Voedselverlies … en wat u er zelf aan kunt doen

Lekker creatief in de biologische kringloop

Inhoudstafel

Inleiding 3
Voedselverlies: wat is het? 5
Voedselverlies: hoe evolueerde het? 9
Wij eten anders 9
Wij verspillen allemaal voedsel 10
Voedselverlies: waarom is het een probleem? 13
Economische impact van voedselverlies 13
Ecologische impact van voedselverlies 13
Sociale impact van voedselverlies 16
Voedsel: wie verspilt het? 17
Voedselverlies: wat zijn de oorzaken? 19
Wat kunnen we zelf doen om het voedselverlies in te perken? 21
Telen van de groenten 21
Plannen van de maaltijd 23
Aankopen van het voedsel 24
Bewaren van voedsel 28
Koken van voedsel 35
Weggeven van voedsel 39
Wat als ook weggeven niet meer lukt? 40
Voedselverlies en het beleid 43
Afremmen van vlees- en zuivelconsumptie 43
Ondersteuning van landbouwers 43
Voedselverwerking en distributie 43
Sensibilisering van de consumenten 43
Informatie en kennis 43
Meer lezen, meer weten? 44

Enkele afkortingen

- **OVAM:** Openbare Vlaamse AfvalstoffenMaatschappij
- **OIVO:** Onderzoeks- en Informatiecentrum van de VerbruikersOrganisaties
- **FAO:** Food and Agriculture Organisation (van de Verenigde Naties)
- **FAVV:** Federaal Agentschap voor de Veiligheid van het Voedsel
- **Fevia:** Federatie Voedingsindustrie
- **LNV:** (Nederlands) Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit
- **LV:** (Vlaams) Departement Landbouw en Visserij
- **BODC:** Brussels Observatorium voor de Duurzame Consumptie
- **VLAM:** Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing
- **ULB:** Université Libre de Bruxelles

Inleiding

"Het verlies van 1,3 miljard ton menselijk voedsel per jaar veroorzaakt niet alleen enorme economische verliezen, maar brengt ook significante schade toe aan de natuurlijke hulpbronnen die de mens nodig heeft. Ruim 1/4de van onze landbouwgrond wordt gebruikt voor gewassen die uiteindelijk weggegooid worden", aldus de FAO.

Wereldwijd gaat 1/3de van het voedsel verloren. Dat is veel; gigantisch veel. En dat terwijl bijna één miljard mensen chronisch honger lijden. Voedselverlies vindt plaats in de hele productieketen. Ook wij, de consumenten, verspillen mee. In de loop der jaren is het het aandeel van voedsel in het totale gezinsbudget kleiner geworden, maar de verspilling des te groter. Dat is slecht voor onze portemonnee, maar vooral slecht voor het milieu.

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Stop het voedselverlies … en begin bij uzelf. Start nu met slim plannen, aankopen, telen, koken en bewaren! Vlaco helpt u daar graag bij. Wie voedselverlies beperkt, helpt het milieu een handje … en helpt ons bij het sluiten van de biologische kringloop.

WEINIG ROOSKLEURIG?

Over veertig jaar ziet de wereld er waarschijnlijk heel anders uit. Er wordt verwacht dat tegen 2050 de behoefte aan vlees en melk meer dan verdubbelt ten opzichte van 2000. Men verwacht dat tegen 2025 ongeveer 64 % van de mensheid leeft in gebieden met watertekort. De VN voorspelt dat er tegen 2050 ongeveer 9 miljard mensen rondlopen. Waarschijnlijk neemt de welvaart tegen dan ook toe, wat betekent dat er niet alleen meer monden te voeden zijn, maar dat deze ook gevarieerder willen eten en waarschijnlijk meer vlees. Er zal een verdubbeling van agrarische grondstoffen voor voedsel nodig zijn. Indien enkele van de voorspellingen in verband met klimaatverandering uitkomen, zoals grote droogte in het ene gebied en overstromingen in het andere, kunnen we een enorm voedseltekort verwachten.

Bron: Voedselverspilling: literatuurstudie, OVAM, 2011

1 Alles hangt af van de vraag of men in de verliespercentages al dan niet rekening houdt met de hoeveelheden die op een of andere manier gerecycleerd worden zoals thuis composteren, huisdieren houden (kippen, eenden enz.) die etensresten opeten of selectieve ophaling van organisch afval.

Voedselverlies: wat is het?

Voedselverlies betekent zowel voedsel weggooien als voedsel verspillen. We spreken van voedselverlies als voedsel dat voor de mens bestemd was, niet door de mens wordt opgegeten. Ook composteren, aan de dieren voederen of meegeven met de gft-ophaling van voor de mens bedoeld voedsel, is een vorm van verlies. Voedsel verspillen is verlies dat u had kunnen vermijden. Er is al heel wat beleidsondersteunend onderzoek naar voedselverlies verricht, en afhankelijk van de basiscijfers en de manier van berekenen [1], blijkt dat de gemiddelde Vlaming jaarlijks 25 tot 40 kg voedsel (al dan niet nog in goede staat) 'weg'gooit (bv. bij restafval, in compostvat, bij de gft-ophaling, bij de kippen …) (bron: Roels, 2011). Alle Vlamingen samen maken een jaarlijkse afvalberg van 156.000 tot 235.000 ton voedselafval (zowel voedselverlies als niet-eetbare resten).

Voedselverlies gaat niet over het weggooien van afvalstoffen zoals eierschalen en kiwischillen, maar over het verlies van kwaliteitsvol geproduceerd voedsel dat bestemd is voor de mens.

Enkele voorbeelden:

- Geraspte wortelen die staan te verkommeren in de koelkast, en na enkele dagen dan toch maar weggegooid worden: dàt is **wel** voedselverlies
- Zwoerdjes die van het spek worden afgesneden omdat u ze niet gekauwd krijgt: dàt is **geen** voedselverlies.
- De beenderen van de kip die, afgekloven, bij het afval belanden: dàt is **geen** voedselverlies.
- Lekkere bananen die niet verkocht raken omdat ze 'te' recht zijn, en dan maar worden weggegooid; dàt is **wel** voedselverlies.

Voedselverlies treedt op binnen alle schakels van de voedselketen:

1. de producenten van voedsel (bv. de landbouw),
2. de voedingsindustrie (bv. verwerking van geproduceerde groenten),
3. de distributie (bv. de supermarkt)
4. de (diensten voor) voedingsconsumptie (bv. horeca, catering en (traiteur)winkels)
5. de eindverbruiker.

Bron: Departement Landbouw en Visserij, 2012; afbeeldingen: CIAA, 2008

Ongeveer 50 % van wat weggegooid wordt, zijn aangebroken producten, 25 % zijn niet-aangebroken producten en ± 25 % bestaat uit gekookte resten (bron: www.voedingscentrum.nl).

Algemeen verspillen we vooral (in volgorde van belangrijkheid) zuivel, brood, voorbewerkte voeding (pizza, chinees), groenten, (vers) fruit, aardappelen, vlees- en vleeswaren, koek en gebak, oliën en vetten en vis (bron: LNV, 2010). Ook pasta- en rijstoverschotten worden vaak weggegooid. Fruit en groenten nemen 60 % van het gewicht aan weggegooid voedsel in. Half geconsumeerde producten en voedselresten worden gedomineerd door bereide maaltijden, brood, fruit en groenten.

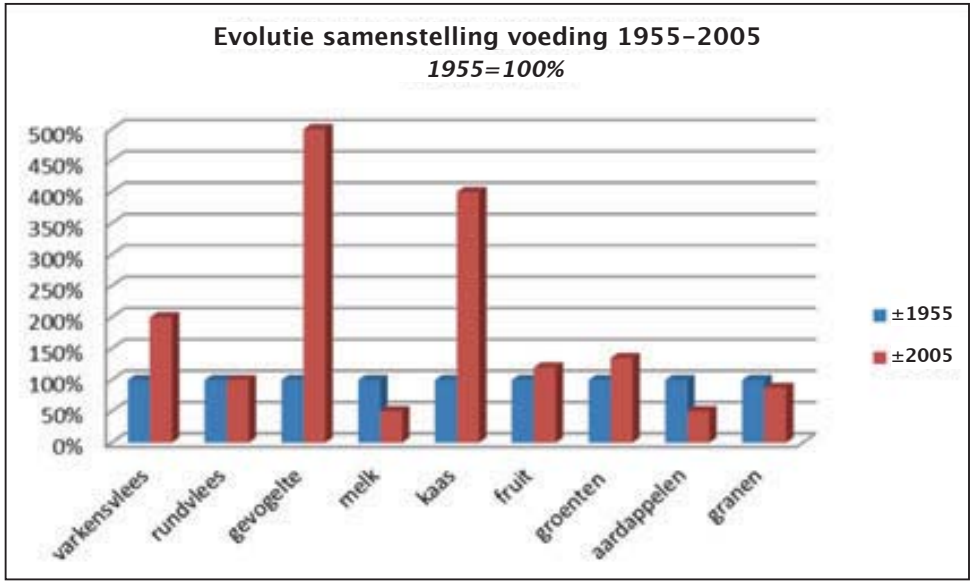
In wat volgt, gaan we vooral in op het voedselverlies bij de eindverbruiker. We besteden daarbij extra aandacht aan oorzaken én oplossingen voor dit probleem.

Voedselverlies: hoe evolueerde het?

WIJ ETEN ANDERS

Belgen besteedden in de geschiedenis nog nooit zo'n beperkt aandeel van hun inkomen aan voeding: 12 % in 2005 t.o.v. 60 % aan het begin van de vorige eeuw. Naast deze budgettaire evolutie, is vooral de samenstelling van onze voeding sterk gewijzigd (bron: www.observatoire-consommation.be):

- het verbruik van vlees is met 60 % gestegen: het verbruik van rundvlees bleef stabiel t.o.v. 50 jaar geleden, het aandeel varkensvlees verdubbelde, we eten vijf keer meer gevogelte;
- het verbruik van melk is met de helft afgenomen;
- de consumptie van kazen is verviervoudigd;
- het verbruik van fruit steeg met 20 %;
- het verbruik van groenten steeg met 35 %;
- het verbruik van aardappelen is met de helft afgenomen;
- het verbruik van granen daalde met 13 %.



Andere belangrijke evoluties: een toename van de consumptie van bereide maaltijden, exotische gerechten, snacks of maaltijden buitenshuis, én de consumptie van 'frisverse' zuivelproducten (bv. de consumptie van yoghurt is in 50 jaar vervijftienvoudigd).

WIJ VERSPILLEN ALLEMAAL VOEDSEL

Het recentste rapport van de Verenigde Naties (United Nations Environment Program, 2012) stelt dat de voedselprijzen wereldwijd als gevolg van verdere achteruitgang van het milieu (door uitputting van middelen zoals lucht, water en grond, de vernietiging van ecosystemen en het uitsterven van wild) vele tientallen procenten zullen stijgen. Dit betekent dat de extreem armen (870 miljoen mensen om exact te zijn) in de wereld zowat heel hun inkomen aan voedsel zullen moeten uitgeven.

De totale voedselafvalberg in Europa en Noord-Amerika is in ieder geval “groot genoeg om de bijna 1 miljard hongerigen op deze wereld driemaal per dag een maaltijd te geven.” (bron: www.vilt.be, 8/11/2010).

Als algemene trend kunnen we stellen dat ontwikkelingslanden vooral voedselverlies lijden tijdens de productiefase, terwijl in de rijke landen voedselverlies bij de consument hoger is.

Iedereen is tegen voedselverspilling. Maar meestal voelt niemand zich schuldig. Ze leggen de schuld bij de “anderen”: grootkeukens, school- of bedrijfsrestaurants, warenhuizen … Onterecht zo blijkt uit een studie (onder Brusselaars) door de ULB uit 2005. Voedselverspilling wordt door consumenten en

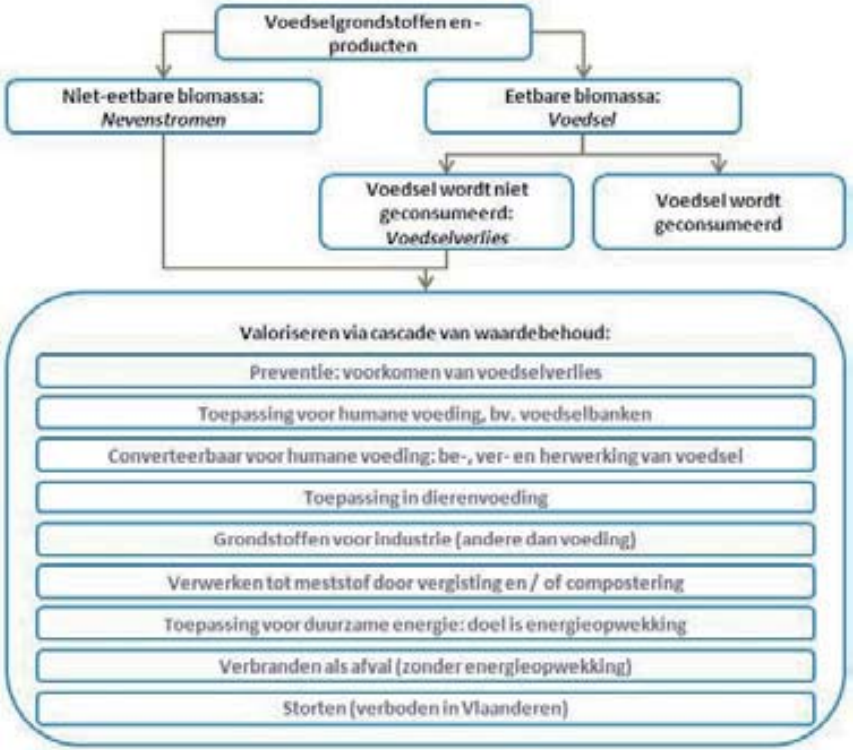
gezinnen als een onvermijdelijk gevolg beschouwd van onze manier van leven. Enkele veronderstellingen:

1. “Voedselverspilling buitenshuis (vb. scholen, restaurants) en in de andere schakels van de voedselketen zijn veel groter dan bij mij thuis”.
2. “Verliezen gebeuren vooral in de laatste fasen van de voedselketen”.
3. “Ouderen gooien minder weg”.

Het antwoord vindt u onderaan de bladzijde.

1. Nee, het tegendeel is waar (zie §2).
2. Nee, voedselverliezen treden op in de hele keten.
3. Dat klopt, inderdaad (bron: Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie, 2010).

In het beleid maakt men gebruik van de Cascade van Waardebehoud. De Vlaamse overheid (o.a. OVAM) gebruikt de cascade als referentie en prioriteitenkader. In afnemende waarde kunnen de onderstaande stappen overwogen worden:



Bron: OVAM, 2011

Voedselverlies: waarom is het een probleem?

ECONOMISCHE IMPACT VAN VOEDSELVERLIES

In 2009 besteedt een gemiddeld Belgisch gezin 15,3 % van zijn uitgaven aan voeding (ofwel ± 5.300 euro per jaar) (bron: Het gezinsbudget en de gezinsuitgaven, OIVO, 2011). 4 tot 11 % (ofte 212 à 583 euro) daarvan (afhankelijk van de bron) wordt verspild, thuis bij de consument. Dit verlies heeft sowieso een impact op het budget van de consument.
Daarbovenop kost ook de (al dan niet selectieve) inzameling en verwerking van voedselafval aan consument en overheid handenvol geld. Zowel voedsel verliezen als verloren voedsel verwerken heeft dus een economische impact.

ECOLOGISCHE IMPACT VAN VOEDSELVERLIES

Voedsel verspillen doet de productie van voedsel stijgen en verhoogt ook onnodig de ecologische consequenties van die voedselproductie:

- **BIODIVERSITEITSVERLIES:** op wereldschaal blijft de vraag naar zuivelproducten en vlees toenemen, en het daarvoor noodzakelijke landbouwoppervlak eveneens. Zuivel en vlees zijn namelijk producten die veel ruimte vereisen voor de productie van veevoer. Als een stijgende vraag naar landbouwgrond leidt tot het ontginnen van natuurgebieden, dan komt de biodiversiteit in het gedrang.

- **KLIMAATVERANDERING EN CO_2-UITSTOOT:** naast schade aan de biodiversiteit worden er ook broeikasgassen uitgestoten tijdens de voedselproductie. Koolstofdioxide (CO_2) en methaan (CH_4) zijn twee belangrijke broeikasgassen. Per jaar wordt er (in Nederland) per persoon een hoeveelheid broeikasgas uitgestoten die vergelijkbaar is met 55.000 km autorijden (bron: www.voedselbankzuidoostgroningen.nl). 30 % daarvan is terug te rekenen tot de voedselproductie. De CO_2-impact van melk- en vleesproductie blijkt vier keer groter dan die van fruit- en groentenproductie (bron: www.ademe.fr).

Minder vlees eten is dus goed voor het milieu. Uiteraard spelen herkomst (vb. lokaal geproduceerd of ingevoerd uit verre landen met de daarbij behorende CO_2-uitstoot van het transport) en de omstandigheden waarin de dieren of planten gekweekt zijn ook een belangrijke rol.

- **VERZURING EN VERMESTING:** andere vormen van milieubelasting door voedselproductie zijn verzuring en vermesting. Uit de mest van dieren komen stoffen vrij zoals ammoniak, fosfaat en nitraat. In Vlaanderen is dit in bepaalde regio's een probleem omdat er door de vleesproductie veel meer mest geproduceerd wordt dan nodig is om het land te bemesten. Dan kunnen deze stoffen schadelijk zijn voor milieu en drinkwatervoorziening.

- **AFVALPRODUCTIE:** de totale hoeveelheid restafval die wordt aangeboden via de huis-aan-huis-ophaling, bevat 11,98 % organisch keukenafval, zowel composteerbaar als niet -composteerbaar (bron: OVAM, 2011).

- **WATERVERBRUIK EN WATERTEKORT:** de landbouwsector is een belangrijke waterverbruiker. In gebieden waar water schaars is, leidt dit tot concurrentie tussen economische sectoren en huishoudelijk gebruik. De productie van een kilo vlees vraagt verhoudingsgewijs 50 à 100 keer meer water dan het produceren van een kilo groenten.

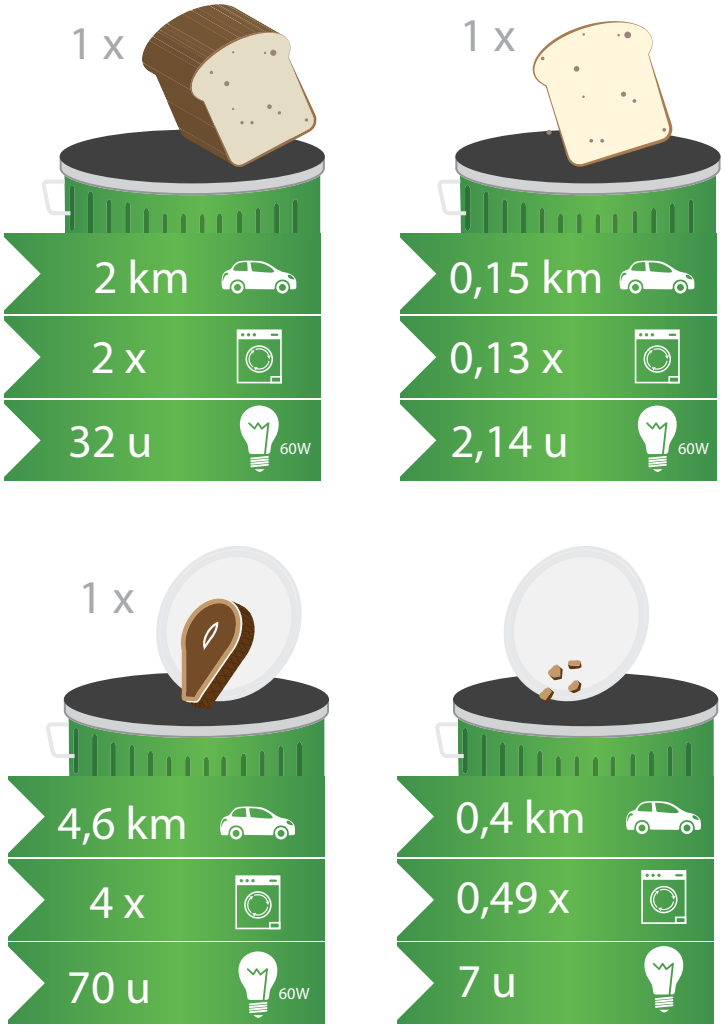
- **BESTRIJDINGSMIDDELEN:** Groenten en fruit worden op het veld met biociden beschermd tegen ongedierte en onkruid. Dit gaat het verlies van productie tegen, maar bestrijdingsmiddelen kunnen ook schadelijk zijn voor het bodem- en waterleven.

- **SCHAARSTE EN UITPUTTING VAN GRONDSTOFFEN:** Er is sowieso maar een beperkte hoeveelheid aardoppervlakte geschikt om er voedsel op te produceren. Als we die gelijk verdelen over alle aardbewoners heeft iedere aardbewoner vandaag recht op 2,1 ha per jaar – dat is ongeveer evenveel als drie voetbalvelden (= ecologische voetafdruk). Die oppervlakte wordt uiteraard kleiner naarmate de wereldbevolking toeneemt. Maar vandaag verbruikt de mens gemiddeld al 2,7 ha per jaar.

SOCIALE IMPACT VAN VOEDSELVERLIES

In heel wat landen (vooral in bv. Zuidoost-Azie en Oost-Afrika, maar ook elders) wordt voedsel geproduceerd waarvoor in het rijke westen een (groeiende) markt bestaat. We denken hierbij aan tropisch fruit, koffie, thee, cacao … Uit recent onderzoek blijkt dat nog steeds vele honderdduizenden mensen als 'slaven' worden tewerkgesteld bij de productie van deze luxevoedingswaren. Wie geen slaaf is, krijgt vaak niet het loon dat hij verdient.

Het is duidelijk dat het laten verloren gaan van voedsel een significante invloed heeft (of kan hebben) op milieu, economie en maatschappij.

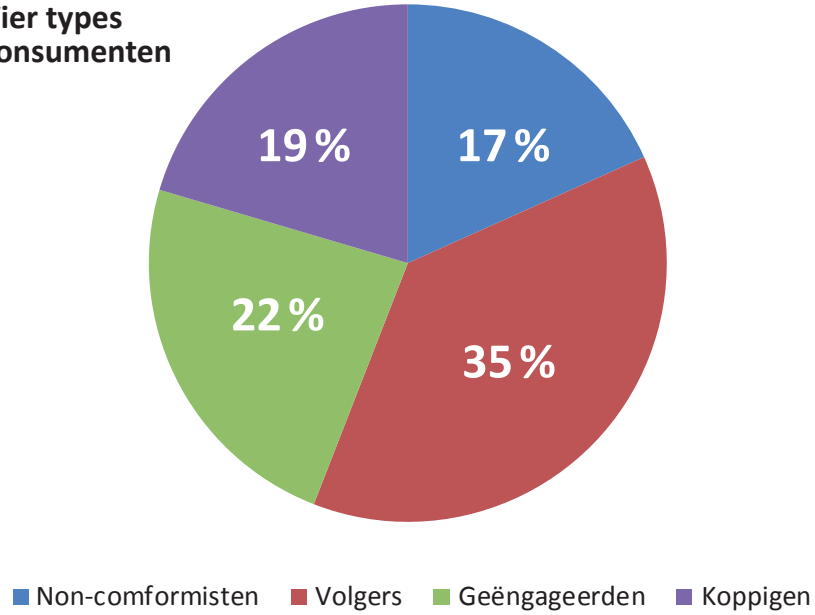


In deze illustratie vergelijkt het OIVO (OIVO, 2008) de impact van het weggooien van 1 (sneetje) brood en 1 (restje) biefstuk met (de impact van) enkele andere dagdagelijkse activiteiten (bron: Gezinsbond, 2012).

Voedsel: wie verspilt het?

Binnen de categorieën van jonge werkende mensen, al dan niet met schoolgaande kinderen (bron: www.oivo-crioc.org) en bij de eenpersoonshuishoudens (bron: LNV, 2010) worden grotere hoeveelheden voedsel verspild. Oudere mensen en gepensioneerden gooien opvallend minder voedsel weg.

Vier types consumenten



Een interessante studie van OIVO uit 2009 deelt de voedselconsumenten op in een viertal types

- **'Volgers'** (35 %): deze groep wijzigt zijn/haar gedrag niet tot anderen dat ook doen. Veelal weten 'volgers' op voorhand niet wie aanwezig zal zijn bij het hoofdmaal, 'volgers' hebben ruime voedselreserves in huis (voor het geval dat), en wanneer 'volgers' koken, maken ze dikwijls teveel klaar.
- **'Geëngageerden'** (22 %): deze groep is zich sterk bewust van het belang van de milieuproblematiek. De 'geëngageerden' geloven in 'dagelijkse actie', doen actief aan preventie en verwerken geregeld voedselresten tot een nieuwe maaltijd.
- **'Non-conformisten'** (17 %): deze groep is zich bewust van milieuproblemen, maar 'non-conformisten' leggen daarvoor de verantwoordelijkheid bij anderen (dan hoeven ze zelf niets te doen). Ze zijn zich zeer bewust van voedselveiligheid en zullen alleen al daarom vlugger voedsel weggooien.
- **'Koppigen'** (19 %): deze groep vindt milieuproblemen niet zo belangrijk en is nauwelijks bereid om het gedrag aan te passen. Ze proberen nauwelijks voedselverspilling te voorkomen.

Voedselverlies: wat zijn de oorzaken?

Het is niet altijd duidelijk waarom mensen voedsel weggooien. De redenen lijken in belangrijke mate afhankelijk van de ingesteldheid van de consument en de producteigenschappen van de voedingswaar. Vooral de hygiëne (en dan meer bepaald de angst ziek te worden) speelt een belangrijke rol, en is veel belangrijker dan de prijs van het product. Vooral brood en (in het seizoen) groenten en fruit worden weggegooid; vlees veel minder.

Er zijn heel wat oplossingen te bedenken voor het probleem van voedselverlies. In diverse studies werden allerlei creatieve en minder-creatieve oplossingen aangedragen, zoals:

- Sponsoren van voedselproducenten die resten nuttig besteden
- In supermarkten naast het vak 'verse producten' een vak 'bijna-verse producten' voorzien
- Meer overschotten naar de voedselbank brengen
- Meer focussen op verse, streekeigen, seizoensgebonden producten

REDENEN DIE OPGEGEVEN WORDEN BIJ DE VRAAG 'WAAROM GOOIT U VOEDSEL WEG?' ZIJN O.A.:

- Ik vertrouw het 'goedje' niet (meer);
- Ik kocht teveel voedsel in;
- Ik bereidde teveel eten (en wil het niet bewaren);
- Het eten is niet lekker;
- Een deel van het voedsel is niet eetbaar of ging verloren bij de bereiding;
- Er is een evolutie in de levensstijl van het gezin (tijdgebrek, kids);
- Ik heb een slechte inschatting van de (dagelijkse) consumptie van de gezinsleden;
- Ik wil 'iets' anders / nieuw;
- Ik heb de koelkastinhoud slecht beheerd;
- Ik heb angst om te weinig te hebben;
- Ik hou het graag gemakkelijk.

Bron: o.a. ULB, 2005; OVAM, 2011; www.oivo-crioc.org

Maar … het zijn niet enkel de anderen (of de bedrijven en producenten) die het voedselverlies moeten indijken. Wat u er zelf aan kunt doen, leest u in de volgende hoofdstukken.

Wat kunnen we zelf doen om het voedselverlies in te perken?

TELEN VAN DE GROENTEN

Groenten zelf kweken is in. Om zo weinig mogelijk zelf geteelde groenten kwijt te geraken gedurende de teelt zijn vier vuistregels van belang:

- **TEEL WAT U LUST:** Overweeg of u en uw gezin niet-alledaagse groenten zullen eten vooraleer u die kweekt (bv. postelein, schorseneer, rucola, koolrabi…).

- **TEEL GESPREID.** Veel groenten die u gewoonlijk in één keer zaait (bv. sla, boon…), moet u ook allemaal gelijktijdig oogsten. Gevolg: u mag/moet een hele week dezelfde groenten eten. Doe een poging om inzaaien en verplanten te spreiden. Hoeveel tijd u tussen twee zaaibeurten van éénzelfde soort laat, is afhankelijk van de groentesoort, van de weersomstandigheden en van persoonlijke ervaring.

- **TEEL GROENTEN DIE VOLDOENDE LANG HOUDBAAR ZIJN,** hetzij op het veld, hetzij in de koelkast (zie verder).

- **TEEL NIET VLUG-VLUG, MAAR PLAN** Maak ieder jaar een planning met welke groenten u gaat telen. Wilt u zelf groenten telen, dan raden Vlaco's kringloopkrachten met tuinervaring u een opdeling op basis van bewaarbaarheid aan:
  - Kweek ± 1/3 groenten die bij rijpheid vrij snel moeten geoogst worden (bv. sla, spinazie, sluimerwt, rucola, radijs, komkommer, aardbei, asperge, …)
  - Kweek ± 1/3 groenten die ook enkele dagen / weken na rijpheid nog kunnen geoogst (bv. verse prinsessenboon, kervel, bloemkool, broccoli, peterselie, meloen, rode biet, …)
  - Kweek ± 1/3 echte bewaargroenten (bv. schorseneer, diverse koolsoorten, veldsla, prei, winterwortel, aardappel…)

ZAAISCHEMA

zaaien
groeiperiode
oogsten

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
sla												
veldsla												
andijvie												
snijbiet												
zomerwortel												
winterwortel												
bieten												
radijs												
aardappel vroeg												
aardappel laat												
ui												
sjalot												
prei herfst												
prei winter												
kool												
bloemkool												
koolrabi												
bonen												
snijbonen												
capucijners/peulen												
witlof												
courgette												

Bron: www.gardenorganic.org.uk

PLANNEN VAN DE MAALTIJD

VÓÓR de maaltijd: Plan uw menu, bepaal hoeveel eten u echt nodig zult hebben.

- **WEES REALISTISCH:** Uit schrik om "niet genoeg te hebben voor iedereen" maken we dikwijls te veel eten klaar. Zorg voor een realistische planning en ga na hoeveel voedsel denkt u nodig te hebben voor uw tafelgenoten. Beter een "perfecte portie" die smaakt naar meer, toch?

- **PLAN VOORUIT:** Check wat uw gezin die week nodig heeft. Houd u aan deze lijst en vermijd impulsieve aankopen. "Promoties" zijn voor de winkels vaak een trucje om u ertoe aan te zetten om meer te kopen dan nodig.

TIJDENS de maaltijd: Minder op uw bord is minder in de vuilbak.

- **HOUD HET KLEIN:** Vaak worden borden overvol aangeboden (en vervolgens halfvol weer afgeruimd). Geef de voorkeur aan kleine porties en serveer ze op kleine borden, in kleine kommen … en er zal minder blijven liggen! Hongerigen kunnen steeds een tweede (of derde) portie nemen, en het is makkelijker (en properder) om de overschot te bewaren voor toekomstige maaltijden.

- **STIMULEER ZELFBEDIENING:** Laat uw tafelgenoten zichzelf bedienen en zo zelf kiezen wat en hoeveel ze eten. Dit maakt het allemaal niet enkel gezelliger, het zorgt er tevens voor dat er minder op de borden blijft liggen.

NÀ de maaltijd: Haal nog iets uit uw overblijvertjes.

- **BEWAAR ZORGVULDIG UW OVERSCHOTJES VOOR LATER:** Bewaar en verdeel de overschotten per portie in kleine dozen. Makkelijk als u zin hebt in een snelle hap.

- **MAAK NIEUWE MAALTIJDEN:** Ga op zoek naar creatieve recepten en tover uw overschot om tot een nieuw gerecht.

- **GEEF WEG WAT U ZELF NIET OPEET:** Veel vrienden, familie, buren zien u graag komen met voedsel dat u zelf niet gebruikt.

- **COMPOSTEER WAAR MOGELIJK:** In plaats van voedseloverschotjes weg te gooien, kunt u ze – uiteraard – ook composteren (meer info verderop in deze brochure, en in de brochure 'Thuiscomposteren in de Kringlooptuin', een uitgave van Vlaco vzw).

AANKOPEN VAN HET VOEDSEL

Een aantal aandachtspunten bij (het plannen van) uw aankopen:

- Check uw (koel)kast, kelder en berging, en bekijk waar u nood aan heeft;
- Maak een boodschappenlijst. Wie niet bij voorbaat nadenkt over wat hij/zij echt nodig heeft, laat zich vlugger verleiden tot (teveel) kopen;
- Houd rekening met de tijd die u de komende weken ter beschikking heeft om uw aankopen op te gebruiken. Een appel eet bv. vlotter en sneller dan een kiwi of meloen… Koop niet te veel vers, als u weet dat u de komende dagen toch voortdurend buitenshuis eet. Vermijd dat voedsel blijft liggen door tijdsgebrek of door te veel aan te kopen.
- Spreid uw aankopen over verschillende dagen van de week (indien haalbaar);
- Let op de houdbaarheid van uw aankopen:
  - Kies zo veel mogelijk groenten en fruit in functie van wat u er mee van plan bent. Wilt u het fruit geruime tijd bewaren, kies dan fruit zonder vlekken, want dat blijft langer goed. Wilt u de groenten of fruit onmiddellijk verwerken (bv. in een confituur of stoofpot), wees dan niet te kieskeurig. Een vlekje of rare vorm maken uw fruit of groente niet minder geschikt voor verwerking.

- Kies gave verpakkingen, want die beschermen het eten tegen bederf.
- Check het etiket voor de houdbaarheid van voedingsmiddelen. Soms staat er geen houdbaarheidsdatum op een product. Denk aan groente, fruit, vlees en kaas van de versafdeling of markt. Daarop staat soms alleen de verpakkingsdatum aangegeven.
- Koop vis en vlees zo vers mogelijk. Verse vis en vers vlees hebben geen officiële houdbaarheidsdatum. Het advies is steeds om vis op de dag van aankoop en vers vlees ten laatste binnen een 2-tal dagen op te eten.

• Koop gekoelde producten het laatst:
- Pak eerst de minst bederfbare producten zoals brood en groenten, daarna pas kaas en melk en als laatste vlees, vis en diepvriesproducten.
- Gebruik een koeltas of isothermische zak. Diepvriesproducten en gekoelde producten, zoals yoghurt, vlees, vis …, zijn het meest kwetsbaar voor bederf.
- Leg zware spullen onder in de tas. Daarmee voorkomt u dat groenten, fruit en vlees beschadigd geraken. Door beschadigingen kunnen producten eerder bederven.

‘TE GEBRUIKEN TOT’ (TGT) OF ‘TEN MINSTE HOUDBAAR TOT’ (THT)

De uiterste consumptiedatum van een voedingsproduct staat aangeduid als “Te gebruiken tot”. Hierbij gaat het om producten die op korte tijd kunnen bederven en waarbij opeten na bederf een risico voor de gezondheid kan inhouden. We denken hierbij aan bv. zuivel, vlees, vis ... Een winkelier mag in theorie nooit producten verkopen voorbij deze datum (wettelijk verbod).

Een ander verhaal is het bij de producten met een langere houdbaarheid. Hierbij wordt een datum vermeld onder de noemer “Ten minste houdbaar tot”. Hier is echter geen sprake van gevaar voor de gezondheid. Meestal is er nà de aangegeven datum wel een daling in kwaliteit en wordt verondersteld dat de consument toch even checkt (aan de hand van geur, uitzicht, aanvoelen …) of het product nog geschikt is voor consumptie. Maar het overschrijden van de datum betekent in dit geval geenszins dat het voedingsproduct sowieso ‘slecht’ is. Sommige producten zijn na het verstrijken van de THT-datum zelfs nog jaren houdbaar.

Overweegt u ook even het volgende?

- Wie met honger een winkel binnenstapt laat zich vlugger verleiden tot (teveel) kopen;
- Let op de aard van de verpakking; deze is vaak 'overdreven', bv.
  - vlees, groenten, fruit, charcuterie, kaas en vis in vaste, voorverpakte hoeveelheden brengen meer afval voort;
  - sommige producten bevatten erg veel verpakking;
  - sommige verpakkingen kunnen nooit helemaal leeg gemaakt worden (vb. tubes broodsmeersel);

LET WEL: in sommige gevallen kunnen slimme verpakkingen die de houdbaarheid verlengen wel een meerwaarde bieden. Momenteel laat OVAM een studie uitvoeren waarbij men op zoek gaat naar een optimaal evenwicht tussen hoeveelheid verpakking en beperking voedselverlies.

- Hoe verder in de keten, hoe meer afgewerkt het product, hoe groter de milieuimpact. Als u bijvoorbeeld een tomaat uit uw tuin laat bederven in de koelkast dan is dat jammer, maar via de composthoop wordt deze meteen gerecycleerd. Kant-en-klare tomatensoep of lasagne kopen en deze vervolgens laten bederven in de koelkast heeft een veel grotere milieu-impact, omdat aan dat afgewerkte product uiteraard al méér energie en méér verpakkingsmateriaal besteed werd.

VERPAKKINGEN: ENKELE LOGO'S OM TE HERKENNEN

STATIEGELD

Deze logo's geven aan dat de verpakking leeg naar de winkel kan worden teruggebracht zodat ze kan worden hergebruikt. De prijs die u bij de aankoop van de verpakkng (fles) betaalt, wordt u bij het terugbrengen terugbetaald, in de vorm van een borg.

GERECYCLEERDE OF RECYCLEERBARE VERPAKKING

Dit symbool in de vorm van ronde pijlen betekent dat de verpakking gemaakt is uit recyclagematerialen of dat de verpakking recycleerbaar is.

GROEN PUNT

Duidt aan dat de fabrikant, voor de recyclage van de verpakkingen, een bijdrage betaalt aan een erkende instelling (in België FOST PLUS). Het betekent niet dat de verpakking uit gerecycleerde producten bestaat, zelfs niet dat ze zal gerecycleerd worden.

BEWAREN VAN HET VOEDSEL

Algemene bewaaradviezen

- Berg uw boodschappen snel op.
  - Gekoelde producten gaan snel in kwaliteit achteruit wanneer ze onvoldoende gekoeld worden. Zeker op zonnige dagen of in een warme auto. Winkelen met een koeltas geeft u wat tijdswinst.
- Richt uw koelkast op de juiste manier in.
  - Let op de houdbaarheidsdatum als u de boodschappen opruimt. Zet voedsel met de kortste houdbaarheid vooraan.

1. Diepvriesproducten
2. Geopende potten, (fris)dranken
3. Etensresten, gebak, soep, vleeswaren (afgedekt)
4. Vlees en rauwe vis (afgedekt), zuivelproducten
5. Groenten en niet-tropisch fruit (apart)
6. Boter, kaas
7. Potjes, tubes, eieren (in doos)
8. Tubes, medicijnen
9. Potjes, kleine flessen
10. Grote flessen, pakken (frisdranken, melk, yoghurt, enz.)

- Zet vlees en vis onder in de koelkast.
  - Dat is de koudste plek, bovendien kunnen er zo geen sappen uit het vlees of de vis op andere producten lekken.
- Bewaar groenten in de groentelade.
  - Groenten zijn vak erg 'kwetsbare' voedingsproducten die snel onbruikbaar worden. Bewaar ze best in de groentelade van de koelkast. Daar is de temperatuur wat hoger dan op de koelkastschappen. In de groentelade geraken de groenten niet beschadigd door de koude.
- Bewaar eieren in de koelkast.
  - Alhoewel eieren ook bij kamertemperatuur houdbaar zijn, verkleint u de kans op bederf wanneer u ze in de koelkast bewaart.

De truc met het ei:

Giet een liter water in een kan en doe er veertig gram zout bij. Leg het ei in het water: een vers ei zakt languit naar de bodem. Een ei dat na enkele seconden aan het wateroppervlak gaat drijven, kunt u beter niet meer eten. Als een ei ouder wordt, verliest het namelijk vocht. Dit vocht wordt vervangen door lucht, waardoor het ei gaat drijven. Een vers ei, opengebroken in een plat bord, vertoont een mooie bolle dooier, netjes in het midden van het wit.

- Let op de bewaaradviezen.
  - De vermelding "gekoeld bewaren" betekent dat het product tot gebruik in de koelkast moet worden bewaard (4-7 °C).
  - De vermelding "koel bewaren" betekent dat bewaring van het product in kelder of koele voorraadkast ook tot de mogelijkheden behoort (15-20 °C).
  - De vermelding "na openen gekoeld bewaren" houdt in dat het product na opening in de koelkast moet. Dat geldt bijvoorbeeld voor producten zoals confituur, melk (in brik) en de meeste broodsmeersels. De houdbaarheidsdatum geldt alleen voor ongeopende verpakkingen. Voor geopende verpakkingen en producten zonder datum, volgt u best de bewaarwijzer (zie verder).
- Haal niet meer uit de koelkast dan u op dat moment nodig hebt.
  - Schenk melk in bekers en zet het pak terug in de koelkast. Leg een aantal sneden vleeswaren op een schaal en zet de rest terug in de koelkast. Na een uur buiten de koelkast is de houdbaarheid van veel gekoeld te bewaren producten dikwijls al een dag korter geworden.
- Houd koelkast en diepvries op temperatuur:
  - Stel de temperatuur van de koelkast in tussen 4 en 7 °C, en dan liever in de buurt van de 4 °C.
  - Als u niet zeker bent van de juiste temperatuur, koop dan een speciale thermometer voor uw koelkast. Die is te koop bij huishoudwinkels en elektrozaken.

- Veel boodschappen op te bergen? Zet dan de koelkast tijdelijk een stand hoger zodat alles snel weer afkoelt.
- Laat kliekjes (voedseloverschotjes) eerst afkoelen voordat u ze in de koelkast of diepvries zet.
- Doe de koelkast snel weer dicht nadat u er iets uit gehaald heeft.
- Stel de temperatuur van de diepvries in op ten minste -18 °C.
- Doe niet te veel producten tegelijk in de diepvries.
- Vries eten in kleine porties in. Dan bevriest het sneller en ontstaat geen of minder condens of ijs in de diepvries.
- Als de diepvries door een stroomstoring uitvalt, blijven producten nog zo'n 24 uur bevroren. Zolang ze bevroren zijn, kunt u ze verder bewaren.
- Als de koelkast door een stroomstoring uitvalt, moet u letten op de temperatuur van bederfbare producten. Wanneer deze producten warmer zijn geworden dan 7 °C, is het verstandig ze meteen te gebruiken.

• Maak uw koelkast en diepvries regelmatig schoon
- Maak de koelkast minstens 1 keer per maand grondig schoon, met wat water en detergent.
- Droog de koelkast met een schone doek, anders kunnen er weer bacteriën ontstaan.
- Ontdooi de diepvries minstens 1 keer per 3 maanden.
- Kies hiervoor een moment dat uw koelkast of diepvries bijna leeg is.

- Bewaar het eten zolang in een koeltas of koelbox met een koelelement.

In de koelkast of diepvries

• Vlees en vis
- Eet vis het liefst op de dag van aankoop. Een koelkast is namelijk niet zo geschikt voor het bewaren van vis. Bij voorkeur wordt vis bewaard bij ongeveer nul graden. Eventueel is verse vis nog 2 tot 3 dagen houdbaar door het in vershoudfolie te wikkelen en met een dikke laag ijsblokjes te bedekken.
- Bewaar rauw vlees dat enige tijd uit de koelkast lag (bv. rauw

vlees dat uiteindelijk niet op de barbecue belandde) niet gewoon opnieuw in de koelkast, want daar kunt u ziek van worden. Braad het vlees onmiddellijk op de barbecue of in de pan en bewaar het pas dàn in de koelkast.
  - Zorg dat er bij het ontdooien geen sappen uit vlees en vis kunnen lekken op ander eten in de koelkast. Als u merkt dat u het vlees in de koelkast niet tijdig zult kunnen bereiden, kunt u het nog altijd invriezen.
- Zuivel en eieren
  - Eieren horen in de koelkast. Dit verkleint de kans op bederf.
- Nitraatrijke groenten
  - Bewaar nitraatrijke groenten en overschotjes daarvan niet langer dan 2 dagen in de koelkast. Groenten met vrij hoge nitraatconcentraties zijn bv. andijvie, rode biet, bleekselderij, Chinese kool, paksoi, postelein, raapstelen, sla, spinazie, spitskool, venkel…
- Enkele tropische fruitsoorten
  - Bewaar bananen, ananas, meloen en mango niet in de koelkast. De rijping komt niet op gang in een koelkast-koele omgeving of de rijping verloopt 'fout'. Meloen en ananas drogen eerder uit, bananen worden droog en bruin …
- Kliekjes / overschotjes
  - Groenteresten kunnen op diverse manieren verwerkt worden in soepen en stamppot; fruitresten in shakes, smoothies, sausen… (zie verder).
  - Laat overschotjes eerst afkoelen voordat u ze in de koelkast of de diepvries zet. Zet u ze te snel in de koelkast, dan wordt de temperatuur in de koelkast te hoog en bederven uw boodschappen sneller. Zet u ze te snel in de diepvries dan krijgt u last van ijsvorming rond het product.
  - Overschotjes koelen sneller af als u de bewaardoos of de pan in een laagje koud water zet. Laat de overschotjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.
  - Bewaar overschotjes afgesloten in de koelkast. Zo geeft u bacteriën geen kans. Gebruik een bewaardoos met deksel of huishoudfolie. Zet als geheugensteun de datum op de doos met kliekjes voordat ze de diepvries in gaat.

BEWAARWIJZER VOOR EEN AANTAL VEEL VOORKOMENDE VOEDINGSPRODUCTEN*

PRODUCT	In de KOELKAST 4-7 °C	In de DIEPVRIES -18 °C
rauw varkens- en rundvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers..	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
resten barbecue	niet bewaren!	
cervelaatworst, bacon, ontbijtspek	1 week	1-3 maanden
gezouten vleeswaren	1 week	1-3 maanden
gekookte vleeswaren	4 dagen	3 maanden
ham, kipfilet	4 dagen	3 maanden
rosbief	2 dagen	3 maanden
filet américain	1 dag	
kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte vis	2 dagen	3 maanden
zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
gebakken vis	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
mosselen	1 dag	
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden
melk	3 dagen	
karnemelk, (drink)yoghurt, kwark	4 dagen	
slagroom	3 dagen	
boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden
stuk jonge kaas	7 dagen	2-4 maanden
oude kaas	14 dagen	2-4 maanden

PRODUCT	In de KOELKAST 4-7 °C	In de DIEPVRIES -18 °C
plakken kaas	3 dagen	
geraspte kaas	3 dagen	
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	
rauwe eieren	4 weken	
gekookt ei (ongepeld)	1 week	
gesneden groenten	1 dag	3 maanden
sla, andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	niet invriezen!
bonen, wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden
aubergines, courgettes, paprika	5-7 dagen	12 maanden
winterwortel	5-7 dagen	12 maanden
komkommer, tomaten	1-2 weken	
moedermelk	3 dagen	6 maanden
flesvoeding (voor baby)	8 uur	
zelfgemaakt fruitpap (voor baby)	1 dag	8 maanden
groentepap (voor baby)	1 dag	8 maanden
producten uit blik	2 dagen	3 maanden
mayonaise, cocktailsaus	3 maanden	
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	
olijven, augurken, zilveruien	1 maand	
kant-en-klaarmaaltijden	2 dagen	3 maanden
bereide soep	2 dagen	3 maanden
gebak met slagroom	1 dag	1 maand
gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Bron: www.favv.be; www.smulweb.nl; www.voedingscentrum.nl

** De voedselwijzer geeft u een indicatie. De voedingsmiddelen waarvan sprake zitten niet (meer) in een gesloten bewaarverpakking.*

Andere specifieke bewaartechnieken

De meeste koelkasten en diepvrieskoffers zijn ondertussen al behoorlijk energiezuinig geworden. Maar koelen vraagt elektriciteit, tot wanneer het product uiteindelijk wordt gegeten. Er zijn nog een hele reeks alternatieve bewaartechnieken, die de laatste jaren enigszins in onbruik zijn geraakt, maar die minder (of slechts eenmalig) bewaarenergie vragen, en toch ook nuttige of aangename producten opleveren.

- Wecken / inmaken
  - Wecken van fruit doet u als volgt: ontsmet de weckpotten grondig – vul met de in te maken levensmiddelen – sluit de potten af met een glazen deksel waaronder een rubberen ring en waarover een metalen beugel zit – verhit de potten in weckketel met bijna kokend water (hierdoor ontsnapt lucht uit de pot zodat in de pot een vacuüm ontstaat) – laat de potten afkoelen. Best weckt u enkel fruit.
- Sappen maken / op alcohol bewaren
  - Sap kunt u als volgt maken: pers het fruit (bv. in een sapcentrifuge) – verhit het sap – giet het sap in flessen en sluit af met kurk of klikdeksel. U kunt voor het persen van grote hoeveelheden fruit ook terecht bij diverse sapproducenten.
  - Op alcohol: pot ½ vullen met fruit – pot tot ¼ vullen met suikerstroop – aanvullen met alcoholmengsel tot rand van de pot – afsluiten met deksel.

ENKELE VEEL GEBRUIKTE TERMEN OP VERPAKKINGEN VAN VOEDINGSPRODUCTEN:

- Bewaren in de diepvries: Bewaren bij een temperatuur van -18°C (of kouder)
- Bewaren in de koelkast: Bewaren tussen de 4 en 7°C
- Koel bewaren: Bewaren bij een temperatuur van max. 15°C
- Bewaren bij kamertemperatuur: Bewaren tussen 18 en 22°C
- Droog bewaren: Bewaren bij een maximale luchtvochtigheid van 70 %
- Bewaren in het donker: Bewaren op een plaats beschermd tegen direct licht.

- Confituur / gelei
  - Fruit en 50 % tot 100 % van het fruitgewicht aan suiker mengen, en aan de kook brengen – wanneer het fruit gaar is alles in potten doen en afsluiten met klikdeksel (al dan niet na afzeven).
- Opleggen (in zout, azijn …)
  - Door diffusie dringt zout en azijn in de groente en vervangt daar het vocht. Zo ontstaat een omgeving waarin afbraakorganismen niet kunnen gedijen.
- Drogen
  - Deze bewaartechniek lukt slechts met enkele groenten (bv. boon, ui, look), en mits wat extra moeite ook met paprika, tomaat …
- Kelderbewaring / Inkuilen
  - Prei kunt u buiten inlegeren, wortelen kunt u buiten in een put vol stro leggen en afdekken, aardappelen, sommige soorten peren en appelen kunt u gewoon in de kelder bewaren, kolen kunt u omgekeerd met wortel omhoog lang bewaren in een tochtvrije, koude ruimte… Op die manier blijven deze groenten één tot meerdere maanden goed.
- In de moestuin laten staan (!!)
  - Vergeet niet dat veel bewaargroenten, zelfs bij matige vorst, gewoon op het veld kunnen blijven staan (bv. winterwortel, prei, schorseneer, peterselie, winterkolen, spruit …)

KOKEN VAN HET VOEDSEL

Koken is hot. 25 % van alle boeken die in ons land verkocht worden, hebben wel iets met koken te maken. Maar koken is meer dan het verwerken van de juiste ingrediënten. Hoe u omspringt met elk individueel ingrediënt, vraagt ook de nodige aandacht. Wie op dat vlak correct te werk gaat, bespaart zich veel voedselverlies. We geven u alvast enkele tips:

- Ontdooi vlees op de juiste manier
  - Laat vlees niet ontdooien op aanrecht, verwarming of in warm water.
  - Leg het vlees afgedekt op een bord of in een schaal in de koelkast. Zo voorkomt u de vorming van (ziekmakende) micro-organismen.

  - Ontdooien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees. Grote stukken vlees zijn minder geschikt om te ontdooien in de magnetron. Vaak is de buitenkant gaar, terwijl de binnenkant nog bevroren is.

- Was regelmatig uw handen
  - De hele dag door komt u met bacteriën en virussen in aanraking. Daarom is het belangrijk de handen dagelijks, regelmatig en telkens voldoende lang te wassen. Doe dit zeker voordat u eten klaarmaakt, na het aanraken van rauw vlees of rauwe vis, na toiletbezoek en voordat u aan tafel gaat. Droog uw handen af met een schone, droge handdoek.

- Gebruik schoon keukengerei
  - Spoel een snijplank en mes waarmee rauw vlees is gesneden af met heet water. Zet ze daarna bij de afwas.
  - Gebruikt u de snijplank direct voor iets anders, was hem dan eerst af met afwasmiddel en heet water.
  - Hetzelfde geldt voor ander keukengerei dat in aanraking komt met rauw vlees. Het is in verband met hygiëne handig om meer snijplanken in huis te hebben: telkens dezelfde voor groente, vlees, vis en brood.
  - In de afwasmachine worden bacteriën beter verwijderd dan wanneer u met de hand afwast.
  - Verwijder zoveel mogelijk etensresten voordat u de vaatwasser inlaadt.
  - Natte vaatdoeken, keukendoeken en afwassponsjes zitten vol met bacteriën. Als die met eten in aanraking komen, worden deze verspreid. Neem de volgende maatregelen:
    - Verschoon vaatdoeken elke dag;
    - Was vaatdoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine;
    - Gebruik keukenrol voor hele vieze oppervlakken;
    - Vervang handdoeken en theedoeken regelmatig;
    - Hang natte doeken uit zodat ze kunnen drogen;
    - Gebruik liever geen afwasspons, daar blijven te veel bacteriën in zitten;
    - Gebruik een schuurlapje of afwasborstel als hygiënisch alternatief.
- Houd rauw en gaar eten apart
  - Vooral rauwe, dierlijke producten zoals vlees en vis bevatten veel bacteriën. Als die in aanraking komen met gaar eten, verspreiden die bacteriën zich, wat mogelijks aanleiding geeft tot ziekte.
- Warm kliekjes / overschotjes goed op.
  - Door overschotjes goed te verhitten, doodt u alle bacteriën. Als u overschotjes in de magnetron opwarmt, roer het ge-

recht dan tussentijds om zodat ook de binnenkant warm wordt. Zelfbereide gerechten hebben nog steeds een behoorlijke voedingswaarde en smaak, ook als u ze de dag na bereiding nog eens opwarmt. Als er ook nà die opwarmdag nog kliekjes / overschotjes overblijven, is het niet aan te raden om deze te bewaren voor dag 2!

- Plan (na iedere maaltijd) hoe u de restjes zult verwerken in de maaltijd van de volgende dag.
  - Restjes rauwe groenten kunnen eenvoudig en lekker in soep verwerkt worden.
  - Restjes aardappelen, rijst, pasta zijn makkelijk te verwerken tot snelle salades.

    Even extra aandacht: zeker bereide rijst en pasta vormen belangrijke risico's als ze niet snel worden afgekoeld. De problemen die er de laatste jaren zijn geweest met voedselveiligheid gingen net over deze producten!
  - Restjes gekookte groenten omvormen tot broodsmeersels is makkelijk.
- Verwerk één maal per week uw overschotten!
  - Verwerk de (rauwe) groenten tot bv. éénpansgerechten, wok-groentenschotel, ovenschotels, puree … Verzamel recepten waardoor u creatief kunt omgaan met voedselresten of half geconsumeerde voeding.
  - Door het zelf maken van pizza kunnen restjes kaas, ham, groenten verwerkt worden.
  - Het bakken van een omelet of het maken van een wrap is ook een goede manier om allerlei restjes te verwerken.
  - Oud brood, minder verse koek, verdroogde peperkoek … kunnen verwerkt worden in een broodpudding.
  - Een kaasfondue kan perfect klaargemaakt worden met verschillende soorten restjes kaas
  - Slaoverschot kan verwerkt worden tot slasoep.

WAT U MET EEN RESTJE RAUWE BLOEMKOOL NOG KUNT MAKEN?

- Bloemkoolroosjes met een dipsausje
- Bloemkoolsoufflé
- Bloemkoolbrood
- Bloemkoolvulling voor tomaat
- Bloemkoolspread op boterham
- Bloemkoolsoep

WAT U MET EEN RESTJE RAUWE SLA NOG KUNT MAKEN?

- Hors d'oeuvre van de volgende dag
- Wrapvulling
- Gewokte ijsbergsla
- Romige slasoep

WAT U MET EEN RESTJE KOMKOMMER NOG KUNT MAKEN?

- Gazpacho van komkommer
- Gevulde komkommerstukjes met zalm
- Tzatziki

bron: BODC

DE VOEDINGSMIDDELEN DIE IN VLAANDEREN HET MEEST WORDEN WEGGEGOOID, IN DALENDE VOLGORDE:

1. Brood en banket
2. Groenten
3. Fruit
4. Bereide gerechten
5. Vlees, vis en gevogelte
6. Zuivelproducten
7. Desserts en snacks
8. Droge voeding en poeders
9. Sauzen, kruiden en specerijen

Bron: Nutrinews, n°2, 2012

Wilt u nog meer recepten voor het verwerken van voedseloverschotten? In ons driemaandelijks tijdschrift KringloopZINe vindt u regelmatig tips en tricks. We verwijzen naar:

www.vlaco.be/thuis-kringlopen/tijdschrift-kringloopzine

WEGGEVEN VAN VOEDSEL SOCIALE DISTRIBUTIE

Voedselverlies is ook een sociaal probleem. In België hebben vorig jaar in totaal 224.000 gezinnen via diverse kanalen een beroep gedaan op voedselhulp. Door de huidige voedselverliezen veilig toegankelijk te maken voor minderbedeelden kan hen gezonde, goedkope en gevarieerde voeding worden aangeboden. Na preventie is sociale distributie van voedseloverschotten daarom de beste volgende stap in de “cascade van waardebehoud” voor valorisatie van voedseloverschotten.

Met kleine gebaren kunt u al helpen. Initiatieven zoals voedselbanken en voedselbedeling, sociale kruideniers en dorps- of sociale restaurants combineren al jarenlang deze sociale- en milieumeerwaarde in de schoot van armoede- en welzijnsorganisaties, OCMW’s .... KOMOSIE vzw ondersteunt de bestaande en startende initiatieven die sociaal actief zijn rond voedselverlies in Vlaanderen.

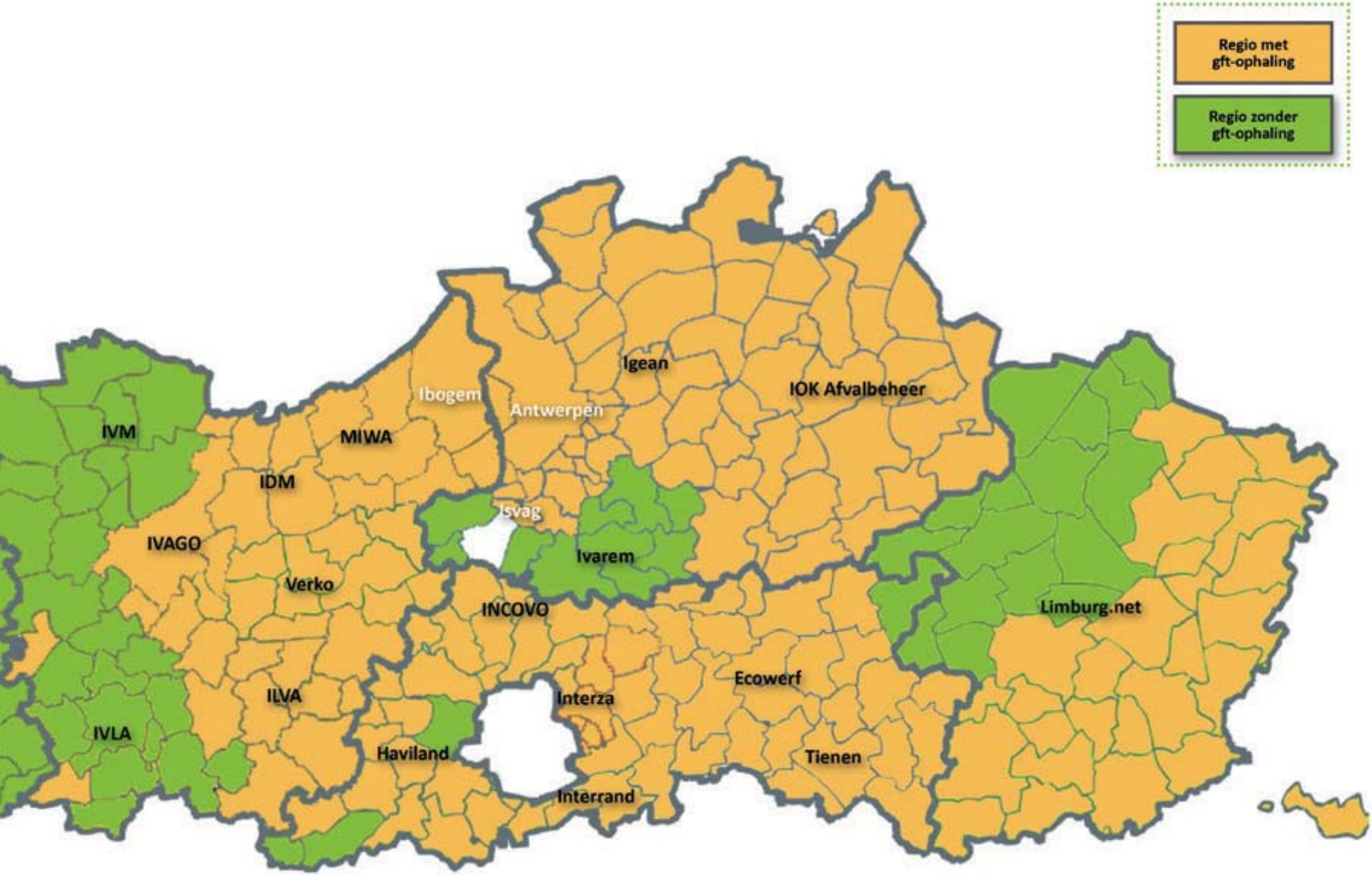
Meer info:
www.vlaanderen.be/landbouw/voedselverlies;
www.voedselbanken.be;
www.socialekruideniersvlaanderen.be;
www.komosie.be

WAT ALS OOK WEGGEVEN NIET MEER LUKT?

Indien het echt niet mogelijk is voedselverlies te voorkomen, is het aan te raden de resten op een andere manier te verwerken.

- Wat u niet op eet en/of wat slecht geworden is, kunt u voederen aan bv. kippen (rijst, sla, brood, tomaat …), de kat of de hond (vleesresten, vis, geprakte aardappelen …), het konijn (bv. geprakte aardappelen zonder saus, rauwe bewaargroenten, appelschillen …).
- Hebt u geen huisdieren of hebt u materiaal dat uw huisdieren niet verwerken, dan kunt u kiezen om te composteren. Voor meer informatie over thuiscomposteren verwijzen we naar de Vlaco-brochure 'Thuiscomposteren in de Kringlooptuin'.
- Bent u niet in de mogelijkheid om te composteren dan kunt u de keukenresten aanbieden bij de gft-ophaling. Wat u allemaal met de gft-ophaling mag meegeven, vindt u op de website van OVAM (www.ovam.be) of in de afvalkrant / op de website van uw lokale afvalintercommunale. Gft wordt in vele gemeenten opgehaald en de composteringsinstallaties moeten aan strenge eisen voldoen. Maar enkel ongekookte groenten en fruit kunnen gecomposteerd worden. Bereide maaltijden en vlees, vis en gevogelte mag u niet meegeven met het gft. Niet alle intercommunales hebben een huis-aan-huis-ophaling voor gft-resten.

De intercommunales waar al dan niet een gft-ophaling plaatsvindt


Regio met gft-ophaling
Regio zonder gft-ophaling
Igean
IOK Afvalbeheer
Ibogem
Antwerpen
IVM
MIWA
IDM
Isvag
IVAGO
Ivarem
Verko
INCOVO
Limburg.net
Ecowerf
ILVA
Interza
IVLA
Haviland
Tienen
Interrand

MARMITE
VEGEMITE

Voedselverlies en het beleid

Regeringen, internationale organisaties en ngo's hebben een zeer belangrijke rol in het aanpakken van het probleem en het implementeren van een beleid.

In 2011 dook voedselverlies op als een problematiek van prioritair maatschappelijk belang. De Vlaamse Regering heeft het thema meteen op de Vlaamse beleidsagenda gezet en in de schoot van de Interdepartementale Werkgroep Voedselverlies verschillende projecten opgestart. Het werk is nog verre van afgerond. Vlaanderen gaat het langetermijnengagement aan om voedselverlies te verminderen, efficiënter om te gaan met hulpbronnen en nevenstromen optimaal te benutten.

Vlaanderen sluit aan bij de Europese ambities om het voedselverlies te halveren en 20 % minder hulpbronnen te gebruiken in de voedselketen tegen 2020. Hiervoor zijn een heleboel maatregelen nodig, binnen alle takken van de voedselketen (van productie tot consumptie). Voedselverlies komt immers voor in elke schakel van de keten. Samenwerking door de keten heen is de rode draad in dit verhaal. Waar burgers, bedrijven, organisaties en sectoren de handen in elkaar slaan, ontstaan innovatieve en succesvolle projecten.

Deze brochure wil u alvast tips en maatregelen mee geven waarmee u vooral zelf aan de slag kunt; tips die focussen op aankoop, bewaren en verwerken van groenten en fruit. Dit document biedt inspiratie voor iedereen die met voedselverlies in zijn of haar omgeving aan de slag wil. Want **'Voedselverlies … daar kunt u ook zelf iets aan doen'!**

Boeken en websites met bewaaradvies!

- www.watetenwemorgen.be
- www.educatief.diekeure.be
- www.voedingsinfo.org
- www.plantaardig.com
- www.starttoeat.be
- www.e-gezondheid.be
- www.webshop.voedingscentrum.nl
- ‘Ons kookboek’ (KVLV / Ons)
- ‘Ecologische Voeding’ (Velt)
- ‘Koken voor elke dag’ (KAV / Femma)
- ‘Het Kliekjeskookboek’ (Lydia Tuijnman)

Websites die u helpen bij het verwerken van kliekjes / overschotjes:

- www.etenisomopteeten.nl
- www.webchef.be
- www.eetidee.be
- www.tupperware.be
- www.cuisinorama.com
- www.SOSCuisine.com
- www.easy-cook.net
- www.marmiton.org
- www.allrecipes.com
- www.bigoven.com
- www.recipepuppy.com
- www.supercook.com
- www.lovefoodhatewaste.com
- www.evavzw.be

Websites met teeltadvies en jaarplanning:

- www.velt.be
- www.volkstuin.be
- www.tuinadvies.be
- www.moestuinforum.nl
- www.gardenorganic.org.uk
- www.growveg.com

Meer lezen, meer weten?

Websites over sociale en maatschappelijke initiatieven inzake voedselverlies:

- www.comeos.be
- www.favv.be
- www.komosie.be
- www.netwerktegenarmoede.be
- www.ovam.be
- www.rimo.be
- www.socialeeconomie.be
- www.socialekruideniersvlaanderen.be
- www.voedselbanken.be
- www.vlaanderen.be/landbouw/voedselverlies
- lv.vlaanderen.be/nlapps/data/docattachments/synthesedocument.pdf
- www.welzijnsconsortium.be
- www.thuisafgehaald.be
- www.gedeelddoor.be
- www.bewustverbruiken.be/voeding.html

Andere interessante sites:

- www.vlam.be
- www.veldverkenners.be
- www.emptythefridge.be
- www.bewustverbruiken.be
- www.observ.be
- www.nice-info.be
- www.smulweb.nl
- www.voedselverspilling.com
- www.ecoedges.com
- www.leefmilieubrussel.be

WAT IS VLACO VZW?

Vlaco behartigt al 20 jaar het beleid en de belangen van de biologische kringloop in Vlaanderen. Vlaco verenigt zowel overheden (de OVAM en intergemeentelijke verenigingen) als bedrijven die organisch-biologisch afval verwerken. Ook particulieren kunnen thuis de biologische kringloop sluiten. Vlaco helpt hen daarbij. Samen met de intergemeentelijke verenigingen leidt Vlaco vrijwilligers op. Burgers kunnen bij Vlaco terecht met al hun vragen over de biologische kringloop.

Bronnen:

- LNV (Nederlands Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie), 2010. - Feiten en cijfers over verspillen van voedsel door consumenten, Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie, Den Haag.
- OIVO, 2008. - Le gaspillage alimentaire: mieux le comprendre pour mieux le prevenir, Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs, Brussel.
- BIM, 2008. - Voeding en milieu. 65 tips om lekker, milieuvriendelijk én gezond te eten.
- BIM, 2012. - Infofiches Moestuin. Bewaring van de oogst.
- Gezinsbond, 2012 - Voedselverspilling: Wat is het probleem en wat doe je eraan?
- OIVO, 2005. - Jaarverslag 2005.
- OIVO, 2011. - Het gezinsbudget en de gezinsuitgaven.
- OVAM, 2011. - Nulmeting van voedselverspilling bij Vlaamse gezinnen via sorteeranalyse van het restafval.
- OVAM, 2011. - Voedselverlies: literatuurstudie.
- Roels K. en Van Gijseghem D., 2011. - Verlies en verspilling in de voedselketen.
- Roels K., 2011. - Voedselverlies in Vlaanderen. Synthesedocument.
- ULB, Centre de psychologie de l'Opinion, 2005. - Onderzoek naar de perceptie en het gedrag t.a.v. voedelverspilling.
- Vandevoort L., 2013. - Sociaal aan de slag met voedseloverschotten.
- Vlam vzw, 2013. - Folder 'Gooi mij niet weg!'

MET DANK AAN

REDACTIE
Kristof Van Stichelen
Elfriede Anthonissen

FOTO'S
Vlaco vzw
Talrijke kringloopkrachten

Vlaco tracht steeds nauwgezet om te gaan met het copyright op beeldmateriaal. Indien u van oordeel bent dat er toch een foto werd toegevoegd, waarop u rechten kunt laten gelden, dan horen wij dit graag. Alvast dank.

VORMGEVING
Drukkerij Buroform

v.u.: Vlaco vzw,
Rudy Meeus, voorzitter
Stationsstraat 110,
2800 MECHELEN
tel 015 451 370
fax 015 218 335
www.vlaco.be

Meer halen uit de biologische kringloop

Vlaco vzw

Stationsstraat 110 l 2800 Mechelen

T: 015 451 370 l F: 015 218 335

ONTDEK OOK DE VLACO-WEBSITE:

www.vlaco.be