Nederland verspillingsvrij, dat kunnen wij!

Met deze verspillingsvrije recepten

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Samen tegen voedselverspilling

Wist je dat we per jaar gemiddeld 25 kilo eten per persoon verspillen? Dat zijn met heel Nederland samen wel 18 miljoen maaltijden per week. Drukke levens, onverwachte gebeurtenissen en bijvoorbeeld de eetvoorkeuren van je kinderen kunnen het lastig maken om helemaal niet te verspillen. Zonde toch?

Niemand wil voedsel verspillen. Toch houdt de één soms een halve paprika over en de ander ontdekt dat restje pasta in de koelkast net te laat. Door flexibel om te gaan met alle ingrediënten die je in huis hebt, voorkom je al een hoop verspilling. Door creatief om te gaan met restjes ook. In dit boekje tover je je restjes om tot een nieuwe maaltijd, krijg je heerlijke verspillingsvrije recepten en slimme tips om in te kopen en te bewaren.

Maak jouw restjesrecept nog gezonder door ingrediënten toe te voegen die in de Schijf van Vijf passen, zoals: volkorenpasta of -couscous, 30+ kaas, halfvolle zuivel(alternatieven). Gebruik het liefst (verse) kruiden in plaats van zout.

Inhoudsopgave

Flexibel in de keuken 4
RestjesRijke salade 6
Kruidige curry 8
Crispy rice salad met sojadressing en edamme 10
Pasta marinara 12
Romige fruit-ijsjes 14
Salade met bramen, aardappelkoekjes en gehaktballetjes 16
Shakshuka 18
Quesadilla's met mais en bonen 20
Eiwrap met spinazie en tomaat 22
Traybake met zoete aardappel, groente en bonen 24
Oranje curryspread 26
Zuurgoed met komkommer en ui 28
Gedroogd fruit 30
Word een verspillingsvrije chef 32

Flexibel in de keuken

Je kunt thuis veel verspilling voorkomen door te weten hoe je nog beter omgaat met eetplannen die anders lopen. De buurman schuift spontaan aan of je dochter komt toch niet eten. Je bent een ingrediënt vergeten of hebt juist nog een paar producten die 'ineens' vandaag op moeten. Dat overkomt iedereen. Gebruik daarom deze tips voor meer rust in de keuken en het voorkomen van verspilling.

Je hebt het in huis!

Onverwachts extra eters? Geen stress. Met peulvruchten uit pak of blik in de voorraadkast en groente en fruit in de vriezer ben je voorbereid om een maaltijd makkelijk uit te breiden mocht dit nodig zijn.

De vriezer is je beste vriend

Verleng de houdbaarheid van producten of restjes door ze in te vriezen. Iemand niet op komen dagen? Vries die extra portie in voor restjesdag. Verse groente over? Blancheer, en vries in, zo blijft het tot wel 3 maanden goed.

Brood is het meest verspilde product, maar door het direct na aankoop in te vriezen, blijft het ruim een maand lekker vers. Pak vervolgens precies wat jij die dag nodig hebt.

Kook flexibel met wat je hebt

Een ingrediënt vergeten? Geen stress! Zie een recept als richtlijn. Je gerecht mislukt echt niet meteen als je er een beetje vanaf wijkt. Veel producten zijn prima uitwisselbaar: vervang kookroom gerust door die crème fraîche die nog openstaat, of gebruik courgette in plaats van broccoli.

Vertrouw op je eigen smaak. Door tussendoor te proeven, stuur je het gerecht heel makkelijk bij: een kneepje citroen voor het zuurtje, een scheutje ketjap voor het zoet/zoute, of wat extra vocht als het te dik wordt.

Sharing is caring

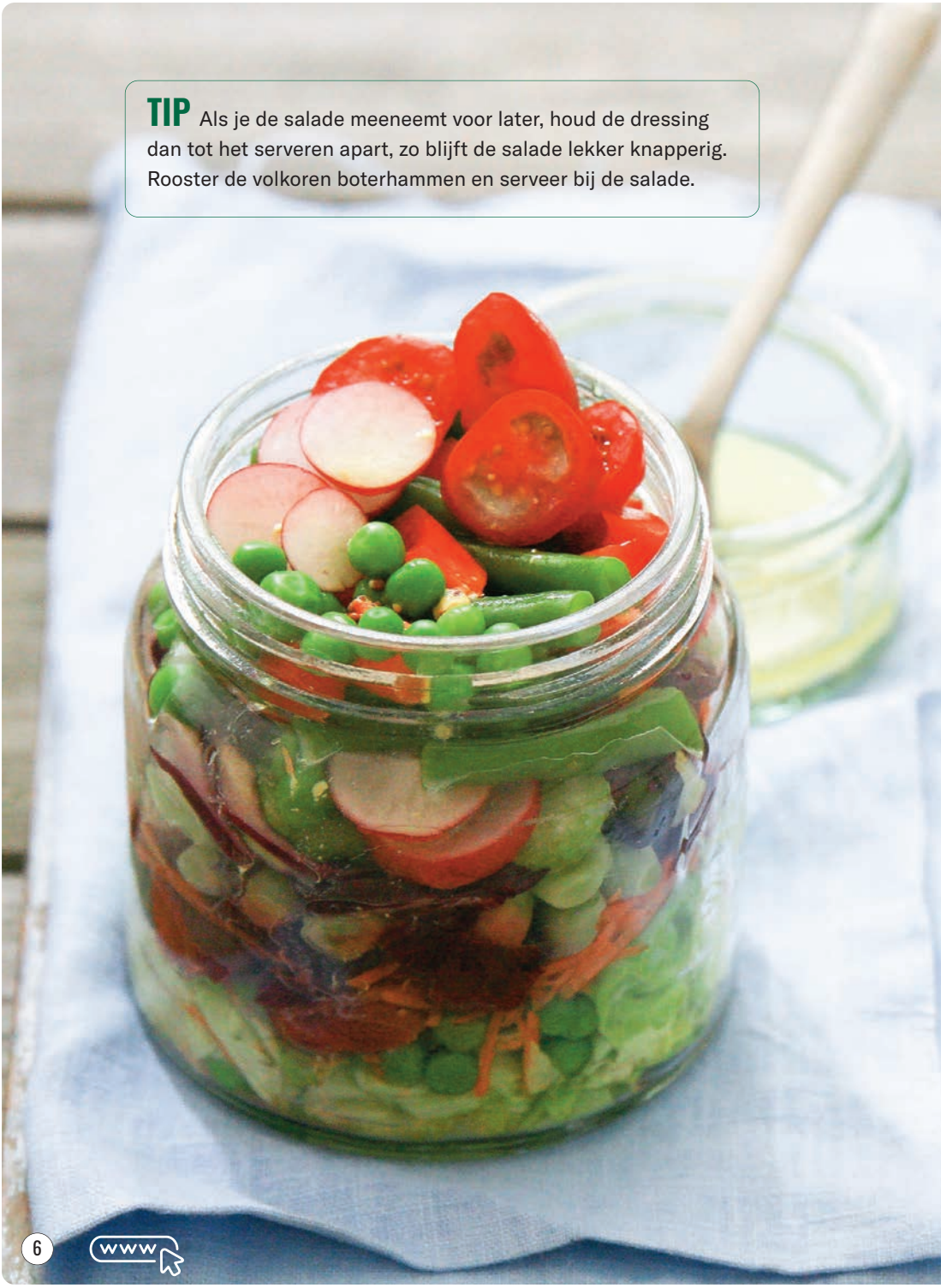
Ingrediënten over of meer gemaakt dan je op kan?
Deel het dan. Denk eens aan je uitwonende zoon, vriendin of buren. Iedereen wordt daar blij van.

Red je restje

Heb je toch restjes eten over? Restjes zijn superveelzijdig, bijvoorbeeld in een soep, salade, omelet of roerbakgerecht. Heb je wat over van je maaltijd? Neem het kliekje mee als lunch. Of vul het aan en maak er een nieuwe maaltijd van.

Houd wekelijks een kliekjesdag of **DONDER-NIET-WEG-DAG** om er zeker van te zijn dat je restjes en kliekjes opmaakt.

TIP Als je de salade meeneemt voor later, houd de dressing dan tot het serveren apart, zo blijft de salade lekker knapperig. Rooster de volkoren boterhammen en serveer bij de salade.



RestjesRijke salade

Een heerlijke maaltijdsalade van groenten die je nog over hebt en peulvruchten die je al in je ijzeren voorraad hebt. Daardoor ook eenvoudig te vermenigvuldigen.

2 personen

minder dan 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 (rode) ui
- 50 gram doperwten (vers of diepvries)
- 120 gram kidneybonen, kikkererwten, kapucijners of linzen (blik, uitlekgewicht)
- 300 gram groente, zoals: gekookte rode biet, paprika, sla, radijs, (kers)
- tomaten, komkommer, spinazie of gekookte sperziebonen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroen-, limoen- of sinaasappelsap
- 1 theelepel mosterd
- peper
- 4 (oude) volkoren boterhammen

BEREIDING

1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng water aan de kook. Schep de ui en doperwten in een schaal en schenk het hete water erover. Laat 5 minuten staan.
2. Spoel de kidney- of andere bonen af in een zeef en laat uitlekken. Maak de rest van de groente schoon en snijd klein.
3. Giet de erwten en ui af.
4. Maak een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en wat peper. Voeg indien nodig een beetje water toe.
5. Verdeel de groente over potten of schalen. Giet de dressing erbij.

Kruidige curry

Een kruidig en snel gerecht waarin je verschillende soorten groente en vlees(vervangers) kwijt kunt. Vul de tomatenblokjes aan met een lepel kokosmelk light mocht je dat over hebben.

2 personen

minder dan 30 minuten

Ingrediënten

- 150 gram zilvervliesrijst, couscous, bulgur of quinoa
- 1 eetlepel geschaafde amandelen, gehakte pinda's of cashewnoten
- 400 gram prei, bosui, sjalot, venkel, paksoi en/of bleekselderij
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 1 eetlepel olie
- 150 gram rundvleesreepjes, (vegetarische) kip, bonen of kikkererwten
- 1 eetlepel currypasta

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Rooster de noten in een droge pan goudgeel.
   Laat afkoelen op een bord.
3. Maak de groente schoon en snijd in ringen of reepjes.
   Smoor samen met de tomatenblokjes in 10 minuten gaar.
4. Verhit de olie en roerbak hierin de vleesreepjes of vervangers in enkele minuten lichtbruin en gaar. Bak de currypasta kort mee.
   Meng het vlees met de groente.
5. Strooi de noten erover en serveer de rijst, couscous, bulgur of quinoa erbij.

Crispy rice salad met sojadressing en edamame

Hét recept om een restje gekookte rijst en je restjes groente en groene kruiden mee op te maken. Door de rijst te roosteren krijg je een lekkere crunch in deze salade.

2 personen

meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel pindakaas of andere notenpasta
- 250 gram zilvervliesrijst (gekookt)
- 100 gram radijs
- 3 eetlepels azijn
- 2 bosuien
- 3 takjes verse munt
- 3 takjes verse koriander
- 1 teentje knoflook
- 1 limoen
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel ketjap manis met minder zout
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout
- chilivlokken
- 150 gram rauwkost, zoals rode kool, witte kool en wortel (julienne of geraspt)
- 150 gram edamame (vers of diepvries, gekookt)
- 2 eetlepels ongezouten pinda's of cashewnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de olie met de pindakaas en schep er de gekookte, afgekoelde rijst door. Verspreid de rijst over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de rijst in 15-20 minuten knapperig in de oven en schep elke 10 minuten om. Laat wat afkoelen.
3. Was de radijs en snijd in plakken. Meng met de azijn en laat staan tot gebruik.
4. Was de bosui en verse kruiden en snijd klein. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de limoen, rasp wat van de schil en pers het sap uit.
5. Maak een dressing van de knoflook, het limoensap en -rasp, de sesamolie, ketjap, sojasaus en wat chilivlokken.
6. Giet de radijs af en meng met de rauwkost, edamame, bosui, verse kruiden en dressing. Schep de knapperige rijst erdoor en garneer met de pinda's.

Pasta marinara

Een smakelijke pasta met zeevruchten in de hoofdrol. Welke precies maakt niet uit, wat jij lekker vindt of kan verkrijgen, dat is nog eens een lekker flexibel recept.

2 personen

minder dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes of een mix van courgette, aubergine en venkel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 bosui
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- oregano
- 200 gram volkorenpasta
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 100 gram visfilet, zoals kabeljauw
- 100 gram zeevruchten, zoals inktvis, mosselen en garnalen
- 5 gram verse basilicum

BEREIDING

1. Was de courgette en snijd in halve plakken. Pel de ui en knoflook en snijd in snippers. Maak de bosui schoon en snijd in ringen.
2. Bak de ui en de helft van de knoflook in de olie glazig. Voeg de tomatenblokjes en wat oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht pruttelen.
3. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verwarm de margarine en stoof hierin de courgettes en/of aubergines en venkel met de rest van de knoflook in 5 minuten gaar.
5. Verdeel de visfilet in stukjes en was je handen. Bestrooi met wat peper.
6. Roer de bosui, stukjes vis en de zeevruchten door de tomatensaus en laat dit een paar minuten tegen de kook aan gaar worden.
7. Was de basilicum en snijd klein. Laat de pasta uitlekken, schep de saus erdoor en strooi er de basilicum over. Serveer de groente erbij.

Romige fruit-ijsjes

Fruit wordt vaak verspild: een te bruine banaan, te zachte mango, te grote meloen, verpieterde blauwe bessen, wie kent het niet. Met dit recept maak je daar verfrissende, eenvoudige ijsjes van met maar drie ingrediënten.

12 stuks

meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 500 gram watermeloen of ander fruit
- 250 ml kefir, karnemelk of (plantaardige) yoghurt
- 2 eetlepels limonadesiroop zonder toegevoegd suiker

BEREIDING

1. Snijd het vruchtvlees van de watermeloen of ander fruit in blokjes.
2. Pureer het fruit met de zuivel en siroop in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.
3. Giet het mengsel in ijsvormpjes.
4. Zet minimaal 6 uur in de vriezer of tot ze volledig bevroren zijn.

ANDERE LEKKERE COMBINATIES:

- Aardbei + yoghurt + vanille-aroma
- Perzik + kwark + honing
- Banaan + Griekse yoghurt + kaneel
- Blauwe bessen + plantaardige yoghurtvariant + citroenrasp
- Mango + kokosdrink + limoen
- (Honing)meloen + sojadrink + verse munt

Salade met bramen, aardappelkoekjes en gehaktballetjes

Perfecte salade om een restje gekookte aardappelen op te maken. En mocht je tijd en zin hebben om de ketchup zelf te maken, dan wordt deze juist extra lekker met overrijpe tomaten.

2 personen

meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 400 gram gekookte aardappel
- 1 ei
- 30 gram walnoten
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 100 gram rundertartaar, vegetarisch of kippen-gehakt
- peper
- 250 gram snijbiet of spinazie of een slamix met rucola
- 100 gram bramen of ander lichtzuur fruit zoals kiwi's, mandarijnen of kersen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 eetlepels tomatenketchup

BEREIDING

1. Stamp de aardappelen fijn en meng er het geklutste ei door. Vorm er per persoon 4 aardappelkoekjes van en zet in de koelkast tot gebruik.
2. Hak de noten heel fijn. Pel de ui, snijd de helft heel fijn en de helft in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Meng het gehakt, de noten, kleingesneden ui, knoflook en wat peper. Maak per persoon 6-7 balletjes en was je handen. Zet de balletjes in de koelkast tot gebruik.
3. Was de snijbiet, snijd de stelen in kleine stukjes en de bladeren wat kleiner of gebruik sla. Was het fruit en snijd doormidden. Prak 1/4 van het fruit fijn en meng er de olie, azijn, mosterd en wat peper door tot een dressing. Meng de dressing door de snijbiet en het overige fruit en voeg de rest van de ui toe.
4. Bak de aardappelkoekjes in de helft van de margarine goudgeel.
5. Bak de gehaktballetjes in de rest van de margarine lichtbruin en gaar.
6. Serveer de aardappelkoekjes met de ketchup, gehaktballetjes en salade.

Shakshuka

Dit gerecht is een gemakkelijk eenpansgerecht en een goede manier om restjes groente en kruiden te verwerken.
Verwarm wat pitabrood of rooster er (oude) boterhammen bij en dopen maar.

2 personen

meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 (rode) paprika's en/of wortel, venkel of puntpaprika
- 10 gram verse koriander of peterselie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel shakshukakruiden zonder zout
- 600 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 4 eieren
- 40 gram zachte geitenkaas of restje(s) kaas, zoals cottage cheese, ricotta of witte light kaasblokjes, of een schep yoghurt of kwark.
- 2 volkoren pita's, platbrood of (geroosterde) boterhammen

BEREIDING

1. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Maak de p
eventuele andere groente schoon en snijd in
Was de kruiden en snijd fijn.
2. Verhit de olie en bak de ui glazig. Voeg de gro
toe en bak zacht. Bak de shakshukakruiden e
Voeg de tomatenblokjes toe. Laat dit 5-10 mi

de paprika's en
d in blokjes.

e groente en knoflook
len een minuut mee.
0 minuten pruttelen.

3 Maak kuiltjes in het tomatenmengsel en breek daar de eieren in. Doe de deksel op de pan en laat de eieren in 10-15 minuten stollen.

4 Bereid de pita's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Garneer de shakshuka met verkruimelde kaas en de verse kruiden.

5 Serveer het brood erbij.

Quesadilla's met mais en bonen

De ideale lunch voor die paar tortilla's die altijd overblijven. Lekker met een spicy kwarkdip, maar een restje guacamole of salsa kan natuurlijk ook als je dat wel in huis hebt en kwark niet. Je kunt het in puntjes gesneden ook als snack serveren.

2 personen

minder dan 30 minuten

BEREIDING

1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaten en snijd in kleine stukjes. Was de koriander en snijd fijn. Spoel de mix van bonen en mais af en laat uitlekken in een vergiet.
2. Verwarm de olie en bak de ui een paar minuten zacht. Voeg de komijn toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomaatjes, bonen en mais toe en schep om. Haal het mengsel uit de pan.
3. Plaats een tortilla in de pan en verdeel er de helft van de kaas over. Laat op lage stand de kaas in een paar minuten smelten. Verdeel de helft van het bonenmengsel over de helft van de tortilla, vouw de tortilla dicht, druk hem goed aan en verwarm een minuut aan beide kanten.
4. Haal de quesadilla uit de pan en herhaal met de rest van de ingrediënten.
5. Meng de kwark met de chilivlokken en koriander. Snijd de quesadilla's in punten en serveer met deze kwark- of een andere dip.

INGREDIËNTEN

- 1 (rode) ui
- 50 gram (kers)tomaten
- 3 takjes verse koriander of peterselie
- 125 gram mix van kidney-, witte en/of zwarte bonen en mais (blik, uitlekgewicht)
- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel gemalen komijn of Mexicaanse kruiden
- 2 eetlepels magere kwark of (plantaardige) yoghurt
- ¼ theelepel chilivlokken of gerookt paprikapoeder
- 2 volkoren tortilla's
- 40 gram jonge kaas 30+ (geraspt) of komijnekaas (laat dan de ½ tl komijn weg)

Eiwrap met spinazie en tomaat

Door een omelet te vullen met overgebleven aardappel, rijst of groente krijg je een zelfgemaakte verspillingsvrije wrap.

2 personen

minder dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 50 ml halfvolle melk of sojadrink
- peper
- 2 eetlepels olie
- 25 gram spinazie
- 2 tomaten
- 2 gare aardappelen of een restje gekookte rijst of groente
- 8 sprieten verse bieslook
- 2 eetlepels zuivelspread light

BEREIDING

1. Kluts de eieren met de melk en wat peper in een kom.
2. Verhit de helft van de olie in een pan en bak de helft van het mengsel op lage stand tot een omelet.
3. Bak nog een omelet in de rest van de olie. Laat de omeletten afkoelen.
4. Was de spinazie, laat uitlekken en hak grof. Was de tomaten en snijd in blokjes. Snijd de gekookte aardappelen of groente in blokjes. Was de bieslook en snijd fijn.
5. Meng de zuivelspread met de bieslook. Smeer een lepel zuivelspread op iedere eiwrap. Voeg de spinazie, tomaat en aardappelen, rijst of groente toe en rol op.

Traybake met zoete aardappel, groente en bonen

Laat de oven het werk doen en rooster de mix van zoete aardappel, groenterestjes, kip (of wat je kan of wilt gebruiken) en bonen in een half uur gaar. Lekker met kipkruiden en knoflooksaus.

2 personen meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 500 gram groente, zoals bloemkool, wortel, knolselderij, pastinaak, spruiten en (rode) ui
- 250 gram bonenmix (blik, uitlekgewicht)
- 100 gram kippendij- of kalkoenfilet of meer peulvruchten
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels kipkruiden zonder zout
- 400 gram (zoete) aardappelfriet (koeling)
- 4 eetlepels knoflooksaus

BEREIDING

1. Maak de groente schoon en snijd in stukjes. Spoel de bonenmix af en laat uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bedek een bakplaat met bakpapier.
3. Snijd de kip in repen en was je handen. Meng de olie met de kipkruiden. Schep er de zoete aardappelfriet, groente, bonen en kip door.
4. Verdeel de mix over de bakplaat en rooster in 20-25 minuten gaar. Schep halverwege om.
5. Verdeel de knoflooksaus over de traybake en serveer.

Oranje currryspread

Een romige spread op basis van peulvruchten. Lekker op volkorenbrood of crackers, maar ook een aanrader bij een (warme) maaltijd als dipsaus.

10 porties minder dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 150 gram (rode) linzen, bonen of kikkererwten (blik, uitlekgewicht)
- 100 gram gekookte pompoen en/of wortel
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel ketjap manis met minder zout
- Eventueel een beetje kokosrasp of chilivlokken

BEREIDING

1. Spoel de peulvruchten af en laat uitlekken.
2. Pureer de peulvruchten met de pompoen en/of wortel, kerrie (en kokos of chili) en ketjap met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeuïge, gladde massa.
3. Bewaar de spread 2-3 dagen in een afgesloten bakje in de koelkast of vries in porties in.

Zuurgoed met komkommer en ui

Dit frisse en knapperige zuurgoed is een klassiek bijgerecht in de Surinaamse keuken. Het is eenvoudig te maken, je kunt er allerlei harde groente in kwijt en het verlengt bovendien de houdbaarheid van je groente. Een goed afgesloten en schoon potje is tot drie dagen houdbaar in de koelkast.

2 personen meer dan 30 minuten

INGREDIËNTEN

- ½ komkommer en/of wortel, radijs, bleekselderij, bloemkool
- ½ rode ui
- 30 ml azijn
- ½ eetlepel suiker
- 1 kruidnagel
- 150 ml water

BEREIDING

1. Was de komkommer en eventuele andere groente en snijd in plakken. Pel de ui en snijd in ringen.
2. Doe de groente en ui in een afsluitbare pot of bewaarbakje. Voeg de azijn, suiker, kruidnagel en het water toe. Sluit de pot en schud zodat alles goed mengt en de suiker oplost.
3. Zet de pot in de koelkast en laat minimaal een paar uur intrekken.

Gedroogd fruit

Dit is voor de fanatieke restjesredders met wat extra tijd. En een te grote fruitoogst, al dan niet uit eigen tuin. Heerlijk gedroogd fruit om toe te voegen aan je ontbijt of te mengen met wat ongezouten noten.

6 porties

meer dan 30 minuten

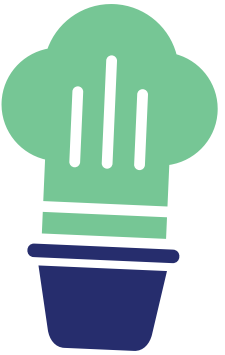
INGREDIËNTEN

- 300 gram fruit, zoals appel, kiwi, peer, banaan, mango, ananas

BEREIDING

1. Maak het fruit schoon. Snijd in heel dunne plakjes en dep droog.
2. Bekleed het bakje van de airfryer met bakpapier of leg bakpapier op een ovenrooster.
3. Leg de plakjes fruit naast elkaar en bak 35-40 minuten in de airfryer of 50-60 minuten in de oven op 100 °C. Keer elke 10 minuten om.
4. Bepaal zelf hoe droog je het fruit wilt hebben. Nog een beetje taai kan lekker zijn bij bepaalde fruitsoorten. Laat het fruit afkoelen op een rooster.
5. Bewaar het fruit enkele dagen in een luchtdicht bakje of zakje of vries in porties in.

Word een verspillingsvrije chef met deze handige tips



TIP 1 Organiseer wekelijks je voorraad

Kies in je koelkast één plank waar alle restjes worden bewaard. Zet de producten die als eerst op moeten vooraan. Zo vergeet je nooit meer dat halve potje pesto. Kijk ook naar je voorraadkast. Zijn er oude zakken soep of pakken peulvruchten? Zet die dan vooraan. Als de producten die je al in huis hebt beter zichtbaar zijn, wordt de kans groter dat je ze gebruikt.

Eerst op tape
Je kunt de tape plakken op een plank in je koelkast waar je eten zet dat als eerste op moet. Ook kan het op bakjes en losse verpakkingen geplakt worden. Zo weet iedereen in je huishouden welk eten en drinken als eerst op moet.

TIP 2 Check je voorraad én maak een lijstje

Een goede voorbereiding is het halve werk. Check daarom altijd eerst je keukenkast, koelkast en vriezer vóórdat je boodschappen doet. Wat moet er als eerste op? Staat er nog yoghurt, of verloopt die zak roerbakgroenten bijna? Neem dit mee als basis en maak daarna een boodschappen-lijstje met wat én hoeveel je precies nodig hebt. Zo voorkom je dat je dingen koopt die je eigenlijk al in huis hebt, doe je minder snel impulsaankopen en verspil je uiteindelijk veel minder voedsel!

Weinig tijd? Maak snel een foto van je koelkast en voorraadkast. Handig voor als je al in de winkel staat.

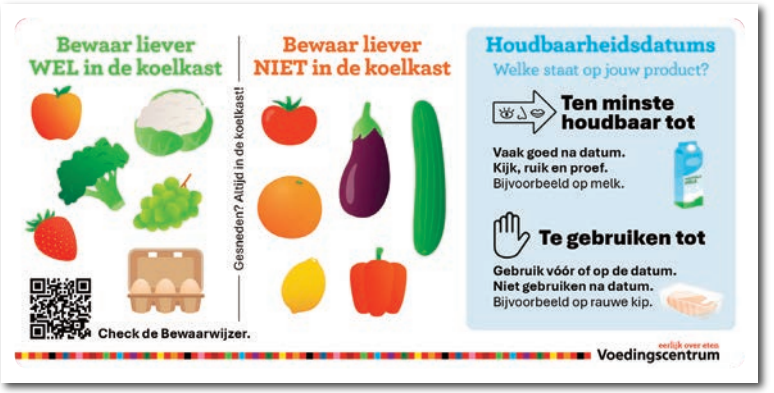
TIP 3 Kijk-Ruik-Proef

Producten zoals melk, yoghurt en kwark hebben een 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT). Deze kun je vaak nog wel veilig eten na de datum. Kijk, ruik en proef een beetje of het nog goed is. Producten met een THT-datum die je ongekoeld bewaart, zoals ongekookte pasta en rijst en blikken en potten groenten en bonen, kun je vaak maanden of zelfs jaren na de datum nog veilig eten. Bij fruit en groente zonder datum kun je ook je zintuigen gebruiken om het product te beoordelen.

Bederfelijke producten zoals vers vlees en vis en voorgesneden groente en fruit hebben een 'te gebruiken tot'-datum (TGT). Deze kun je niet meer opeten na de datum, er kunnen dan namelijk ziekmakers als bacteriën zijn uitgegroeid waar je ziek van wordt. Gebruik ze dus vóór of óp deze datum óf vries ze in om de houdbaarheid te verlengen.

TIP 4 Bewaaradvies

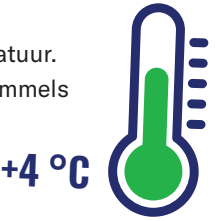
Let er bij het organiseren van je voorraad ook op dat je producten op de juiste plek bewaart. Wist je bijvoorbeeld dat appels en peren langer goed blijven in de koelkast? Terwijl je komkommer, paprika en tomaat beter buiten de koelkast kunt bewaren. Maar waar kan je het geopende potje olijven het beste bewaren? En hoe lang?



Met de koelkaststicker en de online Bewaarwijzer weet je precies wat wel en wat niet in de koelkast hoort.

TIP 5 Check 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.



TIP 6 Meet of weeg je pasta, rijst en couscous af

Wil je precies genoeg rijst, couscous of pasta koken? Weeg dan je porties af. Deze producten worden namelijk relatief veel verspild en zetten uit tijdens het koken.

Eetmaatje
Handig voor het afmeten van de juiste porties rijst, pasta en couscous.

TIP 7 Laat groente zelf opscheppen

Groente wordt vaak verspild omdat we te veel opscheppen of koken. Het kan helpen om iedereen zelf op te laten scheppen. Groente uit de pan kun je nog perfect bewaren voor een andere keer.

Op de kookhulp-pagina's van het Voedingscentrum staat per groente hoeveel je per persoon kunt bereiden.

Colofon

De recepten in dit boekje zijn samengesteld door de experts van het Voedingscentrum. Kijk voor meer verspillingsvrije recepten op:

www.voedingscentrum.nl/restjes

Recepten en receptfotografie © Voedingscentrum

eerlijk over eten
Voedingscentrum

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING