

GROENTEN en FRUIT

Daar haal ik het **maximum** uit!

TOT DE
LAATSTE
VEZEL

RED
DE
RESTJES!



Met steun van het
LIFE programma van de EU.





Elke Vlaming verspilt thuis jaarlijks
37 kg voedsel.

23% hiervan is groenten en fruit.
Dat is best veel!

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

Groenten en fruit correct bewaren,
voorkomt bederf en laat je langer genieten
van al het lekkers.

1 Vers bewaren



Bewaar groenten en fruit in de koelkast op 4°C. De lades onderaan zijn hiervoor het best geschikt.

2 Koel maar niet gekoeld

Tomaat, komkommer, paprika, banaan, meloen, ananas, avocado, citroen en mango horen niet in de koelkast. Deze vruchtgroenten worden slap en waterig in de koelkast. Ze verliezen er bovendien hun smaak. Stop ze in de koele berging. Ze voelen zich het best bij 12 tot 15°C.



3 De hormonen slaan op hol

Alle vruchten die na de pluk nog narijpen maken rijpingshormoon aan (= ethyleengas) en worden sneller overrijp in aanwezigheid van dat rijpingshormoon.



Houd appels, kiwi's of nectarines uit de buurt van je bananen als je die langer wilt bewaren.



4 Groenten invriezen

Een overschot bereide groenten vries je zo snel mogelijk (afgekoeld!) in. Vermijd lucht in de verpakking, zo blijft het ingevroren bij -18°C nog 6 tot 12 maanden goed. Verse groenten ga je eerst blancheren: 2 minuten koken en dan laten schrikken in ijskoud water.

Daarna vries je ze in, in een goed afgesloten verpakking.



5 Met fruit kan je alle kanten uit

Ook fruit kan je invriezen. Om te vermijden dat klein-fruit aan elkaar kleeft, vries je het los op een plaat in en daarna stop je het ingevroren in een bakje.

Bevroren fruit kan je mengen in een smoothie of yoghurt of gebruiken om je drankje te koelen. Wil je fruit nog langer bewaren, leg het dan op alcohol of maak er confituur van.

6 Overschot wordt nieuw gerecht

Meer dan de helft van de huishoudens bewaart overschot van aangesneden groenten en gebruikt die in een volgende maaltijd. Dat helpt om het voedselverlies terug te dringen. Wist je dat je van de meeste groenteoverschotjes een lekker smeersel kan maken? Nog meer inspiratie vind je in de recepten die we voor jou 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.







ERWTENPESTO

De prinses op de erwtenpesto

INGREDIËNTEN

- 150 g groene erwtjes (gekookt of gestoomd, vers, uit blik of diepvries)
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 20 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas
- ± 5 eetlepels olijfolie
- peper en zout
- oud brood als smeertoastje

BEREIDING

- Doe de erwtjes, de knoflook, de pijnboompitten en de kaas in een blender en mix fijn.
- Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe tot je een smeug mengsel hebt.
- Kruid met peper en zout.
- Rooster wat oud brood, snijd het in driehoekige toastjes en besmeer met de pesto.
- Heerlijk bij pasta met snippers gerookte zalm. Ideaal als tapenade bij het aperitief.

TIP EN VARIATIE

- Vervang pijnboompitten in de herfst door walnoten of een overschotje cashewnoten.
- Doe diepvrieserwtjes twee minuten in kokend water en nadien onmiddellijk in ijskoud water. Hierdoor behouden ze een frisgroene kleur.
- Heb je geen erwtjes op overschot? Vervang ze door een handvol rauwe rucola of door het loof van een radijsbusseltje. Wil je het nog wat pittiger? Gebruik 1 bos waterkersblad in plaats van erwtjes. Houd je van worteltjes? Vervang de erwtjes door 150 gram jong wortelloof, door 150 gram peterselieblad, of door jonge blaadjes van dat vervelende onkruid met de naam 'zevenblad'. Of door zuring, spinazie ... Je kunt het zo gek niet bedenken. Ook de variant met 150 gram gestoomde of gebakken pompoen is bijzonder lekker.



SLINGERGROENTENQUICHE

I quiche you goodbye

INGREDIËNTEN

Taartdeeg:

- 250 g bloem, 125 g boter, 1 ei, 4 eetlepels water of 1 rol kruimeldeeg

Beslag:

- 4 eieren
- 150 g (mengeling van) mascarpone, ricotta, room, sojaroem, (koffie)melk, (zijde)tofoe
- 150 g geraspte kaas. Gebruik gerust ook restjes jonge kaas, camembert, smeltkaas ...

- 2 eetlepels verse kruiden of enkele eetlepels goed afsmakende gedroogde kruiden

- peper en zout, of een (restje van een) bouillonblokje

Vaste vulling:

- 300 g groenten (een combinatie van heel diverse, gekookte of gebakken groenten is hier mogelijk)
- eventueel 100 g vlees of visrestjes.

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Kneed de ingrediënten voor het deeg. Leg het uitgerolde deeg op bakpapier in een lage bakvorm. Laat 8 tot 10 minuten in de oven (met bakparels, bonen of erwten) op 200 °C droogbakken.
- Meng de ingrediënten van het beslag.
- Haal het deeg uit de oven, schep de 'vaste vulling' in de deegvorm en giet er het beslag over, tot ongeveer een halve centimeter onder de rand van het deeg.
- Strooi de eventuele rest van de geraspte kaas over de quiche.
- Bak de quiche ongeveer 35 minuten in een oven van 160 °C, tot de vulling gestold is.
- Serveer hem warm of koud.

TIP EN VARIATIE

- Je kunt heel creatief omspringen met de ingrediënten. Durf variëren!
- Let op met vochtige groenten zoals tomaat. Deze leg je het best op je vulling.







APPEL-RODEBIETEN CONFITUUR

De rode biet is op het appèl

INGREDIËNTEN

- 2 kg gevallen, gekwetste of gestoken appeltjes
- 500 g rode biet
- 750 g tot 1 kg kristalsuiker

BEREIDING

- Schil de appeltjes en verwijder eventuele aangestoken delen.
- Schil de rode bieten, snijd ze in grote stukken en kook ze.
- Giet na ongeveer 30 minuten het water af.
- Voeg dan de geschilde appeltjes en de suiker toe.
- Breng opnieuw aan de kook (zonder extra water toe te voegen).
- Mix na nogmaals 30 minuten koken.
- Schep in potten.

TIP EN VARIATIE

- Je kan van alle fruit en fruitoverschotten een heerlijke confituur maken. Denk maar aan confituur van rode vruchten, bosvruchten, aardbeien, tropisch fruit uit de vriezer, pruimen of perziken. Probeer ook eens mandarijntjesmarmelade, banaan-rabarberconfituur, perengemberconfituur ... Breng het fruit met een scheutje water aan de kook, voeg (iets meer dan) de helft van het fruitgewicht aan suiker toe. Laat doorkoken. Als je wat vocht van de kokende brij op een bordje laat afkoelen en dat vocht glijdt vervolgens niet meer van je bordje, dan weet je dat je confituur klaar is. Wil je confituur toch niet dikken, voeg dan een zakje pectinepoeder toe. Giet de kokendhete confituur in glazen potten en sluit af met een schroefdeksel.



BOSVRUCHTENCRUNBLE

Want ook een verloren vrucht heeft nog heel wat pit

INGREDIËNTEN

- 150 g bloem
- 50 g bruine suiker (en eventueel nog 2 eetlepels extra)
- 200 g boter
- 500 g bosvruchten

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de bloem en de suiker in een kom.
- Werk de boter die je in stukjes snijdt erdoor tot je kruimelige stukjes hebt.
- Beboter een ovenschaal en leg je bosvruchten op de bodem.
- Strooi er eventueel nog wat eetlepels suiker over als het om zure bosvruchten gaat.
- Dek daarna af met het kruimelige deeg.
- Bak ongeveer 45 minuten in een oven van 180 °C tot het deeg mooi goudgeel tot bruin oogt.

TIP EN VARIATIE

- Lauw geserveerd met een bolletje ijs is dit heel lekker als dessert!
- Voor dit recept kun je ook appeltjes gebruiken die overrijp zijn of die niet zo mooi meer ogen.



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 heb je rauwe 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

