiets. Zoek op www.rechtvanbijdeboer.be een verkooppunt bij jou in de buurt.
- Vermijd overdadig verpakte producten/individueel verpakte producten.
- Vermijd producten voor eenmalig gebruik (wegwerpdoekjes, papieren servetten, plasticen diepvrieszakjes) en kies voor duurzame producten.
- Laat groenten of fruit met een rare vorm niet links liggen, ze smaken minstens even goed als hun mooi gevormde collega's!

Slim KOKEN

- Verwerk de restjes.
- Herontdek vergeten groenten als pastinaak, postelein en raapjes: ze brengen variatie in je wintermenu en worden lokaal geteeld.

Think outside the vuilbak

Zijn de groenten niet meer vers genoeg om rauw te eten? Denk dan aan soep, quiche of ratatouille. Of is je fruit niet vers genoeg meer? Verwerk het in taart, fruitmoes of chutney. Oud brood? Met toast, paneermeel, wentelteefjes, bruschetta of broodpudding tover je zo de restjes weg.

Slim BEWAREN

Kijk goed naar de verpakking: welke datum staat er op en over welke soort houdbaarheidsdatum gaat het? Er zijn twee soorten houdbaarheidsdatum; ken jij het verschil?



Te gebruiken tot

= Dit is de uiterste consumptiedatum, niet meer gebruiken na overschrijden van deze datum! Bijvoorbeeld: vers voorverpakt vlees, verse voorverpakte vis, voorverpakte charcuterie, salades, ...



Ten minste houdbaar tot

= Je kan dit nog gebruiken na deze datum, op voorwaarde dat het product goed bewaard werd en de verpakking niet beschadigd is. Bijvoorbeeld: ongekookte pasta, koekjes, conservenblikken, UHT melk, chocolade, ...

Beste bewaarplaats in de koelkast

Bewaar je voedingsmiddelen op de juiste manier in de koelkast. Stop de koelkast ook niet te vol en reinig ze regelmatig. Aanbevolen temperatuur van een koelkast is rond 4 °C.



- A Diepvriesproducten
- B Geopende potjes, (fris)dranken
- C Restjes, gebak, soep, vlees- en viswaren (afgedekt), zuivelproducten
- D Groenten en fruit
- E Boter, kaas
- F Potjes, tubes, eieren (in eierdoosje)
- G Potjes, kleine flesjes
- H Grote flessen, pakken (melk, yoghurt, frisdranken...)

Invriezen

- Vries je producten zo vers mogelijk in.
- Vries restjes in individuele porties in.
- Groenten dien je eerst te blancheren voor je ze invriest. Twee minuten in kokend water volstaan.
- Fruit kan je rauw invriezen.
- Noteer steeds de inhoud en datum op de verpakking.
- Vries producten die al eerder bevroren zijn geweest nooit opnieuw in.

Nostalgie troef

Toen er nog geen koelkasten en diepvriezers bestonden, was het een hele kunst om voedsel voor een langere tijd te bewaren. Daarvoor gebruikte men verschillende technieken. Fruit, maar ook vlees en vis werden vaak **gedroogd**. Of **gepekeld**. Aardappelen en groenten zoals winterwortelen werden **ingekuild**. Van fruit werd ook jam of gelei gemaakt, terwijl groenten werden **gepureerd**, **gesteriliseerd**, en in azijn of olie **opgelegd**. Of in sterke drank, want alcohol is een prima conserveermiddel.

Bij het **inmaken** worden de glazen potten gevuld met groente, vruchten, vlees... en afgesloten met een glazen deksel. Het luchtdicht afsluiten van de bewaarpotten is cruciaal: hoe minder lucht in de pot zit, hoe langer het product op een koele donkere plaats bewaard kan worden.

