

De wijzer in voeding krant

Regelmatig zet ik de groene afvalton op de stoep om geleegd te worden. In die ton zit naast tuinafval vooral verspilld voedsel. Ik weet nu dat ik ruim 33 kilo voedsel verspil per jaar, net als alle andere Nederlanders. Dat is natuurlijk doodzonde. In deze krant apps, tips, een eetmaatje en een kookboek om het verspillen tegen te gaan. Mijn vakantie begint dit jaar vroeg, daarom weer een krant voor 2 maanden. Veel leesplezier !!



We verspillen ruim 33 kilo voedsel per persoon

Dat laatste sneetje brood, een halve komkommer of een pak yoghurt waarvan de houdbaarheidsdatum bijna verloopt: in 2022 **verspilden Nederlanders thuis gemiddeld 33,4 kilo eten per persoon**, blijkt uit onderzoek van het Voedingscentrum. In vergelijking met vorige metingen nam voedselverspilling deze keer minder hard af. Om voedselverspilling thuis verder terug te dringen is meer actie nodig vanuit de hele voedselketen. De resultaten komen uit uitgebreid onderzoek naar voedselverspilling in huishoudens van het Voedingscentrum, gefinancierd door het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en begeleid door Wageningen University & Research, Rijkswaterstaat en Milieu Centraal.

Van de website van het Voedingscentrum

Top vijf

In de top vijf van meest verspilde producten staan **brood en deegwaren** (6,2 kilo) op één, gevolgd door **groente** (4,4 kilo), **fruit** (4,3 kilo), **aardappelen** (2,8 kilo) en **zuivel** (2,8 kilo). Deze productgroepen zorgen samen voor meer dan de helft (61%) van de voedselverspilling in Nederlandse huishoudens.

De top vijf is hetzelfde als in 2019. De verspilling van brood en zuivel is gedaald ten opzichte van 2019 en de verspilling van groente en fruit is gestegen. Deze producten verdienen nog steeds extra aandacht als we voedselverspilling thuis verder willen verminderen.

Van de website van het Voedingscentrum

Mei en juni 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Nieuw brood van oud brood

Nooit meer broodkorsten of oud brood weggooien met dit makkelijke recept

Ingrediënten (voor 1 brood)

800 gram broodkorsten of oud brood

300 milliliter kookvocht of water

3 eieren

1 theelepels smaakmakers, bijvoorbeeld speculaaskruiden

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 160 graden

Snijdt het brood in stukken

Meng het met het vocht en de eieren en de smaakmaker(s)

Hussel de broodstukken door het mengsel

Bekleed een cakeblik met bakpapier

Giet het broodmengsel in het cakeblik en duw de flappen bakpapier over het mengsel. Druk goed aan, dit gaat makkelijker met een ander cakeblik dat er precies inpast. Zet het gevulde cakeblik in de voorverwarmde oven en bak het circa 35 minuten.

Laat afkoelen en snijdt het daarna in plakken.

Uit: folder: verspillingvrije restjes recepten. Recept is van Pierre Wind

Om voedselverspilling tegen te gaan bestaan er verschillende apps. Een daarvan is de app **“too good to go”**. Deze app laat zien waar in de buurt een ondernemer tegen een heel lage prijs voedsel aanbiedt dat nog goed is, maar wel weggegooid zal worden wanneer niemand het die dag komt halen.

Drie andere apps tegen voedselverspilling:

De verspillingvrije coach: deze app geeft inzicht hoeveel eten we kopen, koken en weggooien. Om ons vervolgens met slimme tips, inspiratie en challenges te helpen minder eten weg te gooien.

Thuisgekookt: Wie te veel eten heeft klaargemaakt, kan een buurtgenoot blij maken via deze app.

SuperCook: Wanneer we in de app zetten wat we nog in de koelkast hebben liggen, dan geeft de app een lijst aan recepten die we daarmee kunnen maken. Weggoien is nergens voor nodig.

Uit: GezondNu, mei 2023

Geen tijd voor een boodschappen lijstje?

Maak dan een "**fridge**", een foto van de binnenkant van de koelkast (en voorraadkast). Zo is snel te zien wat nog in huis is.

tip

Kook je koelkast leeg", kookboek van "too good to go", ISBN: 9789401485456

Kook je koelkast leeg

Het kookboek "Kook je koelkast leeg" van Too good to go staat vol tips hoe we verspilling kunnen voorkomen. Ook staan er leuke recepten in met ingrediënten die we nog hebben liggen. Onderstaand soepje bijvoorbeeld is een heel smakelijk recept om **overrijpe bananen** te verwerken.

Ingrediënten:

1 ui-1 teen knoflook-3 cm gemberwortel-2 overrijpe bananen-200 ml groentebouillon- 200 ml kokosmelk- 1-2 theelepels kerriepoeder- zout en peper- chilivlokken naar smaak- olie-pinda's- enkele takjes verse koriander**.

Bereiding

*Snipper de ui, knoflook en de gember.

*verwarm een scheut olie in een grote pan op middelhoog vuur. Stoof de uien, knoflook, kerriepoeder en gember 3-5 minuten onder voortdurend roeren.

* Snijd de bananen in plakjes en doe ze in de pan. Laat de plakjes goudbruin karamelliseren, maar blijf roeren zodat ze niet aanbakken.

*Giet er groentebouillon en de kokosmelk bij. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen. Haal de soep van het vuur en mix glad met een staafmixer.

*Kruid naar smaak met zout, peper en chilivlokken.

*Rooster de pinda's zonder vet in een pan met antiaanbaklaag. Pluk de blaadjes van de koriander.

*Maak de soep af met geroosterde pinda's en koriander.

**Voor wie koriander niet lekker vindt, is peterselie een goed initiatief.

Kook je koelkast leeg", kookboek van "too good to go", ISBN: 9789401485456

Groente op de BBQ

Wanneer het **mooi weer** is, gaat de BBQ weer aan. Ook dan moeten we groente eten. Rijg BBQ spiesen vol met stukjes (rode en witte) **ui**, plakjes **courgette**, stukjes (rode, geel, groene) **paprika**. Beetje olie en tijm erover en grillen maar!

Uit: Hallo, maandblad van de Jumbo april/ mei

Ook superlekker op een warme dag: **watermeloen**

Eetmaatje

Het Eetmaatje is een maatbeker voor rijst, pasta en couscous. Zo kunnen porties makkelijk afgemeten worden. Zo kan iedereen een bijdrage leveren aan het tegengaan van verspilling.

Allergeeninformatie moet beter

Uit inspecties van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) blijkt dat **60 procent** van de bijna 13.000 geïnspecteerde bedrijven in retail (supermarkten en toko's), ambacht (zoals bakkers, slagers en ijssalons) en horeca (zoals restaurant, hotel, cafetaria) klanten niet goed informeren over welke allergenen er in het voedsel of gerecht zijn verwerkt. De inspecties vonden plaats in 2022.

De inspecteurs zagen wel een lichte verbetering als het gaat om het geven van informatie (*menukaart of bordje*), maar bij het doorvragen wat er in het eten zit, blijkt de kennis van allergenen doorgaans beperkt. Het kan voor mensen met een allergie of intolerantie gevaarlijk zijn als zij niet goed worden geïnformeerd over wat er in eten is verwerkt.

Van de website van de NVWA

Watermeloen-feta-salade met munt

Deze salade is heel eenvoudig te maken, is lekker fris en smaakt heerlijk op een zwoele avond bij een BBQ.

Voor 4 personen

1 watermeloen (ca 1 kilo)

200 g feta

4-6 takjes munt

1 kleine rode peper

3 eetlepels limoensap

3 eetlepels olijfolie

2 theelepels honing

Zout

Bereiding:

Snijd de **watermeloen** in brede parten en verwijder de schil en pitjes. Snijd het vruchtvlees in hapklare stukjes of partjes en schik op een grote schaal. Laat de **feta** uitlekken en verkruimel over de meloen. Was de **munt**, schud droog, haal de blaadjes van de takjes, snijd fijn en strooi over de meloen. Was de **peper**, halveer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. Doe de peper in een kommetje en voeg het **limoensap**, de **olijfolie**, honing en iets **zout** toe, roer alles goed door en bedruip de salade met de dressing.

Uit: Vijf ingrediënten vegetarisch, Anne-Katrin Weber ISBN: 9789462502567