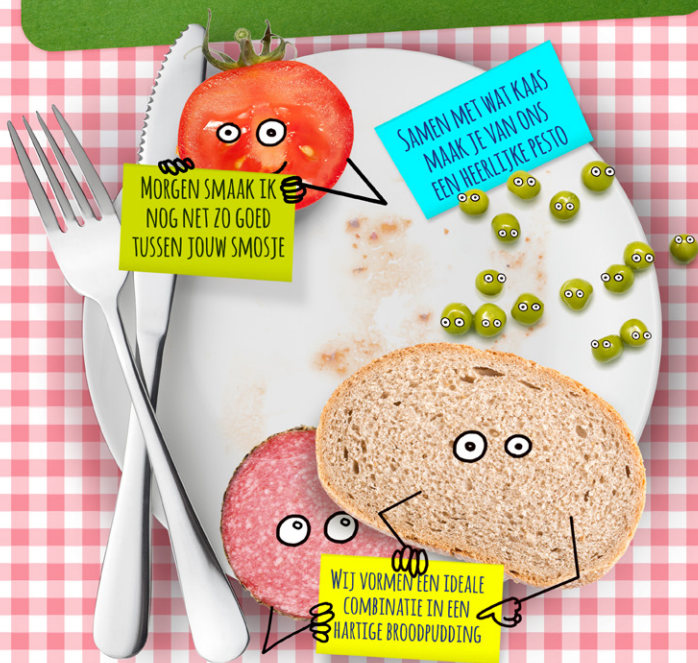


RED DE RESTJES!

WANT DE RESTJES MAKEN HET VERSCHIL



HANDIG TIPBOEKJE



**ELKE VLAMING VERSPILT GEMIDDELD
18 TOT 26 KG VOEDSEL PER JAAR.**

**IN DIT TIPBOEKJE VIND JE ENKELE
LEUKE, GEKKE OF ONVERWACHTE **TIPS**
OM VOEDSELVERLIES TE BEPERKEN.**

DE RESTJES HELPEN JE DAAR GRAAG BIJ.

1 BEN IK OOK TEN MINSTE HOUDBAAR ALS IK TE GEBRUIKEN BEN TOT?

Verpakte voeding waarvan de “Te gebruiken tot”-datum is verstreken, eet je beter niet meer op. Deze producten bederven snel en ze opeten na deze datum kan je gezondheid in gevaar brengen.

Zet deze voeding altijd snel in de koelkast.

Voeding met “Ten minste houdbaar tot”-datum is langer houdbaar.

Meestal kan je er nog van smullen (lang) na de uiterste datum. Enkel ‘smaak’ en ‘kraak’ zijn hooguit wat verschillend. Vertrouwen op je zintuigen blijft de boodschap.



2 WEDEROM VERS

Appels en peren verschrompeld? Laat ze enkele minuten in heet water weken en ze komen er als vers geplukt weer uit. Groenten (wortelen, selder, paprika ...) verslenst?

Wassen, versnijden en in water laten weken in de koelkast, en de volgende dag zijn ze opnieuw heerlijk krokant. Brood een beetje droog? Stop het enkele seconden in de microgolfoven. Werd je griessuiker één groot blok suiker? Voeg een kwart appel toe, sluit de verpakking hermetisch en plaats 15 seconden in de microgolfoven.

3 VAN DROEF-DOR NAAR VROLIJK-VERS

Reanimeer je sla, spinazie, rucola, veldsla ... Doe de blaadjes in een kom met water, een beetje citroensap en een paar rauwe aardappelschillen, en zet op een koele plaats.

4 DOE TOE!

Bewaar gekookte restjes steeds afgedekt, met deksel of plasticfolie. Zo geef je bacteriën en schimmels geen kans en voorkom je uitdroging.

5 MIJN FRUIT LEG IK ER UIT

Zonneminners zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, meloen, ananas, avocado, citroen en mango horen niet in de koelkast.

6 LEG HET LUCHTIG

Je koelkast is geen stapelhok. Zorg dat de koele lucht tussen de voedingswaren kan circuleren.

7 ALLES FRIS AAN DE VIS?

Verse vis bewaart best bij 1 à 2°C. Leg de vis in folie in een schaal met ijsblokjes, in de koelkast. En dat voor hooguit een tweetal dagen.

8 VEILIG VLEES, VINNIGE VIS

Laat vlees of vis niet ontdooien op aanrecht, verwarming of in warm water. Leg deze de dag voordien afgedekt in de koelkast. Zo voorkom je bederf. Kleinere stukken kan je wel ontdooien in de microgolfoven.

9 TROP POUR LE FRIGO?

Te veel broccoli, prei of pompoen gestoomd om in één keer te verwerken? Vries de overschotjes in voor een volgende maaltijd.



10 BOEM PATAT

Vermijd dat aardappelen scheuten vormen door ze donker én samen met enkele appels te bewaren. Hou fruit- en groentesoorten met een uitgesproken smaak (bv. look of citroen) uit de buurt. Patatjes kunnen vreemde geuren en smaken overnemen..

11 VAN BROOD WORD JE GROOT

Heb je je boterhammen graag zacht? Stop je brood in een doos met een halve appel. Brood bewaar je het best in een broodtrommel of broodzak. Maak broodkruim door droge sneetjes in een blender fijn te malen. Je kan er broodballetjes van maken of mengen tussen het gehakt.



12 SJLIMME CHAMPIJSJ

Champignons volgen de actualiteit. Om ze lang te bewaren, wikkel je ze in wat krantenpapier.

13 ÉÉNZATEN

Bewaar tomaten, appels en bananen apart op kamertemperatuur. Ze laten groenten sneller bederven want ze geven het rijpingshormoon ethyleen vrij. Hou ze weg van kool- en vruchtgewassen zoals broccoli, Chinese kool, komkommers en aubergines.



14 LIK HET LEEG

In één handomdraai zorgt de pottenlikker dat het laatste restje saus of yoghurt van uit de pot op je bord belandt.

15 LEKKER KOEL

Een geopend pak melk op kamertemperatuur wordt een dag eerder zuur.

16 ZUUR EN ZUIDERS

Vaak heb je slechts enkele druppels citroen- of sinaasappelsap nodig. Maak een kleine opening in de schil van de vrucht, pers er de nodige druppeltjes uit en sluit de opening van de vrucht af met vershoudfolie. Met een halve citroen kan je de spoelbak schrobben. En wie met de schil op de huid wrijft, krijgt een zacht babyvelletje.

17 DOE DE GROENTEN ... IN EEN VAAS

Veel bladgroenten bewaren beter in een bodempje water, dan in de koelkast. Broccoli, bloemkool, sla, kruiden, prei, lente-ui, selder ... Zet ze in water (met wat zonlicht erbij) en de groenten groeien gewoon door.



18 KRUIDIG EN KRACHTIG, MET OF ZONDER VRIEZER

Restjes geraspte kaas kan je makkelijk in porties invriezen, net als charcuterie. Pluk je kruidplantjes helemaal kaal, en vries de blaadjes in. Stop het laatste restje witte wijn in de vriezer, want daarmee kan je altijd saus verfijnen. Steek het gebruikte vanillestokje in een pot met suiker, wacht een week en je hebt je eigen vanillesuiker.



19 KOKET IN DE COCKTAIL

Bewaar de droge schijfjes citroen om je dranken op smaak te brengen.

20 BRING US MORE COKE AND BRING US MORE WINE

Is je rode of witte wijn ranzig geworden? Of is alle fut uit je cola? Je kan wijn en cola nog gebruiken voor het ruwere werk. Stop oude verkwasten of vastgeroeste scharnieren (een half uur of langer) in een kommetje met hete wijn of cola. De kwasten en scharnieren zijn nadien weer als nieuw.



WAT ALS 'VOEDSELVERLIES BEPERKEN' NIET LUKT?

Dan zijn er nog altijd andere manieren om je keukenresten te verwerken.

- Wat je niet op at kan je voederen aan bv. de kippen (rijst, sla, brood, tomaat ...), het konijn (bv. geprakte aardappelen, rauwe bewaargroenten, appelschillen ...).
- Heb je geen huisdieren of heb je keukenresten die je huisdieren niet lusten, dan kan je composteren. Meer informatie over thuiscomposteren vind je in de Vlaco-brochure 'Thuiscomposteren in de Kringlooptuin'.
- Lukt ook composteren niet, dan is er nog de huis-aan-huis gft-ophaling (regio-afhankelijk). Wat je allemaal met de gft-ophaling mag meegeven, vind je op www.ovam.be, in je afvalkrant of op de website van jouw afvalintercommunale. Gft-resten worden verwerkt tot prima compost.

IK: ONTSTOP OOK NOG
JE GOOTSTEEN
NADAT IK VOOR LEKKERE
KOFFIE ZORGE.



Nog meer info nodig?

Kijk op www.vlaco.be. Hier kan je ook onze brochures en folders downloaden.

SMAAKVOL EN SIMPEL, MET RESTJES

meer recepten op www.vlaco.be

BROODBALLETJES



NODIG

- oud brood
- 2 eieren
- 1 kopje melk
- peper, zout, nootmuskaat (of andere kruiden naar smaak)
- 1 eetlepel neutrale olie

AAN DE SLAG

- Leg broodkorsten op bakpapier op een bakplaat in een oven van 150°C. Laat het brood minimum een half uur drogen tot het hard is. Vermaal de korstjes tot paneermeel (bv. in keukenrobot of met deegrol).
- Klop 2 eieren met wat peper, zout en nootmuskaat, en eventueel wat tuinkruiden naar smaak.
- Week het overgebleven brood (zonder korstjes) in de melk, knijp dit uit en meng de uitgeknepen bol met het eiermengsel.
- Rol er balletjes van en haal ze door het paneermeel.
- Bak de balletjes in een beetje neutrale olie lichtbruin en serveer met warme bouillon of soep.

ZOETE BODDING



Bodding wordt ook broodpudding, beut of bokeskoek genoemd.

NODIG

- 250 g oud brood
 - 200 g rozijnen
 - 3 sneetjes peperkoek
 - 3 eieren
 - 5 dl melk
 - 120 g donkerbruine suiker
 - 2 el boter
 - 2 el vanillepuddingpoeder
 - 1/2 koffielepel kaneelpoeder
- Voeg de rozijnen, peperkoek, suiker, kaneel en puddingpoeder erbij.
 - Voeg melk toe en laat weken.
 - Kluts de eieren en giet ze bij het brood.
 - Kneed het mengsel met de vingers tot een gladde brij en doe in een ovenschaal.
 - Zet 45 minuten in de oven op 190°C.
 - De bodding is klaar als je er met een mes in prikt en het er droog uitkomt.
 - Werk de bodding af met een laag chocoladesnippers of bloedsuiker.

AAN DE SLAG

- Snijd het brood in blokjes in een kom.

HARTIGE BODDING



NODIG

- 300 tot 400 g oud brood
- fijngesneden zongedroogde tomaatjes
- mozzarella of andere kaasrestjes
- 125 g restjes charcuterie (salami, kippenwit, ...) in blokjes
- 1 L melk
- 4 eieren
- verse kruiden (peterselie, bieslook, dragon, ...)
- Peper en zout

AAN DE SLAG

- Snijd het brood in blokjes. Week het oud brood in melk.
- Voeg er de zongedroogde tomaatjes, charcuterie, eieren, verse kruiden en peper en zout aan toe.
- Doe het mengsel in een grote ovenschaal en bak 45 minuten in de oven op 190°C.

PESTO VAN ERWTJES



NODIG

- 150 gram groene erwtjes (gekookt of gestoomd, vers, uit blik, diepvries of van het bord)
- 20 g versgeraspte Parmezaanse kaas
- 2 el pijnboompitten
- 1 teentje look,
- ca. 5 el olijfolie
- peper & zout
- oud brood

TIP

Pesto is ook heel lekker als boterhamsmeersel.

AAN DE SLAG

- Doe de erwtjes, de look, de pijnboompitten en de kaas in een blender en mix fijn.
- Voeg dan beetje bij beetje de olijfolie toe tot je een smeug mengsel hebt.
- Kruid met peper en zout.
- Rooster het oud brood, snij in driehoekige toastjes en besmeer met de pesto.

PESTO VAN RADIJSLOOF



NODIG

- Loof van 1 bosje radijsjes,
- 20 g versgeraspte Parmezaankaas
- 2 el pijnboompitten,
- 1 teentje look,
- ca. 5 el olijfolie,
- peper en zout
- oud brood

AAN DE SLAG

- Was het loof en verwijder vergeelde blaadjes. Zwierf of dep het loof droog.

- Doe loof, look, pijnboompitten en kaas in een blender en mix fijn.
- Voeg dan beetje bij beetje de olijfolie toe tot je een smeug mengsel hebt.
- Kruid met peper en zout.
- Rooster het oud brood, snij in driehoekige toastjes en besmeer met de pesto.

CONFITURE COMBINÉE



- Fruit heb je vaak ineens en veel. Wanneer kersen rijpen, zijn ze dat plots met honderden tegelijk. Ook rode besjes en aardbeien zijn graag samen eetklaar. Wat doe je met die fruitoverschotten?
- Alles in kelder of koelkast bewaren is niet altijd mogelijk. Bij veel tuinvruchten is er wel ergens een hoekje af (of zit er een rupsje in).
- Confituur maken is dan dé oplossing.
- Enkele geslaagde fruitcombinaties zijn rode bessen-rabarber, kriek-perzik, druif-appel, peer-droge abrikozen, kweepeer-citroen.
- Combineer naar hartenlust.

AAN DE SLAG

- Snij het fruit fijn of knijp het door een neteldoek of schil het (afhankelijk van het soort fruit) en meng per 1 kg fruit, 0,7 tot 1 kg kristalsuiker.
- Voeg naar eigen smaak extra's toe: vanille, rum, kaneel, Breng alles aan de kook. Laat vervolgens het mengsel zachtjes verder pruttelen en roer voortdurend om.
- Zodra het schuim op het mengsel verdwijnt, laat je enkele druppels confituur vallen op een koud bord.
- Van zodra de confituur bij afkoeling echt stollen en niet van het bord druppen, is de confituur klaar.



RESTJES MEE IN DE BROODDOOS



FRITTATA

Dikke omelet met groenteresten

NODIG

- 5 eieren
- max. 250 g pasta met saus
- ca. 100 g gare groenten (gekookte broccoli, bloemkool, courgette, asperges ...)
- flink handvol platte peterselie en/of basilicum (grof gehakt)
- enkele eetlepels parmezaan (pas de hoeveelheid aan aan de smaak van de pastasaus)
- peper, zout, paprikapoeder, olijfolie



TIP

Je kan ook frittata in de oven maken in cupcakevormpjes.

AAN DE SLAG

- Verwarm de grill van de oven voor. Roer de eieren los in een grote kom. Meng er de pasta, groenten en kruiden onder. Breng op smaak met parmezaan, peper, paprika en zout.
- Verhit in een grote bakpan een laagje olijfolie. Giet er het eiermengsel in en zet het vuur zachter. Bak de frittata tot je hem met een spatel kunt oplichten. Haal de pan van het vuur en laat de frittata nog even garen onder de grill, maar de bovenkant mag smeuijg blijven.
- Serveer met brood en een salade. Je kunt er nog wat kruiden, kaas, pitjes of zelfs een sausje over sprenkelen.



RESTJES MEE IN DE BROODDOOS



WRAP IN DE BROODDOOS

NODIG

- overschotjes rauwkost
- overschotjes kipfilet
- kruidenkaas of dressing
- tortilla

TIP

Maak de wrap 's avonds.

AAN DE SLAG

- Bestrijk de tortilla met kruidenkaas of dressing
- Snijd de kip fijn
- Snijd de groenten fijn
- Verspreid over de tortilla
- Rol op en wikkel in vershoudfolie
- Bewaar in de koelkast
- Verwijder de folie en snij schuin doormidden



HOUDBAARHEIDSDATUM

TENMINSTE HOUDBAAR TOT (THT):

KOOP OP MAAT



GEBRUIK STEEDS JOUW ZINTUIGEN OM NA TE GAAN
OF DE PRODUCTEN NOG GOED ZIJN.

**VLACO VZW, OVAM, DE VLAAMSE
INTERCOMMUNALES EN GEMEENTEN
EN KRINGLOOPKRACHTEN HELPEN JE GRAAG
OM VOEDSELVERLIES TE STOPPEN.**

NOOD AAN EXTRA TIPS?

Meer tips vind je in de Vlaco-folder 'Voedselverlies? ... Lekker niet!'.

Of surf naar www.vlaco.be, www.redderestjes.be,
www.koelkastinorde.be of www.voedselverlies.be.