

MIJN BROOD IS TOP!

Daarom eet ik alles op.

TOT DE
LAATSTE
KRUMMEL

RED
DE
RESTJES!



Met steun van het
LIFE programma van de EU.





In België wordt per persoon en per jaar 37 kg voedsel verspild.

Hiervan is 12% brood en banket. Dat is ongeveer 4,44 kg of 5 broden per persoon per jaar!

IN DIT TIPBOEKJE VIND JE ENKELE LEUKE, MISSCHIEN OOK ONVERWACHTE TIPS OM VOEDSELVERLIES TE BEPERKEN.

De eerste korst van het brood past nooit op de volgende snee en gaat daarom zelden met de brooddoos mee.

“Terwijl ik mijn brooddoos klaarmaak, smul ik dat korstje met een dikke laag confituur of choco al op. En wat doe jij met de korstjes?”

Elke, restjesfan

1 Ongesneden is uitdroging vermeden

Een ongesneden brood blijft langer vers dan een gesneden. De korst beschermt het brood immers tegen uitdrogen.



Een snede apart is vatbaar voor uitdroging, maar als de snedes allemaal mooi tegen elkaar aanliggen blijft elk sneetje langer vers. Investeren in een degelijk broodmes kan opbrengen. Ben je niet handig genoeg om rechte sneden te maken? Maak je boterhammen dan wat dikker, beleg ze maar vouw ze niet dicht.

2 Vers bewaren

Bewaar je brood in een papieren zak (voor een harde korst) of een plastic zak in een broodtrommel op kamertemperatuur.



Zeker niet in de koelkast! Tussen -5°C en $+5^{\circ}\text{C}$ laat het zetmeel water los en droogt het brood uit. Banket of belegd brood leg je wel beter in de koelkast; anders treedt bederf op.

3 **Vers invriezen**

Brood dat je niet binnen de twee dagen opeet, vries je best in. In een papieren broodzak of plastic diepvrieszak is dit enkele weken tot maanden houdbaar. Let op! Bij een ontdooid brood treedt sneller veroudering op. Je vriest best de porties die je per dag nodig hebt, apart in.



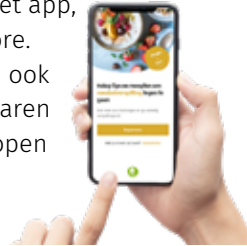
4 **Zonder ontdooien**



Heb je brood nodig uit de vriezer voor je lunchpakket? Neem dan bevroren sneden mee. 's Middags zijn die sneden ontdooid en smaken ze lekker vers. Of stop je bevroren boterham in de toaster. Je kan eindeloos combineren!

5 Oud brood wordt nieuw gerecht

Heb je toch niet kunnen vermijden dat je enkele sneden oud brood over hebt? Verzamel oude sneden, pistolets, broodjes ... goed droog in een broodzak of stop ze in een zak in de diepvries. Wanneer je voldoende voorraad hebt, kan je aan de slag met de recepten die we voor je uitzochten. Probeer ze zeker uit! Je vindt nog meer recepten in de Plan-eet app, gratis beschikbaar in de App en Play Store. Naast lekkere restjesrecepten, ontdek je ook technieken om voedsel optimaal te bewaren tot zelfs tips om in de winkel enkel te kopen wat je nodig hebt.



6 Ambachtelijk paneermeel

Maak gebruik van de restwarmte in de oven, wanneer je een ovengerecht hebt gemaakt. Spreid hiervoor de oude sneden brood uit op een bakplaat of een rooster, dan zijn ze zeker voldoende uitgedroogd wanneer de oven helemaal is afgekoeld. Breek alles in stukken en met de blender draai je alles tot paneermeel. Je kan ook kruiden of zeste mee laten drogen om je paneermeel een extra toets te geven.







BROODWAFELS

Zij zag geen brood meer in die wafels

INGREDIËNTEN

- olie
- 4 sneden oud brood
- 1 koffielepel boter of margarine
- 1 eetlepel bruine suiker of amandelpoeder

BEREIDING

- Smeer het wafelijzer op beide vlakken met wat olie in.
- Smeer wat boter op het brood.
- Doe bruine suiker of amandelpoeder tussen twee brood-sneden.
- Bak de sneden in het voorverwarmde wafelijzer.

TIP EN VARIATIE

- Vervang de suiker door honing, appelstroop, chocopasta, confituur of fijne schijfjes zoete appel.
- Maak het gerust wat hartiger en vervang alle zoetheid door geraspte kaas, kruidenkaas, wat pesto of goed afgekruide, gare groenten.



BROODBALLETJES

Van twee balletjes eten!

INGREDIËNTEN

- 300 g oud brood
- 2 eieren
- peper, zout, nootmuskaat
- verse kruiden naar smaak
- 2 kopjes melk
- olie of bakboter

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 150°C.
- Haal de broodkorsten van het brood en leg ze op bakpapier op een bakplaat in de oven. Laat het brood een half uur drogen tot het hard is. Vermaal de korstjes in een keukenrobot tot paneermeel of doe ze in een vershoudzak en verkruiemel ze met een deegrol. Houd apart.
- Klop de eieren met wat peper, zout en nootmuskaat, en eventueel wat tuinkruiden.
- Giet de melk bij het overgebleven brood. Doe dat geleidelijk, zodat het mengsel niet te nat wordt. Knijp het brood eventueel wat uit en meng het met het eiernmengsel.
- Rol er balletjes van en haal ze door het paneermeel.
- Bak de balletjes in een beetje olie of bakboter lichtbruin.
- Serveer in warme bouillon of soep, of als hapje met dipsaus.

TIP EN VARIATIE

- Als je het mengsel een nacht of enkele uren in de koelkast bewaart, kleeft het minder en kun je de balletjes makkelijker rollen. Wat extra paneermeel toevoegen heeft een gelijkaardig effect.
- Je kunt het brood deels vervangen door eenzelfde hoeveelheid gekookte rijst of rijstvlokken.
- Je kunt ook starten met wat restjes ui, knoflook, gehakte verse tuinkruiden of – voor wie het iets pittiger wil – kerriepoeder. Fruit die restjes eerst in een beetje olie, en voeg ze daarna toe aan het basisrecept.
- Grote broodbollen kun je platduwen tot burgers. Met enkele eetlepels gekookte rijst of groenten erbij (wortel of selderij bv.) heb je direct een echte groenteburger met weinig zout en verzadigde vetten.







HARTIGE BROODPUDDING

Van hard tot ... hartig!

INGREDIËNTEN

- 300 tot 400 g oud brood
- 8 dl melk
- ± 150 g fijngesneden zongedroogde tomaatjes (of olijven)
- 125 g restjes charcuterie (salami, kippenwit ...), in stukjes of blokjes
- 250 g mozzarella of andere kaasrestjes
- 4 eieren
- verse kruiden (peterselie, bieslook, dragon ...) of mix van gedroogde kruiden
- peper en zout

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Snijd het brood in blokjes. Week het in de melk.
- Voeg de zongedroogde tomaatjes, charcuterie/kaas, eieren, kruiden, peper en zout toe.
- Doe het mengsel in een grote, met boter ingesmeerde ovenschaal.
- Bak 45 minuten op 190 °C.

TIP EN VARIATIE

- Gebruik je erg droog brood, doe er dan een deciliter melk extra bij.
- Geen restjes van kaas, charcuterie of tomaat? Probeer eens een lepeltje pesto, olijven (zonder pit!), een restje bolognesesaus, een aantal eetlepels gekookte, pittige pasta ...



GEHEIME APPELTAARTJES

One apple pie a day, keeps the doctor away

INGREDIËNTEN

- 4 overrijpe appelen
- 1 ei
- 2,5 dl melk
- 6 sneetjes oud brood in reepjes (180 g)
- 80 g suiker zoals kandij suiker,
- rietsuiker, griessuiker, kristalsuiker ...
- 1 koffielepel kaneel
- 1/2 koffielepel speculaaskruiden
- 1/2 koffielepel kardemom

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de appelen, ontdoe ze van het klokhuis en snijd ze in blokjes.
- Klop het ei los met de melk en week hierin de repen brood. Prak goed met een vork.
- Meng in een kom de suiker met de kruiden.
- Doe hiervan 20 gram bij het melk-broodmengsel en meng goed.
- Houd 20 gram van het suikermengsel apart en haal daar de blokjes appel door.
- Neem een muffinbakplaat, leg hierin papieren muffinvormpjes.
- Schik hierin het broodmengsel.
- Leg de appelblokjes erop.
- Strooi de rest van het suikermengsel over de muffins.
- Bak gedurende 30 minuten op 200 °C. Eet deze appeltaartjes als ze nog warm zijn! Heerlijk.

TIP EN VARIATIE

- Je kunt ook één grote taart maken in plaats van vele kleintjes. Leg bakpapier in een ovenschaal met op de bodem het melk-broodmengsel en daar bovenop de appelen. Ga verder op dezelfde manier te werk.



KEN JE HET VERSCHIL?

Tenminste Houdbaar Tot (THT):

Gebruik steeds jouw zintuigen ná de datum om na te gaan of de producten nog goed zijn.



Te Gebruiken Tot (TGT):

Gebruik de producten steeds vóór of tot op de TGT-datum.

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, tomaat ...), het konijn (bv. geprakte aardappelen, rauwe bewaargroenten, appelschillen, brood ...).
- Heb je geen huisdieren of keukenresten die je huisdieren niet lusten, dan kan je composteren. Meer informatie hierover vind je in de Vlaco-brochure 'Thuiscomposteren in de Kringlooptuin'.
- Lukt ook composteren niet, dan is er nog de huis-aan-huis-ophaling van gft (let op: 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 afval-intercommunale. Gft-resten worden verwerkt tot prima compost.

Nog meer info nodig?

Download de Plan-eet app of surf naar www.vlaco.be.
Hier kan je ook onze brochures en folders downloaden.

VOEDSEL ★ IS GOUD

verspillen is fout

