

VIS, VLEES of BELEG?

Dat gooi ik nooit weg!

TOT HET
LAATSTE
PLAKJE

RED
DE
RESTJES!



Met steun van het
LIFE programma van de EU.





Elke Vlaming verspilt thuis jaarlijks
37 kg voedsel.

Hiervan behoort 7% tot de categorie vis,
vlees, charcuterie en gevogelte.
7% lijkt niet veel, maar is het wel
als we dit uitdrukken in CO₂-equivalenten
(= koolstofvoetafdruk).
Dierlijke producten hebben immers het
grootste aandeel in de koolstofvoetafdruk
van voeding.

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

1 Veilig thuis

Leg gekoelde of ingevroren producten als laatste in je winkelkar. Vlees en vis zijn immers snel bederfbare voedingswaren als ze niet gekoeld worden. Vervoer je inkopen daarom in een koeltas. Let op de houdbaarheidsdatum. Verpakte verse vis en vlees hebben steeds een 'Te Gebruiken Tot'-datum.



2 Vers bewaren

Bewaar vis en vlees in de originele verpakking of afgedekt in de koelkast op 4°C. Op het onderste schap - net boven de lades - is de temperatuur het koudst en kan je vis of vlees nog twee dagen bewaren. Door de vis of het vlees te bakken, blijven die nog enkele dagen langer goed. Hou rauwe en bereide voedingswaren van elkaar gescheiden.



3 Mag het iets meer zijn?

Porties voor je tafelgenoten inschatten, blijft een uitdaging. Een volwassene krijgt vaak 100 tot 200 g vlees of vis bij de maaltijd voorgeschoteld. Hou het simpel en laat je tafelgenoten zelf opscheppen. Zo vermijd je overschotjes die je zou weggooien. Onaangeroerde overschot in pot of pan kan je wel makkelijk bewaren en verwerken.

4 Vers invriezen

Een restje vlees of vis vries je zo snel mogelijk (afgekoeld!) in. Vermijd lucht in de verpakking. Op die manier kan je ingevroren vlees of vis bij -18°C nog minstens drie maanden bewaren. Ontdooi grote stukken bevroren vis door ze de avond voordien al in de koelkast te leggen. Nog lichtjes bevroren vis, snijdt trouwens makkelijker in stukken dan eenmaal ontdooid.



5 Zonder ontdooien

Ingevroren gepaneerde vis, ontdooi je beter niet op voorhand. Ook kleine restjes ingevroren vis, hoef je niet te ontdooien. Bak de bevroren vis onmiddellijk in de pan of frituurpan. Zo blijft het korstje één geheel en de vis lekker sappig.



6 Van een restje naar een nieuw gerecht

Heb je toch niet kunnen vermijden dat je wat vlees of vis over hebt? Zet de bereiding dan zo snel mogelijk afgekoeld in de koelkast. Of stop restjes 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.







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 ...



VLEESSALADE

Weet welk vlees je in de kuip hebt!

INGREDIËNTEN

- restjes brochette of barbecuvlees
- restjes kip
- opgelegde augurken, zilveruitjes en/of kappertjes
- hardgekookte eitjes
- mayonaise
- peper en zout naar smaak
- verse kruiden (bladpeterselie, bieslook ...)
- eventueel nog wat kleine hoeveelheden gaargekookte en fijngesneden groenten

BEREIDING

- Snijd de restjes vlees, augurken en zilveruitjes fijn.
- Plet de eitjes.
- Meng alles en roer er naar smaak mayonaise door.
- Kruid af met peper, zout en verse kruiden.
- Als je dat wenst, kun je er ook nog wat zeer fijn gesneden, gekookte groenten onder mengen.

TIP EN VARIATIE

- Je kunt deze vleessalade als broodbeleg gebruiken, als hapje, maar ook als vulling van bv. een tomaat.
- Kip-currysalade: gebruik enkel kippenvlees, laat uitjes, augurken en kappertjes achterwege, en kruid goed af met kerrie, currypasta en eventueel wat kurkuma.
- Hamsalade: vervang kip en brochettevlees door fijngesneden gekookte ham.
- Eiersalade: vervang vlees en opgelegde producten door drie extra hardgekookte eitjes.







VISMOUSSE

Ik stuur mijn bezoek met een vismoesje weg

INGREDIËNTEN

- 50 g vis (gerookte zalm, gerookte forel, gerookte haring, gerookte heilbot ...)
- 1 dl (light)room
- 1 eetlepel verse, gesnipperde dille (of dille uit een potje). Ook met heel wat andere kruiden zoals bieslook, peterselie, koriander, ras el hanout, garam masala bekom je een origineel resultaat.
- 1 koffielepel citroensap
- peper naar smaak
- oud brood of toastjes

BEREIDING

- Snijd de vis in stukken en hak verder fijn met mixer of keukenrobot.
- Doe de room en de dille bij de vis en mix nog even.
- Druppel het citroensap bij het vismengsel en breng op smaak met peper.
- Zet de mousse een uurtje in de koelkast.
- Gebruik een decoratiespuit om de toastjes te versieren.
- Werk de toastjes eventueel af met de resterende verse kruiden.

TIP EN VARIATIE

- Deze mousse kun je ook met gerookte ham of bacon maken.
- Een stukje verse vijg als afwerking is daarbij erg lekker.
- Denk ook eens aan een plakje komkommer om de vismousse op te presenteren.



VISKOEK

Voor de vis die door de mazen van het net glipte

INGREDIËNTEN

- ± 1/2 kg restjes vis (zonder graten)
- ± 1/2 kg gekookte en geplette aardappelen
- verse of droge kruiden (peterselie, dille, koriander of bieslook)
- een snufje viskruiden
- een diep bord met zelfbereid paneermeel

BEREIDING

- Stoom of pocheer de restjes vis gaar.
- Meng met een portie gekookte en geplette aardappelen.
- Gebruik de staafmixer voor een heel gladde consistentie.
- Kruid met wat verse of droge kruiden.
- Kneed met de handen tot een voldoende gladde pasta.
- Vorm kleine balletjes en duw deze tot platte koekjes.
- Voor een krokant korstje kun je de koekjes paneren.
- Bak in een pan met flink wat olie aan beide kanten goudbruin.

TIP EN VARIATIE

- Dit kan met alle soorten vis (gezouten, gebakken, gekookt, uit blik ...) of zeevruchten (mossel, garnaal ...).
- Ook vegetarische/veganistische koekjes (met bv. restjes quorn, tofoe of zachte seitan) en vleeskoekjes (met bv. restjes gehakt, hamburger, kip ...) zijn heel erg lekker. Gebruik dan wel de gepaste kruiden.



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

