VERSPILLINGSVRIJE
RESTJES RECEPTEN

Met recepten van onder andere
Jetske van den Elsen, Daan van der Leqc en Yvette van Boven

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Wist je dat we in Nederland een kwart van al ons eten nooit eten? Al dat eten wordt verbouwd, verwerkt, vervoerd, gekoeld en warm gemaakt. We stoppen er veel energie in. Energie die de aarde opwarmt. Des te belangrijker dat we zo min mogelijk eten verspillen.

Creatief omgaan met restjes voorkomt verspilling

Niemand wil voedsel verspillen. Toch houdt de één soms een paar boterhammen over en de ander ontdekt het restje pasta in de koelkast net te laat. Door creatief om te gaan met restjes, voorkom je al een hoop verspilling.

Met de lekkerste verspillingsvrije recepten van de verspillingsvrije helden uit dit boekje tover je ze om tot een nieuwe maaltijd. Een simpele daad voor een beter klimaat!

Maak jouw restjesrecept nog gezonder door de ingrediënten die je toevoegt uit de Schijf van Vijf te kiezen zoals: volkorenpasta of -couscous, 30+ kaas, zuivelspread light, halfvolle melk. Gebruik het liefst (verse) kruiden in plaats van zout.

INHOUDSOPGAVE

Hoofd- en bijgerechten

KOREAANSE PANNENKOEKJES Jetske van den Elsen 4
BROCCOLISOEP Daan van der Leqc 6
QUICHE Brenda Kookt 8
PJETEL SuriMAMS 10
OVER-SCHOTEL– Eric Corton 14
TOMATEN GROENTETAARTJES Mari Maris 16
PIZZA Saskia van TheGreenlist.nl 18
HARTIGE WENTELTEEFJES Laura de Grave 20
RECEPTLOZE NASI Marlies Kooiman 22
MINESTRONE VAN RESTJES GROENTEN Samuel Levie 24

Nagerechten & borrel

BANANENIJS, ZONDER IJSMACHINE Yvette van Boven 26
BROODPUDDING Mascha van Duurzame Keuzes 28
BROODKNABBELS Pierre Wind 30
BANANENPANNENKOEKJES Nel Schellekens 31
FROZEN YOGHURT BARK Maryam Ismaili Shekoh 32

Tips & tricks

Verspillingsvrije tips voor koelkast & vriezer 12
Slimme koelkastindeling 13
Word een verspillingsvrije chef met deze handige tips! 34

KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL

KOREAANSE PANNENKOEKJES (PA

JETSKE VAN DEN ELSEN

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN:

Voor het beslag:

- 200 gram bloem of volkorenmeel
- 200 milliliter water
- 4 eetlepel maismeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- snufje zout of misopasta
- bosui
- restjes groenten zoals wortel, ui, zoete aardappel en Spaanse peper

Voor de dipsaus:

- 3 eetlepels sojasaus met minder zout
- 3 eetlepels sushi azijn
- 4 eetlepels sesamolie
- 2 theelepels chilivlokken
- 1 theelepel sesamzaadjes

Tip: gooi de kontjes van een bosui niet weg! Stop ze in een pot en zet ze voor de helft onder water. Binnen een paar weken zijn de wortels weer uitgegroeid tot kersverse bosui.

Pajeon! ‘Pa’ betekent in het Koreaans groene ui en ‘jeon’ een pannenkoek met hartige vulling. Je kunt natuurlijk alle groenten erin doen die je lekker vindt. Ideaal om je restjes op te maken.

1. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd deze, plus de andere groenten, in dunne reepjes of ringetjes.
2. Mix alle poeders met de bloem en het zout.
3. Voeg het water toe en meng, zodat je een beslag krijgt.
4. Schep de groente door het beslag heen.
5. Laat een koekenpan heet worden met een scheutje olie.
6. Voeg het beslag toe aan de pan.
7. Bak de pajeon aan beide zijden.
8. Meng alle ingrediënten van de dipsaus en serveer deze samen met de pajeon.

AJEON)

“Ik krijg pijn in mijn buik van het weggooien van eten. Voedselverspilling is gewoon niet nodig. Als je bewust inkoopt (tip: eet een boterham voordat je naar de supermarkt gaat) en bedenkt wat je vooraf wilt koken, verdwijnt er veel minder in de prullenbak. Zie het koken met restjes uit de koelkast als een creatieve uitdaging. Op internet is er echt met elk ingrediënt wel een lekker gerecht te vinden.”

Jetske van den Elsen is presentator bij KRO-NCRV en winnaar van Celebrity Masterchef 2022. Op haar Instagram @jetskevandenelsen kookt ze een paar keer per week de lekkerste gerechten voor haar volgers.

BROCCOLISOEP MET BROCCOLISTRONK EN CROUTONS VAN OUD BROOD

DAAN VAN DER LEQC

Voor 4 liter soep

INGREDIËNTEN:

- 1 broccoli
- 6 blokjes groentebouillon
- 2 tenen knoflook
- 2 gele uien
- 1 bos dille
- 1 chilipeper
- 3 liter kokend water

Voor de croutons:

- 6 oude boterhammen
- olijfolie extra vierge
- grof zout
- zwarte peper

1. Snijd het brood in grove blokjes van 2x2x2 centimeter.
2. Besprenkel met olijfolie, grof zout en zwarte peper.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C . Rooster de blokjes brood 15 minuten, hussel halverwege.
4. Laat daarna afkoelen en uitlekken op keukenpapier.
5. Bak de ui, knoflook en chili aan in olie op hoog vuur voor 5 minuten.
6. Snijd de broccoli in grove stukken, inclusief de stronk en bak mee voor nog 5 minuten op hoog vuur.
7. Blus af met het kokend water, voeg de bouillonblokjes toe en kook voor 5 minuten.
8. Voeg de helft van de dille toe en pureer tot een fijne soep.
9. Meng de rest van de dille, fijngehakt met de croutons.
10. Schenk de soep in glaasjes met de croutons erop.

“Al van jongs af aan leef ik met de mindset om netjes mijn bord leeg te eten en nooit iets zomaar weg te gooien. Dit moet via mijn moeder bij mijn oma vandaan zijn gekomen. Zij bracht een deel van haar jeugd door in een Japans kamp in Indië . Later ging ik studeren aan Hotelschool The Hague, waar ook aandacht werd besteed aan dit soort topics. Zo leerden wij met praktijklessen hoe we bijvoorbeeld groente en fruit bereiden met minimale verspilling en creatieve manieren om restproducten te verwerken tot fantastische gerechten.”

Daan kookt dagelijks unieke recepten op zijn Instagram @chefvanderlecq.

COURGETTEQUICHE MET PESTO

BRENDA KOOKT

Je kunt dit recept als basis gebruiken en andere groenten toevoegen om restjes uit de koelkast op te maken.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 1 rol hartige taartdeeg
- 1 courgette
- 150 gram champignons, in plakjes
- 2 eetlepels groene pesto
- 6 eieren
- 2 eetlepels melk
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 100 gram geraspte kaas
- olijfolie om in te vetten
- zout en peper

Tip: restjes quiche kun je bewaren en later (koud of warm) opeten.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de quichevorm in.
2. Bekleed de bodem en de zijkanten van de springvorm met het deeg.
3. Bak in een koekenpan met olie de champignons en courgette aan.
4. Meng in een kom de gebakken courgette en champignons samen met de groene pesto.
5. Roer in een grote kom de eieren met de melk los. Breng op smaak met zout en peper en voeg de gedroogde basilicum en geraspte kaas toe.
6. Verdeel het beslag over de vorm en verdeel hierover de courgette en champignons.
7. Bak de quiche 30 tot 35 minuten in de oven tot de vulling gestold is, en het deeg goudbruin en gaar is.

“Wat ik ideaal vind zijn restjesdagen. Eén of twee dagen in de week waarvoor ik geen boodschappen doe en kook met producten die ik al in huis heb. Restjes uit de koelkast of vriezer bijvoorbeeld. Een soep of quiche is hier perfect voor. Je kunt hier heel eenvoudig meerdere restjes in verwerken. Restjes vlees of vis, groente en kaas bijvoorbeeld.”

Op haar platform **www.brendakookt.nl** deelt *Brenda* makkelijke maaltijden voor elke dag. Je kunt haar ook volgen op Instagram via @brendakookt.

“Waarom wij geen eten weggooien? Uit respect voor de natuur, zodat de generaties na ons nog kunnen leven op een mooie en gezonde aarde. De beste tip: kijk eerst in je koelkast en voorraadkast voordat je boodschappen gaat doen. Wat heb je nog in huis? Maak altijd een boodschappenlijstje.”

Dit recept is uit het kookboek The best of SuriMAM cooking, een jubileumeditie van de zussen Moreen, Aretha en Martha Waal. Een eerbetoon aan hun moeder die de zussen de liefde voor de Surinaamse keuken heeft bijgebracht. Een kookboek vol verspillingsvrije tips voor de Surinaamse keuken en verhalen over de eetcultuur tijdens de slavernij. Ze zijn te volgen op Instagram @surimams.

PETJEL

SuriMAMS

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 450 gram kouseband (of haricot verts)
- 1 spitskool
- 450 gram taugé

Voor de saus:

- 250 gram geroosterde pinda's
- 10 kleine gedroogde rode pepers
- 3 tenen knoflook
- ½ theelepel trassi
- 2-3 centimeter kentjoer in stukjes
- 2 eetlepels tamarindesap
- 1 theelepel zout

1. Was de kouseband en verwijder de topjes en de uiteinden.
2. Snijd de kouseband in stukjes van 3 centimeter.
3. Was de taugé en laat uitlekken in een vergiet.
4. Snijd de spitskool in fijne reepjes van ½ centimeter.
5. Breng een grote pan met water en een beetje zout aan de kook en kook hierin de kousenband 3,5 tot 4 minuten.
6. Schep de kousenband eruit en laat uitlekken in een vergiet.
7. Kook in hetzelfde vocht de kool 2 minuten. Schep de kool eruit en laat uitlekken.
8. Kook de taugé 1 minuut in het water. Schep de taugé eruit en laat uitlekken.
9. Meng voor de saus alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en leng aan met 150 milliliter heet water.
10. Schenk de saus over de beetgare groente.

Voor dit recept kun je natuurlijk allerlei soorten groenten gebruiken. Heb je bijvoorbeeld nog wortels of koolsoort over, zoals Chinese kool of klaroen? Die passen bij dit gerecht!

VERSPILLINGSVRIJE TIPS VOOR KOELKAST & VRIEZER

Door je koelkast en vriezer slim in te zetten kun je een hoop verspilling voorkomen. Gebruik daarom deze tips om (nog) minder te verspillen!

De ideale koelkastindeling

Als je je koelkast zo indeelt, blijven producten langer goed.

Bakjes zijn je beste vriend

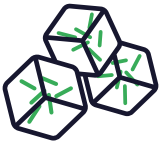
Als je restjes goed bewaart, kun je het later nog prima eten. Bewaar het in een afgesloten bakje om het te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en andere stoffen. Je kunt stickers gebruiken om de inhoud en de datum op te schrijven.

Restjes over van je maaltijd?

In de koelkast kun je de meeste restjes 2 dagen bewaren.
In de vriezer zijn de meeste restjes 3 maanden houdbaar.

Groente en fruit uit de vriezer...

...zijn niet alleen minstens zo gezond als vers, maar ook veel langer houdbaar. Je kunt ook makkelijk de juiste porties uit de vriezer halen. Zo maak je precies genoeg klaar en voorkom je verspilling.

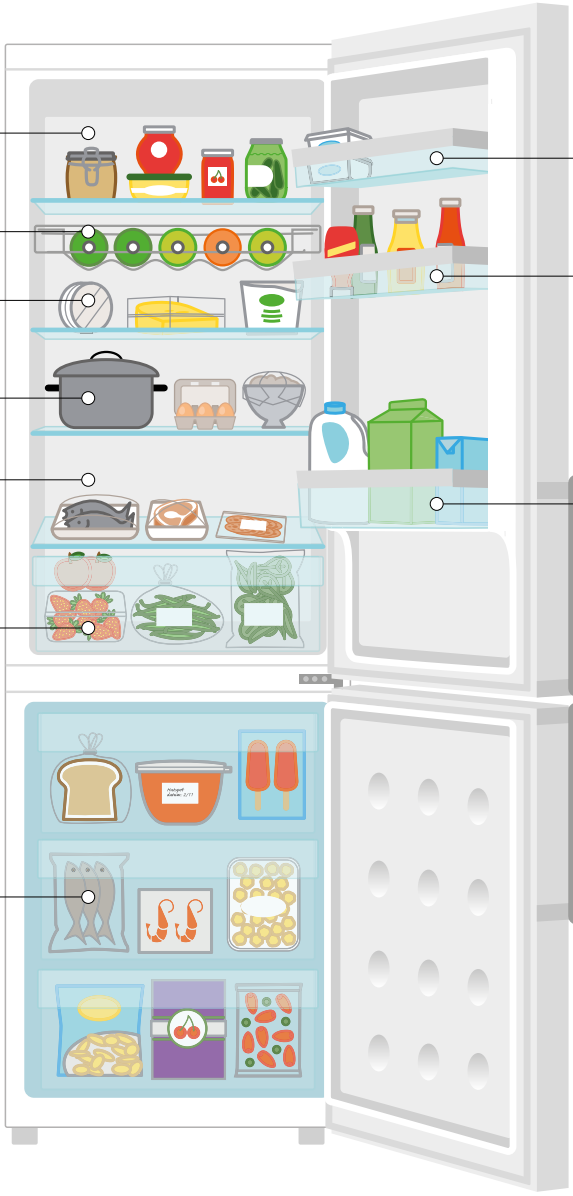


Verse kruiden invriezen?

Jazeker! Snijd de kruiden fijn en leg ze in een ijsklontjeshouder. Olie erbij, deksel op de houder en in de vriezer. De kruidenijsklontjes kun je gebruiken door ze in de pan te gooien.

SLIMME KOELKASTINDELING

Bewaar je producten op de juiste plek, dan houd je ze langer goed. En met deze slimme koelkastindeling vind je alles makkelijk terug!



broodsalades
groente en fruit
in geopende pot

frisdrank
bier

kaas

restjes

vlees en vis

bladgroente
bos- en waspeen
sperziebonen
broccoli
witlof
bloemkool
gesneden groente
rauwkost
zacht fruit
appels, peren

brood
restjes
ijs
vlees en vis
groente
aardappelproduct

halvarine

sauzen

(karne)melk
halfvolle yoghurt
sappen

© Copyright Voedingscentrum

OVER-SCHOTEL

ERIC CORTON

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN:

- restjes paprika, courgette, lente-ui, bloemkool, prei, boontjes, olijven
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- 1 handje peterselie
- 150 milliliter (kook)room
- 8 oude boterhammen
- broodkruim van oud brood
- 3 eieren
- optioneel: restje geraspte kaas

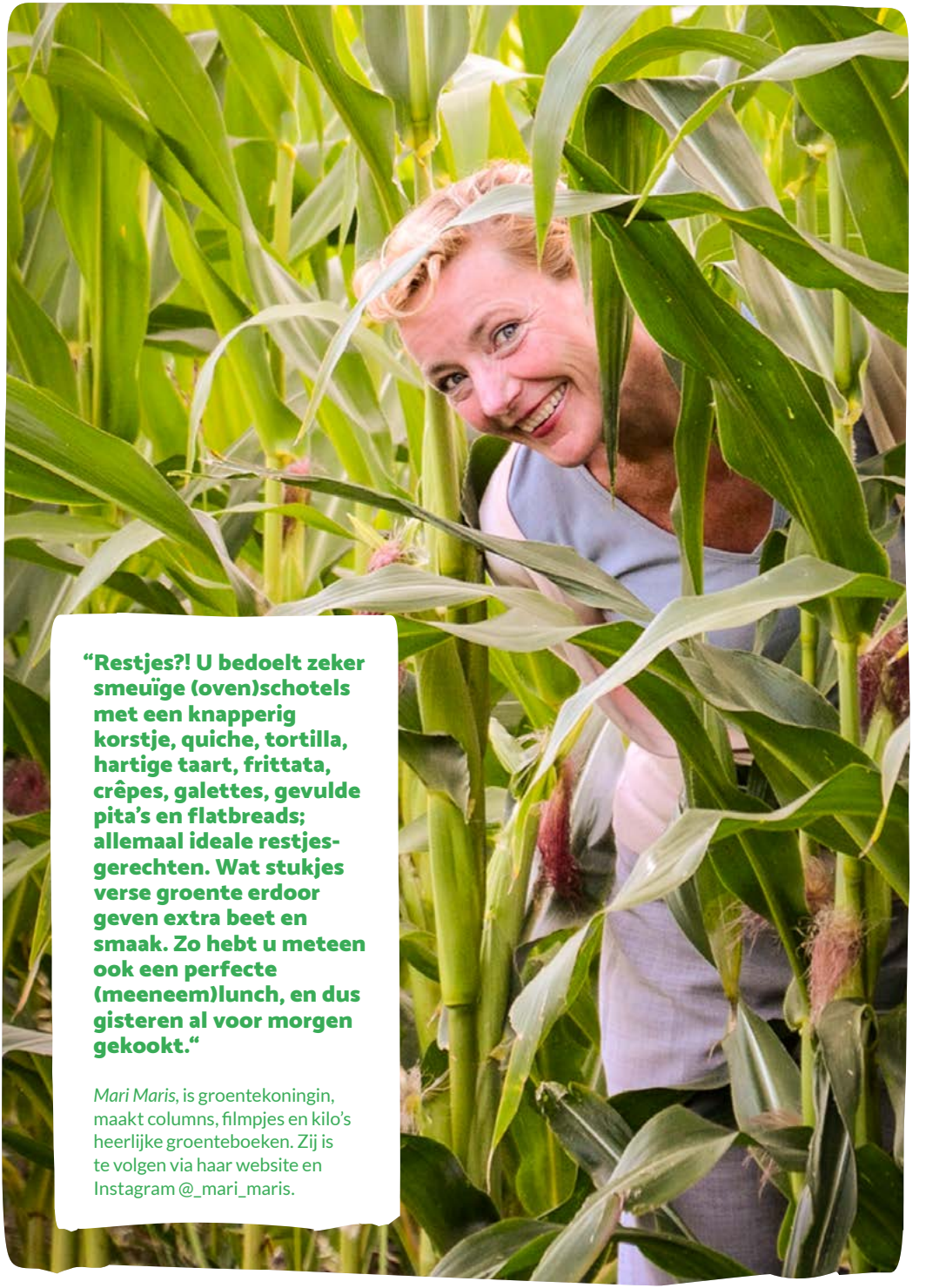
Deze over-schotel is ideaal voor alle restjes die je overhebt van afgelopen week

1. Snijd de knoflook en de chilipeper fijn. Bak samen in een pan op zacht vuur.
2. Doe alle groenten erbij en wok tot alles beetgaar is.
3. Verwarm in de tussentijd de oven voor op 200 °C. Ontdooi het bladerdeeg of snijd de korsten van de boterhammen.
4. Kluts de eieren en meng samen met de room en de fijngesneden peterselie.
5. Vet een ovenschaal in en bekleed die met het bladerdeeg of de boterhammen. Strooi wat broodkruim op de bodem. Dit neemt het vocht uit de groente op en daardoor wordt de bodem gaar.
6. Doe de gewokte groente erbovenop.
7. Schenk het ei/roommengsel er gelijkmatig overheen. Bestrooi eventueel met een restje geraspte kaas.
8. Bak de over-schotel in ongeveer 25 minuten in de oven. Controleer een paar keer of de bovenkant niet te zwart wordt. Als dat het geval is, kun je er aluminiumfolie op leggen.

Foto: Annemieke van der Togt

"Kleine stapjes hebben grote gevolgen als we ze allemaal zetten. Het geeft veel inzicht door bij te houden wat je weggooit terwijl je er nog wat mee kunt maken. Door creatief te zijn met wat je nog in huis hebt, maak je de lekkerste dingen. En het geeft een goed gevoel. Gewoon doen dus!"

Eric Corton is een artistieke duizendpoot en zet zich vrijwillig in als kok en ambassadeur van *Buurtbuik*. Deze organisatie strijdt tegen voedselverspilling en kookt maaltijden voor buurtbewoners die het kunnen gebruiken.



“Restjes?! U bedoelt zeker smeuïge (oven)schotels met een knapperig korstje, quiche, tortilla, hartige taart, frittata, crêpes, galettes, gevulde pita’s en flatbreads; allemaal ideale restjes-gerechten. Wat stukjes verse groente erdoor geven extra beet en smaak. Zo hebt u meteen ook een perfecte (meeneem)lunch, en dus gisteren al voor morgen gekookt.“

Mari Maris, is groentekoningin, maakt columns, filmpjes en kilo’s heerlijke groenteboeken. Zij is te volgen via haar website en Instagram @_mari_maris.

TOMATEN-GROENTETAARTJES

MARI MARIS

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN:

- olijfolie
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 2 tenen knoflook
- 700 gram gare rijst, pasta, quinoa, bonen, linzen of een mengsel daarvan
- 600 gram gesneden groenten; paprika, courgette, aubergine, bloemkool etc.
- 7 tomaten, in fijne blokjes
- 75 gram zongedroogde tomaatjes, in fijne reepjes
- 2 takjes oregano, gehakt
- 1 takje salie, gehakt
- handje grof broodkruim (van oud brood)
- 3 takjes basilicum, gehakt
- 75 gram Provolone (of extra belegen kaas)

Tip: ook lekker met olijven, kappertjes, gesneden lof, rucola, spinazie, geitenkaas, crème fraîche en/of in een hete oven gepofte cherrytomaatjes.

1. Fruit in een ruime zware pan de sjalotten met wat olijfolie.
2. Meng als ze glazig zijn de groenten en knoflook erdoor.
3. Voeg na 3 minuten de verse- en zongedroogde tomaten, oregano, salie en rijst ‘of dergelijk restje’ toe.
4. Schep regelmatig om en draai als alles heet is het vuur uit.
5. Maak het af met peper en een beetje zout en laat even staan.
6. Schep hoopjes van het mengsel op een ovenplaat met bakpapier.
7. Bestrooi met broodkruim en de kaas en gratineer onder de grill of een voorverwarmde oven van 200 °C.
8. Strooi de basilicum er op de borden over en serveer.

Dit recept komt uit Mari’s boek Groenten.

“Voedselverspilling verminderen is niet alleen belangrijk en hard nodig. Het is ook leuk om te doen! Iedereen kan vandaag beginnen met minder voedsel verspillen én je bespaart er ook geld mee. Dat werkt motiverend! Maak een weekplanning, koop vaker afgeprijsde artikelen of red eten via Too Good To Go.”

Saskia Sampimon-Versneij is moeder van Frank en oprichtster van **www.thegreenlist.nl**, het lifestyle magazine voor mensen die groener willen leven. Volg haar zoektocht naar een duurzamer leven op Instagram via @thegreenlist.nl.

PIZZA

SASKIA VAN THEGREENLIST.NL

Voor een pizza

INGREDIËNTEN:

- 250 gram bloem
- ½ zakje instant gist
- ½ theelepel suiker
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 milliliter lauw water
- Toppings: restjes groente, vergeet dat potje olijven wat al open is niet, (vegan) kaas, optioneel tomatensaus.

Pizzadeeg kun je prima invriezen!

Zelf pizzadeeg maken en beleggen met lekkers dat je al in huis hebt.

1. Doe de bloem, gist, zout, suiker en olie in een ruime kom. Giet hier langzaam het lauwe water bij.
2. Kneed alles tot een stevig deeg dat niet te plakkerig is. Blijft het plakkerig? Voeg dan een beetje bloem toe, net zolang totdat het lekker kneedt.
3. Pak een schone theedoek en maak deze vochtig. Laat het deeg minimaal 40 minuten rijzen in de kom onder de vochtige theedoek. Verwarm de oven voor op 230 °C.
4. Maak kleine bolletjes van het deeg. Van die bolletjes kneed en rol je platte pizzabodems. De bodems leg je op het rooster van de oven voordat je begint met beleggen.
5. Beleg de pizza eventueel met tomatensaus en alle lekkere restjes die je in huis hebt.
6. Bak de pizza circa 10 minuten.

HARTIGE WENTELTEEFJES

LAURA DE GRAVE

Voor 1 persoon

INGREDIËNTEN:

- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olie
- 1 middelgroot ei
- 2 eetlepels (plantaardige) melk
- 1 dikke snee oud brood
- 2 eetlepels hummus
- ½ eetlepel sesamzaadjes

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Halveer de paprika's en verwijder de steelaanzet en zaadlijsten.
3. Leg de paprika in een ovenschaal en wrijf in met ½ eetlepel olie en rooster de paprika circa 30 minuten.
4. Klop ondertussen het ei en de melk in een diep bord los.
5. Wentel het brood door het ei-melkmengsel.
6. Bak het brood met een scheutje olie in een hete koekenpan in ongeveer 5 minuten aan beide kanten goudbruin.
7. Trek de velletjes van de geroosterde paprika, snijd hem in reepjes en bestrooi met wat zout.
8. Besmeer het brood met de hummus, beleg met de paprikareepjes en bestrooi met de sesamzaadjes.

“Bewaar overgebleven chilipepers in de vriezer. Als je wat pit nodig hebt, rasp je ze met een fijne rasp over je gerecht. Een vriesharde peper raspt namelijk goed. Daarnaast heb je geen hete peper meer aan je handen (handig als je per ongeluk in je ogen wrijft), krijg je een fantastische verse pepersmaak en hoef je nooit meer halve, ongebruikte pepers weg te gooien.”

Laura de Grave is presentator (24Kitchen), culinair journalist en kookboekenauteur. Ze crosst graag op haar elektrische motor rond, op zoek naar de lekkerste lokale producten en gerechten. Als freelancer werkte ze onder andere voor Foodies magazine, Allerhande en Algemeen Dagblad. Je volgt haar op Instagram via @lauradegrave.

Foto: Hans de Kort

RECEPTLOZE NASI

MARLIES KOOIMAN

Heb je wel eens rijst over? Fijn, want die is perfect om 'gebakken rijst' (zoals nasi goreng en kimchi fried rice) van te maken. Koude rijst is droger en steviger dan zojuist gekookte rijst, en blijft daarom goed in vorm wanneer het wordt gebakken. Creëer je eigen nasi! Hierbij een voorproefje:

1 AROMA'S

Giet zonnebloemolie in een hete pan of wok. Voeg een aantal van de volgende aromatische ingrediënten naar keuze toe tot ze licht verkleuren en heerlijk ruiken. Fijngesneden bijvoorbeeld: (lente-)ui, knoflook, gember, wortel, chilipeper (vers, gedroogd, sambal), trassi (voor nasi goreng). Ook kippendij of gamba's kun je nu toevoegen.

2 BAK AAN

Gebruik géén zojuist gekookte rijst, dat wordt papperig. Koude, dagoude rijst is perfect. Ook zilvervliesrijst en bloemkoolrijst zijn prima opties. Doe de pan niet te vol: de rijst wil kort en stevig gebakken worden, niet zacht stomen.

3 BLUS AF

Een eitje maakt het gerecht ronder en zachter van smaak. Schuif de rijst opzij, breek een ei in de pan, roer en bak tot het net gestold is en roer erdoorheen.

Te veel rijst gekookt? Laat het goed afkoelen en zet het afgesloten in de koelkast. Zo blijft de rijst 3 dagen goed.

Weg met recepten!

Volgens *Marlies Kooiman* is dat de beste manier om voedselverspilling tegen te gaan. Koken 'uit de losse pols' kunnen sommige thuiskoks nog lastig vinden, want hoe zorg je ervoor dat het lekker wordt? Marlies heeft een kookmethode ontwikkeld waarmee iedere thuiskok receptloos kan leren koken. Met het boek Receptloos leer je hoe je zonder recept en met zelfvertrouwen allerlei heerlijke maaltijden kunt bereiden.

Word creatief met de restjes die in je keuken rondzwerven en ontwikkel je eigen stijl van koken: goed voor de planeet, goed voor je portemonnee en voor een goed gevoel. Receptloos is verkrijgbaar op **www.receptloos.nl.**

4 LENG AAN
Leng aan met een klein scheutje sojasaus en sesamolie. Kies ketjap manis voor een nasi goreng. Niet te veel!

5 VUL AAN
Groenten zullen het gerecht gemakkelijk uit balans halen. Serveer die er liever naast. Je kunt wel overwegen er doperwten, apart gebakken shiitake of een zakje 'nasi-groente' in te stoppen.

6 PROEF
Proef jouw creatie. Misschien nog iets meer sambal, sojasaus of sesamolie?

7 GARNEER
Maak af met een rauw lente-uitje, verse koriander, seroendeng, sesamzaadjes of crispy chilli oil. Lekker met een gebakken of gekookt eitje en gestoomde groenten of snelle salade ernaast.

MINESTRONE VAN RESTJES GROENTEN

SAMUEL LEVIE

Voor een grote pan soep

INGREDIËNTEN:

- 1 liter groentebouillon
- Olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- Peper naar smaak
- 2 stengels bleekselderij
- ½ courgette
- ½ peen
- 2 aardappelen
- 100 gram doperwtjes
- 150 gram spelt
- 2 tomaten
- Blaadjes basilicum
- Geroosterd brood
- Restje Parmezaanse kaas

Tip: goede groente-bouillon maak ik door afsnijdsels van uien, selderij en prei in een zakje in de vriezer te bewaren. Later kook ik er bouillon van!

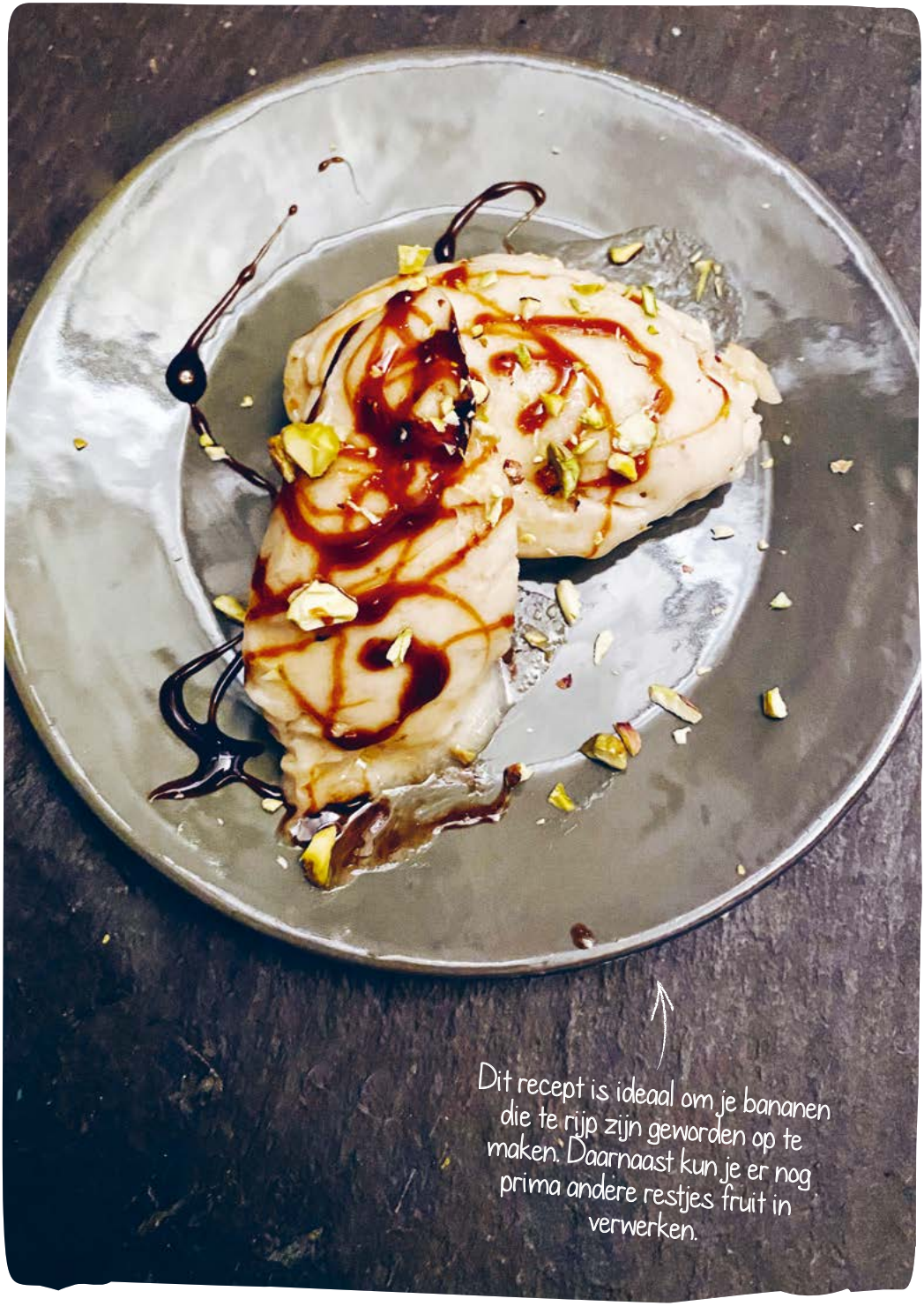
Ik maak deze soep met alle restjes groenten die in mijn groentelade blijven liggen en met kliekjesbouillon. Zo hoef je nooit meer groenten weg te gooien! De ingrediënten zijn een suggestie. Boontjes, kool of broccoli bijvoorbeeld zijn ook top!

1. Week de spelt kort en kook in ruim water in ongeveer 30 minuten gaar.
2. Fruit in olijfolie de ui en knoflook. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Breng op smaak met peper.
3. Snijd intussen alle groenten in kleine blokjes.
4. Voeg alle groenten, behalve de tomaat, toe.
5. Kook alles circa 10 minuten.
6. Als de aardappelen beetgaar zijn, doe je de uitgelekte spelt en kleingesneden tomaat erbij.
7. Serveer met gesneden basilicum en een scheutje olijfolie.
8. Rasp er wat Parmezaanse kaas overheen en serveer er geroosterd (oud) brood bij.

Foto: Saskia van Osnabrugge

“Ik ga voor een beter voedselsysteem met oog voor dier, milieu en mens. Ik zou het heel mooi vinden als er in Nederland meer waardering komt voor eten. Dat mensen relatief meer geld gaan uitgeven aan voeding, waardoor er meer ruimte komt om betere producten te maken. Dan kunnen producenten op hun beurt meer investeren in circulariteit en duurzaamheid.”

Samuel Levie is chef-kok, worstenmaker, co-founder van een aantal mooie organisaties en columnist bij Het Parool. Je kunt hem volgen op Instagram via @samuellevie.


Dit recept is ideaal om je bananen die te rijp zijn geworden op te maken. Daarnaast kun je er nog prima andere restjes fruit in verwerken.

BANANENIJS ZONDER IJSMACHINE

YVETTE VAN BOVEN

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN:

- 4 (over)rijpe bananen, gepeld

Optioneel:

- handje vol blauwe bessen of ander rood fruit
- 50 gram geroosterde pecannoten, grof gehakt
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 75 gram pure, melk of witte chocolade, fijngehakt

1. Snijd de bananen in dikke schijven.
2. Doe ze in een zakje of bakje in de vriezer en laat ze opvriezen. Dit duurt minimaal 4 uur, maar één nacht is perfect.
3. Draai ze in een blender of keukenmachine tot bananenijs.
4. Draai er naar smaak blauwe bessen, cacao, stukjes noten of chocolade door.

Dit recept komt uit het boek: Van Boven Leftovers.

"Niets weggooien is voor mij een leefregel die ik al mijn leven lang bij me draag. Restjes hoofdgerecht worden een soepje, een restje voorgerecht wordt lunch en een stukje overgebleven taart wordt een trifle. De start van de nieuwe maaltijd heb je al in huis. Je hoeft het alleen maar aan te vullen."

Yvette van Boven is culinair schrijver, kok, illustrator, podcasthost en tv-presentator. Haar nieuwste boek Jaarrond verscheen in de lente van 2023. Ze schreef talloze kookboeken. Naast haar boeken is Yvette bekend van tv-programma's De Streken van Van Boven en Koken met Van Boven, haar rubriek in Volkskrant Magazine en de podcast Etenstijd met Teun van de Keuken.

Foto: Oof Verschuren

BROODPUDDING

MASCHA VAN DUURZAME KEUZES

Voor één pudding

INGREDIËNTEN:

- 200 gram (oud) brood
- 50 gram rozijnen
- 300 milliliter (plantaardige) melk
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 4 eetlepels maizena
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)
- snufje zout
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- poedersuiker (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C .
2. Snijd het brood in stukjes en doe in een ovenschaal.
3. Voeg de rozijnen toe en meng door elkaar.
4. Mix met een garde de melk met de ahornsiroop, maizena, kaneel, vanille-extract en het zout.
5. Schenk het melkmengsel over het brood in de ovenschaal en laat het minimaal 15 minuten intrekken.
6. Bak de broodpudding in 20 minuten goudbruin.
7. Bestrooi de broodpudding met poedersuiker (optioneel).

Serveer deze verspillingsvrije broodpudding met vers fruit van het seizoen of wat er op je fruitschaal ligt, en plantaardige yoghurt of kwark voor een heerlijk compleet ontbijt.

“Eten weggooien vind ik zo zonde van alle energie die gestopt is in het verbouwen, verwerken, vervoeren en het verpakken. We gooien zelden eten weg thuis. Ik eet kliekjes als lunch of doe restjes door een nieuw gerecht.”

Mascha Bongenaar schrijft op haar website www.duurzamekeuzes.com over de zoektocht naar groener leven met haar gezin. Ook deelt ze vegetarische recepten en recepten die voedselverspilling helpen voorkomen. Je volgt haar op Instagram via @duurzamekeuzes.

BROODKNABBELS

PIERRE WIND

Voor 10 knabbels

INGREDIËNTEN:

- 5 boterhammen
- 2 eieren
- 1 theelepel smaakmakers, bijvoorbeeld speculaaskruiden

Nooit meer broodkorsten of oud brood weggooien met dit makkelijke recept.

1. Maal alles, met eventueel een scheutje vocht, tot spuitdikte.
2. Stop het broodmengsel in een spuitzak.
3. Op een bakplaat bekleed met bakpapier kun je nu allerlei vormen spuiten.
4. Vervolgens in een oven afbakken tot status goudbruin.
5. Serveer naar eigen smaak met een hartige of zoete dip.

Dit recept komt uit het boek: De ecokeuken van Wind.

"In 2014 werd ik benoemd tot 'Kok des Vaderlands' en beloofde met mijn hand op mijn hart dat ik duurzaamheid hoog in het kookvaandel zou dragen. Mijn theorie de 'Kookstop' en het idee 'Koken uit de Kliko' zijn samengesmolten tot een duurzamere manier van koken. Hierbij wordt veel energie bespaard."

Pierre Wind is een Nederlandse kok die bekendheid kreeg door zijn kookprogramma's op televisie. Hij heeft een passie voor voedsel en deelt zijn veelzijdigheid en kennis op verschillende manieren met de wereld.

BANANENPANNENKOEKJES

NEL SCHELLEKENS

Voor het opmaken van 2 (over)rijpe bananen

INGREDIËNTEN:

- 2 gram geprakte (over)rijpe bananen
- 80 gram volkorenmeel
- 2 deciliter melk
- 3 eieren
- stukjes pure chocolade
- een handje gehakte noten naar keuze

1. Scheid de eieren.
2. Meng de geprakte bananen met het volkorenmeel, melk, eigeel, chocolade en noten.
3. Klop het eiwit op en spatel het door het mengsel.
4. Bak de pannenkoekjes met een scheutje olijfolie in een voorverwarmde pan aan beide zijden mooi goudbruin.

"Bananen zijn dus een bron van gelukstofjes. Ook die met bruine plekjes! Er worden vaak veel bananen met bruine spikkeltjes en plekjes weggegooid. Argggggg; da's helemaal niet nodig! Banaan kan worden ingevroren. Zelfs in de schil, maar plakjes kan ook. Pel de spikkelbanaan en snijd plakjes. Los van elkaar op een bakpapier leggen en invriezen. Daarna de gevroren plakjes in een bakje overdoen en in de vriezer. Zo makkelijk! O, en ook bananenbaksels zijn in te vriezen!"

Nel kookt al 25 jaar vol passie vanuit het principe dat je eet wat er van het land komt. Van kop tot kont. 0% waste, 100% taste. Je kunt haar volgen op Instagram via @nelschellekens.

FROZEN YOGHURT BARK

MARYAM ISMAILI SHEKOH

INGREDIËNTEN:

- 300 gram yoghurt of kwark
- 200 gram (diepvries) fruit naar wens
- 25 gram ongezouten noten

Dit recept is ideaal om restjes yoghurt en fruit op te maken.

1. Bekleed een bakplaat of bakvorm die in de vriezer past met bakpapier.
2. Verdeel de yoghurt over de bakplaat, waardoor een dunne laag van ½ centimeter dik ontstaat.
3. Verspreid het fruit en de noten over de yoghurtlaag en druk ze voorzichtig in de yoghurt.
4. Plaats de bakplaat in de vriezer voor minimaal 3 uur of tot het volledig stevig is.
5. Haal de yoghurt uit de vriezer en breek in stukjes.
6. Serveer ze gelijk of bewaar in een luchtdichte verpakking in de vriezer om er later van te genieten.

“Door bewust om te gaan met voedsel en verspilling te minimaliseren, draag ik mijn steentje bij aan het vergroten van de voedselzekerheid. Het is pijnlijk om te bedenken dat er mensen zijn die hongerlijden, terwijl er zoveel voedsel wordt verspild. Daarnaast is voedselproductie enorm milieubelastend. Door actief bezig te zijn met voedselverspilling ben ik meer bewust van de waarde van voedsel en de impact die het heeft op mezelf, een ander en de aarde. Dit motiveert me om duurzamere keuzes te maken en anderen te inspireren!”

Maryam zet haar kennis als diëtist en gezondheidswetenschapper graag om in het maken van gezonde en duurzame recepten. Zij begon als hobby met het posten van recepten op haar eigen Instagram @healthbymaryam en doet dit nu voor heel Nederland bij het Voedingscentrum als specialist voeding & recepten, via verschillende social kanalen van @voedingscentrum.

WORD EEN VERSPILLINGSVRIJE CHEF MET DEZE HANDIGE TIPS!

Tip 1 Check je voorraad

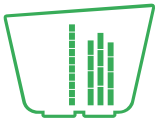
Wat moet eerst op? Check altijd je keukenkast, koelkast en vriezer vóórdat je boodschappen doet. Zo koop je geen dingen die je al in huis hebt. Weinig tijd? Maak dan een foto van je koelkast en voorraadkast. Handig voor in de winkel!

Slim: gebruik de Eerst op tape van het Voedingscentrum en Samen Tegen Voedselverspilling om een plank in je koelkast te markeren. Op deze plank zet je alle restjes, geopende verpakkingen en producten die snel op moeten. Zo vergeet je ze niet.

Tip 2 Maak een lijstje

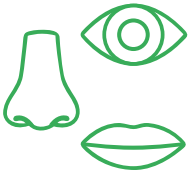
Een goede voorbereiding is het halve werk. Nadat je je voorraad hebt gecheckt, maak je een boodschappenlijstje met wat én hoeveel je nodig hebt. Met een boodschappenlijstje doe je minder snel impulsaankopen. Zo koop je niet te veel en verspil je minder voedsel.

Tip 3 Kook precies genoeg



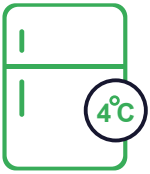
Wil je precies genoeg rijst of pasta koken? Weeg dan je porties af. Om rijst af te meten kun je een kopje gebruiken: een koffiekopje is ongeveer genoeg voor een persoon. Of gebruik het Eetmaatje van het Voedingscentrum: handig voor het afmeten van de juiste porties rijst, pasta en couscous.

Tip 4 Houd de datum in de gaten



Houd de houdbaarheidsdatum in de gaten en maak producten op tijd op. Een product met een 'Ten minste Houdbaar Tot'-datum kun je ook ná de datum vaak nog eten. Gebruik je zintuigen en kijk, ruik en proef om de kwaliteit te beoordelen. Op zeer bederfelijke producten staat een 'Te Gebruiken Tot'-datum. Dat is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten. Gebruik of vries het in vóór of op deze datum om de houdbaarheid te verlengen.

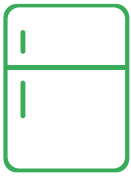
Tip 5 Controleer de temperatuur



Zet je koelkast op 4 °C. Dit is de ideale koelkasttemperatuur. Producten blijven dan langer goed en bacteriën en schimmels krijgen nauwelijks kans om te groeien. Met een koelkastthermometer kun je controleren of je koelkast koud genoeg staat.

Tip 6 Bekijk het bewaaradvies

Hoe kan ik brood lang goed houden? Kan ik dit geopende potje olijven na een week nog gebruiken? En hoelang blijft zalm goed in de koelkast? Gebruik de online Bewaarwijzer via **www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer** en vind het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten.



Tip 7 Red je restje

Restjes redden lukt zeker met de lekkere recepten uit dit boekje! Restjes zijn superveelzijdig, bijvoorbeeld in een soep, salade, omelet of roerbakgerecht. Heb je wat over van een maaltijd? Vries het dan in voor een andere keer. In de vriezer zijn de meeste restjes drie maanden houdbaar. Of eet het de volgende dag bij de lunch. De meeste restjes kun je twee dagen in de koelkast bewaren.

KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL

De aarde sparen?
Restjes bewaren!