

TIPS EN RECEPTEN VOOR MINDER VERSPILLING THUIS
EN IN HET DISTRIBUTIECENTRUM.



**voedsel-
verspilling
tegengaan**

waarom is belangrijk om minder voedsel te verspillen?

Door te werken of als vrijwilliger te helpen bij een voedseldistributiecentrum of voedselbank, wordt minder voedsel weggegooid. Dit helpt mensen en onze planeet op vele manieren.

"Mensen die moeite hebben om voedsel te kopen, krijgen zo toch voldoende te eten. Dit helpt hen om gezond te blijven."

"Het bespaart water. Het kost water om voedsel te produceren. Als we meer eten van alles wat we produceren, besparen we water."

"Als we voedsel weggooien, komen methaan en kooldioxide vrij uit voedselafval, wat schadelijk is voor de planeet."

Hier volgen enkele tips en recepten die je thuis of in het voedseldistributiecentrum kunt gebruiken om meer voedselverspilling tegen te gaan.



vervang ingrediënten

Je hoeft recepten niet altijd letterlijk te volgen.
Als je iets niet in huis hebt, kun je het makkelijk
vervangen door iets vergelijkbaars.

Gebruik bijvoorbeeld prei in plaats van ui of
erwten in plaats van maïs.

Als er kruiden of specerijen in een recept staan
die je niet hebt, kun je ze weglaten of vervangen
door iets anders.

Je kunt kruiden of specerijen ook ruilen met je
vrienden. Zo kan iedereen meer verschillende
kruiden of specerijen gebruiken.

Als je een taart bakt, kun je de boter ook
vervangen door olie of margarine.



blaas oud brood nieuw leven in

Je doet langer met brood door oud brood te besprenkelen met water, in folie te wikkelen en op te warmen in de oven. Het smaakt dan weer als vers brood.

Maak broodkruimels! Doe stukjes oud brood in een keukenmachine en maal ze fijn. Je kunt kruiden zoals rozemarijn of tijm toevoegen voor de smaak, samen met een beetje zout en peper.

Je kunt de kruimels een paar dagen bewaren in een bewaardoos of - als je er nog langer mee wilt doen - ze in diepvrieszakjes doen en invriezen.

Je kunt ze dan gebruiken voor allerlei recepten, bijvoorbeeld op pasta-ovenshotels of in de soep. Of je kunt ze gebruiken om viskoekjes te maken.

panzanella-salade



prep: 15 minuten

koken: 6 minuten

porties: 2-4

ingrediënten

- 250 g brood van 1 dag oud
- 1/2 Rode Ui
- 250g Cherrytomaten
- Verse Basilicum
- 3 Eetlepels Olijfolie
- 1 Eetlepel Rodewijnazijn
- 30 g ansjovis, grof gesneden
- 80 g zwarte olijven, grof gesneden
- Handjevol Basilicum
- 2 eieren, zacht gekookt en in partjes gesneden.

methode

1. Kook de eieren zoals jij ze graag eet, pel ze af en snijd ze in partjes.
2. Was en halveer de cherrytomaten. Snipper de rode ui en doe alles in een grote mengkom. Voeg de ansjovis, de olijven en de in stukjes gescheurde basilicum toe.
3. Meng de olie en azijn in een kom.
4. Doe het brood in de mengkom.
5. Giet de dressing erover en meng de salade goed.
6. Serveer in een schaal en leg de eieren erop.

optioneel

- Je kunt ook kappertjes, paprika en komkommer gebruiken.
- Snijd het brood in vierkantjes en bak het in een oven van 180° (gasstand 4). Bak het brood 10 minuten tot het knapperig is.

overtollig fruit en oude groente

Als je veel groente of fruit hebt, kun je ze koken en invriezen. Bonen kun je doppen en invriezen.

Appels en tomaten kunnen tot saus gekookt en ingevroren worden.

Oudere groente die zacht en niet meer vers is, kan nog steeds in soepen, sauzen , curry's en ovenschotels gebruikt worden.

Ook kun je het snijafval van wortels, uien, prei, etc., gebruiken om je eigen groentebouillon te maken. Zet ze op in een pan met koud water, breng dit aan de kook en laat het zachtjes doorkoken. Als de bouillon ongeveer een uur heeft getrokken, kun je deze zeven en invriezen om later te gebruiken.

Oud fruit kan gebakken worden in taarten of voor desserts.

tomatensoep met basilicum



prep: 10 minuten

methode

koken: 30 minuten

porties: 4

ingredients

- 1 Wortel
- 1 Selderijstengel
- 1 Ui
- 1 Teentje Knoflook, Fijngesneden
- 400 ml Tomatenblokjes
- Handjevol Cherrytomaten
- Verse Basilicum
- 1 Eetlepel Olijfolie
- 1 Blokje Groentebouillon
- 800 ml Heet Water
- Zout en Peper

1. Snijd de wortel, selderij en ui in grove stukken.
2. Doe de olie in een grote pan op een middelhoog vuur.
3. Voeg de groente toe en bak ze rustig tot de uien glazig worden. Voeg de knoflook toe.
4. Verkruimel het bouillonblokje en voeg de tomatenblokjes en cherrytomaten toe.
5. Roer goed door en voeg het water toe. Breng de soep aan de kook en laat deze 20 minuten sudderen totdat de wortels zacht zijn.
6. Haal de pan van het vuur en voeg een handjevol verse basilicum toe. Pureer de soep voorzichtig met een staafmixer.
7. Als de soep te dik is, voeg dan een beetje water toe. Als de soep te dun is, kook de soep dan nog even op een middelhoog vuur tot deze indikt.
8. Breng op smaak met zout en peper.

wil je meer weten?

Hartelijk dank aan de koks van FareShare en de FullCrumb Kitchen voor deze tips en recepten! Volg ons op Instagram en Twitter op @fullcrumbkitch of @FareShareUK voor meer informatie

Gemaakt door Interreg, Flavour Project.
<https://sites.marjon.ac.uk/flavourguide/>

met dank aan...

Geschreven in samenwerking met

FullCrumb Kitchen
HERW!N vzw
Panier de la Mer
Milieu & Werk vzw
Stad Brugge
Stad Mechelen
VIVES Hogeschool
Brighton & Hove Food Partnership
Plymouth Marjon Business School
FEEDBACK Global
FareShare Sussex
FareShare Yorkshire

Met foto's van

FullCrumb Kitchen
FareShare Yorkshire
Pexels

voedselverspilling tegengaan

