

AERES TEGEN VOEDSELVERSPILLING



EEN B - KEUS
IS GEEN KNEUS

MAAK ER
WAT VAN

KOOP LOKAAL
EN STEUN DE KORTE
VOEDSELKETEN

EET EERST
JE KOELKAST LEEG



AERES

Eerste editie 2021

OOK JIJ KUNT VOEDSELVERSPILLING VERMINDEREN!



REFUSE



REDUCE



RE-USE



RECYCLE

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE

Wat gooit Aeres weg?

p. 4

De beste ideeën...

p. 5

Meer winnaars

p. 6

REFUSE

Refuse: wat is dat en wat kun jij doen?

p. 7

How to refuse

p. 8

Interview met directeur ontwikkeling en innovatie: Marijn van der Laan

p. 9

Recept: frisse salade

p. 10

REDUCE

Reduce: wat is dat en wat kun jij doen?

p. 11

How to reduce

p. 12

Interview met Eva de Groot van Samen

p. 13

Tegen Voedselverspilling

Recept: cupcakes van oud brood

p. 14

RE-USE

Re-use: wat is dat en wat kun jij doen?

p. 15

How to re-use

p. 16

Hoe kijken studenten Carmen, Esmee en Shannon naar voedselverspilling?

p. 17

Recept: appel-kruimel dessert

p. 18

RECYCLE

Recycle: wat is dat en wat kun jij doen?

p. 19

How to recycle

p. 20

Onderzoeker Michiel Klaassen over voedselverspilling in de keten aanpakken

p. 21

Recept: kimchi

p. 22

AFSLUITING

Blik vooruit

p. 23



ZEG JIJ OOK 'NEE' TEGEN
VOEDSELVERSPILLING?



VOORWOORD

Vanuit Aeres willen we bijdragen aan de transities die voor ons groene domein relevant zijn, zoals bij: stikstof, eiwit, klimaat, voeding en gezondheid. Dat doen we door middel van toegepast onderzoek en (beroeps)onderwijs. We leiden zelfbewuste jonge mensen op die uit de rij durven te stappen en in staat zijn op basis van feiten een positie in te nemen (in de maatschappij of in discussies) en bij te dragen aan de genoemde noodzakelijke transities in onze maatschappij. Uit de van Dale:

tran·si·tie (de; v; meervoud: transities) overgang, verandering: de transitie naar een duurzame samenleving

ver·an·de·ring (de; v; meervoud: veranderingen) het veranderen; = wijziging: ergens verandering in brengen; voor de verandering

We noemen onze studenten en leerlingen daarom de **groene veranderaars**.

Zoals ook uit de bijdragen in dit magazine blijkt, is voedselverspilling precies zo'n thema waaraan de Aeres-studenten en leerlingen op alle niveaus, van praktijkonderwijs tot de masteropleidingen, een positieve bijdrage kunnen leveren. Door zelf het goede voorbeeld te geven, door onderzoek te doen of door het toe te passen in de beroepspraktijk. Waarmee we impact hebben op de voedselverdeling in de wereld en het voedsel op het juiste moment, in een goede conditie en in de juiste hoeveelheid op de goede plek beschikbaar hebben. En daardoor tevens voorkomen dat schaarse hulpbronnen onnodig worden verspild en er teveel emissies ontstaan.

Bij het lezen van dit magazine zult u er achter komen dat het ook uzelf kan inspireren om het morgen net iets anders te doen of anderen aan te moedigen bewuste keuzes te maken bij het kopen, gebruiken, hergebruiken of eventueel recycleren van voedsel. Voor u als groene veranderaar veel plezier met dit leesvoer!

Rien Komen

Lid College van Bestuur Aeres



WAT GOOIT AERES WEG?

AERES EN SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Het is de ambitie van Aeres om op alle opleidingsniveaus de groene veranderaars van de toekomst op te leiden. Zo gaan we om met een samenleving die complex is, veel uitdagingen kent en ambities heeft. Om aan die samenleving bij te dragen, sluit Aeres zich aan bij de Sustainable Development Goals (SDG's). Dit zijn 17 duurzame ontwikkelingsdoelen die van de wereld in 2030 een betere plek moeten maken. Doelstellingen die aandacht vragen voor mensenrechten, economische groei, vrede, veiligheid en klimaat. SDG 12, verantwoorde consumptie en productie, is één van de doelen waar Aeres zich voor inzet. De huidige manier van produceren en consumeren is onhoudbaar. Daarom is het doel gesteld om in 2030 voedselverspilling te hebben gehalveerd en dit moeten we samen doen!

In het schooljaar 2020-2021 heeft Aeres zich op verschillende manieren ingezet om voedselverspilling zo veel mogelijk tegen te gaan. Zo staat in de kantine van Aeres Hogeschool te Dronten een slimme prullenbak van Orbisk, zie onderstaande afbeelding. Deze prullenbak herkent ieder product en weegt precies hoeveel kilogram hiervan wordt weggegooid. Op deze manier zijn er precieze oplossingen gevonden om voedselverspilling te verminderen.

Orbisk



Definitie voedselverspilling:

Al het voedsel dat is geproduceerd voor menselijke consumptie, maar hier niet voor wordt gebruikt.



LAAT JE DOOR DEZE IDEEËN EN DIT ONLINE MAGAZINE INSPIREREN. VEEL LEESPLEZIER!

Door de slimme weegschaal weten we nu dat er in Dronten veel belegde broodjes werden weggegooid. Zoals is te zien in de onderstaande tabel was dit wel 0.6 kilogram per dag! De oplossing? Minder broodjes tegelijkertijd beleggen. Hierdoor gaat niet gebruikt beleg terug de koelkast in, de broodjes worden de dag later gebruikt als croutons voor in de soep. En wij als klant kunnen precies aangegeven wat we wel of juist niet op ons broodje willen. Win-win dus!

Om zo min mogelijk voedsel te verspillen binnen de Aeres groep hadden we natuurlijk jullie ideeën nodig. Via de Challenge zijn er veel duurzame en innovatieve ideeën binnengekomen. Wil je weten welke ideeën er uiteindelijk hebben gewonnen? Lees dan snel verder op de volgende pagina.

Categorie	Prijs/kg	Kg/dag ↑
Belegde broodjes	€ 10	0,6
Overige	€ 2	0,4
Groente	€ 4	0,1

DE BESTE IDEEËN...

In het schooljaar 2020-2021 kon je deelnemen aan de Aeres Voedselverspilling Challenge. Op 21 maart was de officiële prijsuitreiking van deze challenge. Uit vele creatieve, inspirerende en duurzame ideeën heeft de vakjury, bestaande uit Wieke Bonthuis (Jong leren eten), Joost van Blanken (Natuur en Milieu Federatie Flevoland) en Theo Hoogendoorn (Brouwerij Artemis), de winnaars bekend gemaakt. Er zijn maar liefst drie winnaars gekozen!

Het meest **innovatieve** idee is geworden: NarrOwa\$te App! Deze app bevat slimme tools om voedselverspilling tegen te gaan zoals handige verspillinginformatie, koelkast-bewaartips en de financiële impact van het tegengaan van verspilling.

In de categorie **duurzaam** heeft een eerste jaars vmbo klas gewonnen met hun idee: restjes lesdag. Bij de doordeweekse kooklessen blijven veel voedselresten over, dat kan op vrijdag tot heerlijke producten worden verwerkt en verkocht in de kantine.

En ten slotte is het winnende idee in de categorie **toepasbaar** geworden: het wormenhotel! Een wormenhotel is een soort compostbak waar wormen inzitten die op basis van fermentatie de vertering van restvoedsel versnellen. Simpel, leuk en verrassend om te zien en noodzakelijk als je als school veel werkt met teelten en proefvelden. Wormen zijn immers de basis voor een gezonde bodem, de 'ploeg van het land' zou je kunnen zeggen. Dat hoort zeker thuis op een agrarische school, aldus jurylid Wieke Bonthuis, projectleider Werkplaats Voedselverspilling Onderwijs binnen de proeftuin voedselverspilling Foodvalley.

Wereldwijd verspillen we 1.555 miljoen ton aan voedsel per jaar! Hiervan worden groenten en fruit het meeste verspild, met een aandeel van 42%.

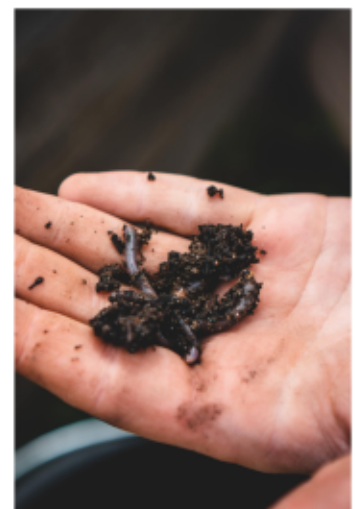
Wist je dat?

>Meer dan 8% van de broeikasgassen die zorgen voor opwarming van onze aarde wordt veroorzaakt door voedselverspilling.

>Als we zouden stoppen met voedsel verspillen, scheelt dat onze atmosfeer zo'n 4,4 gigaton CO₂. Deze voedseluitstoot is ongeveer evenveel als de uitstoot van al het wereldwijde wegtransport.



Vlnr: Wieke Bonthuis, Joost van Blanken, Koen Molenaar, Theo Hogendoorn en Vera Dam



MEER WINNAARS

Jaarlijks wordt de landelijk MBO Challenge Voedselverspilling georganiseerd. Dit jaar zijn Shannen Notmeijer, Arianne de Leeuw en Lyana Breebaart de winnaars. Alledrie zijn zij tweedejaars studenten Voeding & Voorlichting aan Aeres MBO Almere. Deze meiden, ook wel het team "We change", hebben een Zero Food Waste Kookboek ontwikkeld. Nadat zij te horen kregen dat ze met dit kookboek de winnaars van de MBO Challenge Voedselverspilling waren, hebben wij Shannen en Arianne geïnterviewd.



De drie winnaars, vlnr: Arianne, Lyana en Shannen

Dat Shannen en Arianne een opleiding gericht op voedsel hebben gekozen, is niet zomaar. Beiden willen zij andere mensen helpen om een gezondere levensstijl te krijgen. Daarnaast willen ze meer bewustzijn creëren rondom het onderwerp. Ook projecten over voedselverspilling vinden zij heel leuk en houden zij vanaf het begin van de opleiding al graag mee bezig. En zij beseffen eigenlijk, dat hoe meer je over verspilling weet, hoe meer je eraan wilt doen.

Hun opleiding heeft zeker invloed gehad, zo vertellen Shannen en Arianne: "Voor de opleiding dacht je er niet veel over na en gooide je makkelijker eten weg. Totdat je er meer bij stilstaat en geconfronteerd wordt met de cijfers. Dan beseft je pas hoe erg het is, je gooit eten weg, terwijl er ook mensen zijn die niet genoeg eten hebben. Eigenlijk wordt bij bijna alles wat we eten wel verspild en dat is niet goed, het hoort eigenlijk niet."

Om een kookboek te ontwikkelen, hebben de studenten zich eerst verdiept in de verspilling van consumenten. Ze kwamen erachter dat fruit, groente, aardappel, brood, pasta en rijst allemaal veel verspild worden. In het kookboek is voor ieder van deze productgroepen een lekker recept te vinden. Van een overrijpe banaan die je anders zou weggooien, kun je heerlijk bananenbrood bakken! En dat is heel simpel: gebruik de bananen en bloem, zet het in de oven en klaar. De favoriet van Shannen en Arianne uit het kookboek!

Zero Food Waste Kookboek

Ben jij tussen de 16 en 25 jaar? Dan is het Zero food waste Receptenboek misschien wel wat voor jou! Het boek is ingedeeld op producten die het meest worden weggegooid. Zo kun je handig en snel een recept vinden bij het product dat je over hebt. De recepten zijn eenvoudig en niet duur. Daarnaast zijn de recepten gemakkelijk, gezond en vooral lekker! Je raakt geïnspireerd en gemotiveerd om met restjes te koken en bakken.



Interesse in het kookboek?

Wil jij graag een pre-order plaatsen voor dit kookboek? Dat kan! Stuur een e-mail naar: mirte@i-change.nu



REFUSE

ZEG OOK 'NEE' EN WEIGER
VOEDSELVERSPILLING

Refuse, het woord zegt het al, voedselverspilling weigeren. Dit is namelijk stap 1 in het verminderen van verspilling. Al voordat het voedsel bij ons in huis ligt, helpt het bewust zijn om voedselverspilling tegen te gaan en zelfs te voorkomen. Bijvoorbeeld bij het doen van inkopen kunnen kleine aanpassingen al helpen om voedselverspilling tegen te gaan.

Maak een planning

Mensen die minder vaak boodschappen doen en hun maaltijden plannen, verspillen minder voedsel. Plannen zorgt ervoor dat je kunt inschatten wie er mee-eet en wat jullie gaan eten. Dan kun je nooit teveel kopen. Daarnaast rijd je minder vaak naar de winkel en bespaar je kosten en energie.

Weet je wat je vanavond eet? Check dan welk passend product in de winkel het snelst aan datum is en red het product!

Boodschappenlijstje bij de hand

Mensen die een boodschappenlijstje maken, verspillen wel 40% minder voedsel! Het is dan wel belangrijk om je ook echt zo goed mogelijk aan het lijstje te houden. Bekijk aanbiedingen dus van tevoren en zet ook lekkere dingen op je lijstje. Zo laat al dat voedsel je niet meer verleiden. Stem je lijst af met je voorraad: check wat er in de vriezer, koelkast en/of voorraadkast ligt. Of maak een foto van jouw voorraad, zo kan je het altijd terugzien tijdens het boodschappen doen.

Van (overgebleven) producten uit de koelkast maak je heerlijke recepten! Zie pagina 10 van dit hoofdstuk.



Probeer lokaal en seizoensgebonden voedsel

We horen het steeds vaker: "Koop lokaal". Veel mensen hebben geleden onder de coronacrisis en lokaal je inkopen doen helpt jouw buurt. Bij de lokale boer scoor jij je eigen unieke product, terwijl voedsel in de supermarkt aan meer kwaliteitseisen moeten voldoen. Bovendien zitten er meer voordelen aan. Zo helpt het aankopen van de juiste producten het milieu. De weg van productie naar het bord is lokaal namelijk veel korter en verlaagt de kans dat voedsel onderweg verloren gaat. Ook seizoensgebonden voedsel is lekker, duurzaam en volgens sommige mensen zelfs gezonder!

De juiste producten kopen blijft een uitdaging, durf jij het aan? Check: De groente & fruit kalender.

Doe wat goed voelt

Er zijn nog veel meer tips en tricks, maar doe vooral wat plezierig is. Dan zijn we sneller bewust bezig om uiteindelijk minder en slimmer inkopen te doen.

WIST JE DAT?

DE INGREDIËNTEN VAN JOUW
MAALTIJD GEMIDDELD 30.000 KM
HEBBEN AFGELEGD VOORDAT ZE OP
JOUW BORD ZIJN BELAND?



HOW TO REFUSE

Er zijn verschillende organisaties die zich bezig houden om voedselverspilling tegen te gaan en te voorkomen. De organisatie Kromkommer is al vijf jaar bezig om het uiterlijk van groenten en fruit als minder belangrijk te laten beschouwen.

Krom is gelijk aan recht, daar zet de organisatie **Kromkommer** zich voor in. We leven nu in een wereld dat in de (meeste) supermarkten geen gekke groenten en/of fruitsoorten te vinden zijn. De consument is namelijk perfectie gewend. Voordat groenten en fruit in de supermarkt belandt, moet het aan bepaalde kwaliteitseisen voldoen, die bijvoorbeeld gericht zijn op uiterlijk. En niet alles wat groeit voldoet daaraan, want ook de natuur speelt een rol. Sommige producten zijn te klein, te groot of te krom. Maar wat gebeurt er dan met al die groenten en fruit die niet in de supermarkt komen?

GELIJKE RECHTEN VOOR AL
HET GROENTE EN FRUIT

KROM KOMMER

Sommige van deze groenten en fruit zijn terug te vinden op bepaalde markten, in diervoeding of in soepen. Dat is natuurlijk al een stuk beter dan weggooien. Toch wordt er ook nog een deel weggegooid. Kromkommer wil ervoor zorgen dat ook alle niet perfecte groenten en fruit in de supermarkt beschikbaar komen. Want zeg nou zelf, een kromme komkommer is toch hartstikke leuk!



TOMTATEN MET
EEN STAART, ZIJN
NET ZO VEEL
WAARD!

Er is immers evenveel zorg, aandacht en energie gegeven aan een rechte als een kromme komkommer. De smaak is volgens boeren ook hetzelfde, maar dat kunnen we zelf ook proeven. Ga langs bij een lokale groente- en fruitwinkel, op zoek naar gekke groente- en fruitsoorten. En laten we, om nog meer verschil te maken, ook in de supermarkt naar deze buitenbeentjes vragen. Zo krijgt ook dat voedsel meer waarde, komen er meer gekke groente- en fruitsoorten in de winkel en hoeven we minder weg te gooien. Daarvoor is wel verandering nodig in heel de keten, een grote uitdaging!



Wist je dat:

**Zelfs bijen helpen
voedselverspilling
tegen te gaan?**

Door de bestuiving van bijen, worden de courgettes lekkerder! Zo hoeven de courgettes niet weggegooid te worden, maar worden ze door ons opgegeten.

IN GESPREK MET

Marijn van der Laan

Marijn van der Laan is directeur Ontwikkeling en Innovatie binnen de Aeres Groep. Zij is de matchmaker als het gaat om het zoeken van aansluiting tussen het hbo, mbo, vmbo en het bedrijfsleven. Voordat Marijn bij Aeres aan de slag ging, heeft ze op Indonesië gewoond. Ze had zelfs een eigen bedrijf in voedselketens, van boer tot en met de supermarkt. Destijds deed zij onderzoek naar voedselverspilling over de hele wereld. Niet gek dus dat wij Marijn hebben gevraagd om met ons haar ervaringen te delen op het gebied van voedselverspilling.

Marijn heeft veel reiservaring. Ze zag de duurzame, maar ook minder duurzame kanten van de wereld en maatschappij. Volgens Marijn moeten we de wereld duurzaam houden. Een onderdeel daarvan is zo goed en duurzaam mogelijk met ons voedsel omgaan. Als het gaat over voedselverspilling, dan ziet Marijn dit heel breed: "Voedselverspilling is bijvoorbeeld een zaadje dat verkeerd de grond ingaat, maar ook voedsel dat door de mens in de prullenbak wordt gegooid." Marijn vertelt dat iedereen met kleine aanpassingen al kan helpen om voedselverspilling tegen te gaan. Het is niet voor niets dat circulariteit, dus ook hergebruiken van voedsel, te koppelen is aan bijna alle opleidingen van Aeres. En dat het steeds normaler wordt om circulair te denken. Als ons bewustzijn steeds breder wordt, zullen we dat automatisch overal in meenemen. Denk dus niet alleen aan het hergebruiken van voedsel, maar deel ook je kennis, praat erover!

"MET MEER MENSEN KUN
JE VEEL MEER DOEN!"

Marijn is constant op zoek naar waar zij van één plus één drie kan maken. Dit betekent samenwerking, van elkaar leren. Dit kan zij niet alleen, we moeten het met zijn allen doen. Zo ook op het gebied van voedselverspilling. De wereld staat voor een heel aantal grote uitdagingen. Waaronder: "Hoe krijgen we alle monden gevoed?" Als het aan Marijn ligt, beginnen we meteen met het beperken van onze voedselverspilling, want die is enorm. Namelijk 1/3e van al het voedsel wordt verspild. Dan kunnen we nog zo veel energie stoppen in het verbeteren en verhogen van de productie en technologie, om te proberen die 1/3e te compenseren, maar laten we dan eerst beginnen met minder verspillen.

"ALS GROENE OPLEIDERS HEBBEN
WIJ ER EEN MAATSCHAPPELIJKE
TAAK IN, HET IS ONZE TOEKOMST!"

En het is best moeilijk om alle uitdagingen op te lossen, begint Marijn. Zij weet er alles van, want naast directeur binnen Aeres is zij in haar eigen leven ook consument. En als consument probeert Marijn op haar eigen niveau kleine beetjes te doen om voedselverspilling te verminderen. Zo woont ze in Amsterdam en in haar stadstuin heeft ze een composthoop en twee vogelvoederplekken. Als zij het voedsel dan niet kan hergebruiken dan gaat het naar deze plekken, tenzij het zo oud is dat de vogels het zelfs niet meer willen natuurlijk!

Wij vroegen Marijn om te delen wat haar tip is om minder voedsel te verspillen. Voor Marijn is het niet meer nodig om pasta en rijst weg te gooien. "Vroeger dachten we vaak, liever teveel dan te weinig. Maar sinds dat ik mijn pasta en rijst per persoon afweeg, gooi ik niets meer weg."

Als laatste wil Marijn nog meegeven: "Wees niet te streng voor jezelf, maar doe een klein zaadje erbij. Je moet het wel relaxed doen, alles wat te streng gedaan wordt daar haal je juist inspiratie weg."



"DE AFWEEGTIP, DAT
WERKT ECHT!"



RECEPT VOOR

Een frisse salade

Met dit restjes recept maak je een lekkere frisse salade voor 2 personen, helemaal naar jouw wensen! Een salade kan dienen als voorgerecht, hoofdgerecht of als tussendoortje. Er is altijd wel een goed moment om het recept en de bewaartips te gebruiken.



Een (voor)gerecht met ijsbergsla heeft als voordeel dat alle groenten toegevoegd kunnen worden. Dit recept bestaat dan ook uit groenten die vaak overblijven na het koken. Gebruik daarom alle lekkere groenten die al in huis zijn van een vorig avondmaal en pas de hoeveelheden aan naar wens en voorraad. Hiernaast vind je wat al op voorraad is, dit staat niet op het boodschappenlijstje. Voor dit recept is dus vrij weinig nodig van de (super)markt. Met overgebleven restjes kun je al een lekkere salade maken!

Aan de slag!

Rasp de wortel. Snijd alle andere gekozen groenten op maat naar wens. Pers de knoflook. Mix de groenten, knoflook en slasaus door elkaar. En je salade is klaar. Eet smakelijk!



Sla inspiratie

Sla in een zakje of als krop, dat komt bijna nooit op. Sla wordt vaak gekocht als een bijgerecht, bijvoorbeeld in de wrap of een blaadje op je burger. Vaak houd je dan nog veel over, dit kun je bewaren of maak er een lekker recept van.

Bewaren van sla

Voor veel producten geldt dat invriezen de houdbaarheid verlengt, dit is niet zo bij sla. Het verliest dan zijn textuur. Een krop sla blijft langer goed dan sla in een zakje. Bewaar in ieder geval alle sla in de koelkast, dan blijft hij het langst goed. De beste techniek kan er zelfs voor zorgen dat jouw krop wel tot 9 weken vers kan blijven. Snijd dan een dun plakje van de stronk en zet dit een bakje met water in de koelkast. Zo kun je steeds een blaadje gebruiken wanneer nodig. Lekker lang genieten!

Wat heb je nodig?

- halve krop ijsbergsla
- komkommer
- paprika
- rode ui en/of bosui
- teentje knoflook
- geraspte wortel
- slasaus

Optioneel: groente naar keuze

- DE VOORRAAD THUIS

- halve krop sla (300 gram)
- stukjes courgette
- 4 rode uien
- 3 bollen knoflook
- sladressing naturel

= BOODSCHAPPENLIJSTJE

- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1 wortel



REDUCE

VERMINDER OOK JOUW
VERSPILLING!

Reduce, oftewel: verminderen. Nadat we voedselverspilling zo veel mogelijk hebben voorkomen, is in huis het verminderen van voedselverspilling één van de gemakkelijkste manieren om voedselverspilling aan te pakken. Dit heeft alles te maken met het veranderen van gewoontes en routines.

NEE Bewaar mij **NIET**
in de koelkast



SAMEN TEGEN
VOEDSELVERSPILLING

voedingssentrum.nl

JA Bewaar mij **WEL**
in de koelkast



www.voedingssentrum.nl/bewaarwijzer

Wat kun je zelf doen om voedselverspilling te verminderen?

- Kook op maat: let goed op hoeveel eten je klaarmaakt. Maak bijvoorbeeld gebruik van het eetmaatje om te weten hoeveel pasta of rijst je nodig hebt. Of gebruik de 80% regel: bedenk bij welke hoeveelheid je voor 80% vol zit. Dit zorgt ervoor dat je je bord niet overlaadt met teveel eten dat je later weer weg moet gooien. Je kunt natuurlijk ook je porties afwegen.
- Bewaar de producten op de juiste plek. Wist je bijvoorbeeld dat appels, druiven, bloemkool en broccoli in de koelkast bewaard moeten worden? Terwijl tomaat, citroen, wortel, aubergine, paprika en komkommer juist beter buiten de koelkast bewaard kunnen worden. Is het product aangesneden? Dan bewaar je het beter wel in de koelkast.
- Het goed bewaren van eten geldt natuurlijk ook voor eten dat al bereid is. Heb je over? Bewaar het in de koelkast of vriezer.

Koelkastindeling*:

1. Bovenste gedeelte:

Bewaren van (geopende) potten met groenten en fruit, broodsalades en dranken zoals bier/fris

2. Middelste deel:

Bewaren van kaas, eieren en restjes. Ook vlees en vis kun je hier bewaren, het liefst vlak boven de groentelade.

3. Het onderste gedeelte, de groentelade:

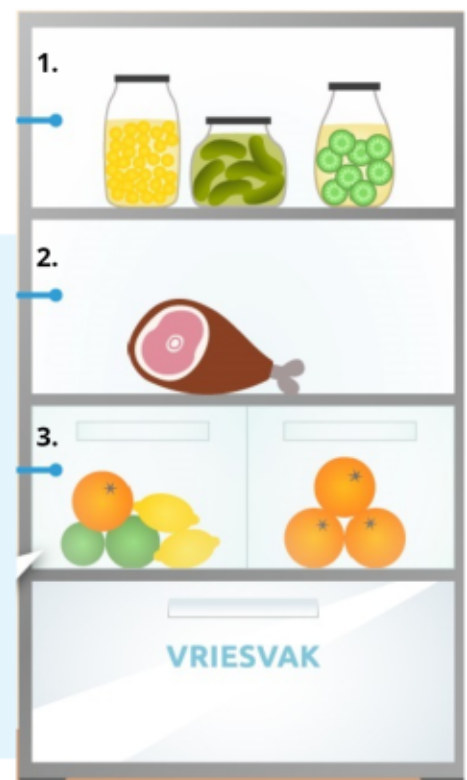
Bewaren van groenten en fruit, vers en gesneden

Koelkastdeur:

Bewaren van boter, sauzen, sappen en zuivel

*Bron: Voedingssentrum

- Ook de temperatuur van je koelkast is erg belangrijk. Zet je koelkast op 4 graden Celsius voor optimale houdbaarheid.
- Wist je dat de plek waar je eten in de koelkast bewaart uitmaakt? Voor het ultieme koelkastmanagement leg je de producten op de juiste plek, zoals de indeling onderaan deze pagina. Het management draait om het vinden van de koudste en minder koude plekken in de koelkast. Producten die snel bederven, zoals vlees en vis, plaats je daarom op de koudste plek. Vaak bevindt deze plek zich onderin de koelkast, echter kan dit per koelkast verschillen door de ligging van het vriesvak.



Afbeelding: Slimmster



HOW TO REDUCE?

Er zijn diverse bedrijven die zich bezighouden met het verminderen van voedselverspilling. Hoe pakken zij voedselverspilling eigenlijk aan?

Too Good To Go zet zich in om iedereen te inspireren en motiveren om actie te ondernemen tegen voedselverspilling. Too Good To Go verbindt ondernemers en consumenten. Heeft een deelnemende ondernemer aan het einde van de dag eten over? Dan wordt dat aangeboden aan consumenten in een zogenaamde Magic Box. Een hele box vol heerlijke producten die anders verspild zouden worden. Inmiddels heeft Too Good To Go een mijlpijl bereikt: al 10 miljoen maaltijden zijn gered! Heb jij de Too Good To Go app al geïnstalleerd?

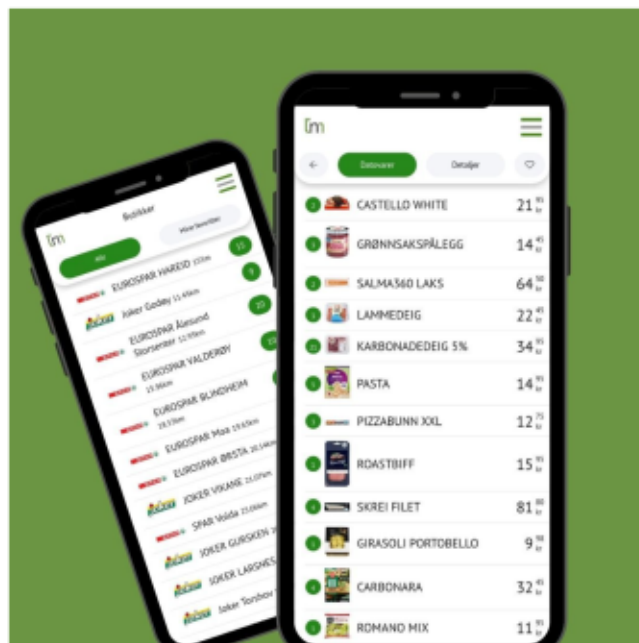


Vers van de pers is het initiatief **Throw No More**; een hele innovatieve app om voedselverspilling tegen te gaan. Als er in de supermarkt producten worden afgeprijsd omdat de houdbaarheidsdatum in zicht komt is het vaak een hele uitdaging om dat goed onder de aandacht van consumenten te brengen. Vaak gaat het om behoorlijk grote partijen. Beeld je in dat er in een aantal dagen een partij van wel 150 verpakkingen koffie op datum is. Hoe kan de supermarkt er dan voor zorgen dat koffiedrinkers in de regio erachter komen dat deze partij sterk afgeprijsd is? Dat is waar Throw No More helpt! Deze app heeft van alle deelnemende supermarkten een overzicht met lokaal afgeprijsde artikelen vanwege de houdbaarheidsdatum. De kans dat de koffie-verpakkingen hun weg naar de consumenten vinden is nu veel groter! Supermarkten verliezen minder geld, er worden minder producten verspild en consumenten kunnen betere deals vinden. Op dit moment is de app alleen nog maar beschikbaar in Noorwegen, 500 supermarkten doen daar mee. Binnenkort zal de app ook beschikbaar zijn in heel veel andere landen.



De laatste hap, het frietje onderin de zak, de druppel wijn onderin je glas. **De Verspillingsfabriek** gaat ervoor en gebruikt alles! Alles wat verspild wordt, gebruikt De Verspillingsfabriek en verwerkt het tot heerlijke producten zoals soepen, sauzen en stoofgerechten. Hiervoor gebruiken zij bijvoorbeeld de kopjes en kontjes van tomaten die overblijven bij de McDonalds. Ook overgebleven groenten bij telers geven zij een nieuwe kans. Bij De Verspillingsfabriek werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, maar deze afstand, die is er nu niet meer!

"VERSPILLING DE WERELD UIT!"





IN GESPREK MET

Eva de Groot

Stichting Samen Tegen Voedselverspilling (STV) zet zich in om Nederland een koploper te maken in het halveren van voedselverspilling. Dit sluit aan bij de Nederlandse doelstellingen om een bijdrage te leveren aan de Sustainable Development Goals (12.3). De visie van STV? Dat is natuurlijk om zo min mogelijk voedsel te verspillen in de voedselketen. Wij spraken met Eva de Groot, zij is twee jaar werkzaam binnen de stichting als Educatie Coördinator.

Wat doet STV?

Samen Tegen Voedselverspilling richt zich op het voorkomen, verminderen en verwaarden van voedselverspilling in de gehele voedselketen. Gezamenlijk zetten organisaties, overheden en kennisinstellingen zich in om verspilling tegen te gaan. Het doel? Nederland als één van de eerste landen ter wereld die voedselverspilling met de helft weet te verminderen en daarmee koploper en een wereldvoorbeeld wordt in het realiseren van SDG 12.3.

"GA LEKKER AAN DE SLAG,
KOOK JE KOELKAST LEEG EN
WEES CREATIEF!"

Wanneer spreken we eigenlijk van voedselverspilling?

Eva geeft aan dat als eten gemaakt is voor de mens en het wordt niet gegeten door de mens, dat het valt onder de term voedselverspilling. Heel veel mensen denken dat als ze eten over hebben en dat aan de hond geven, dat dit geen voedselverspilling is, terwijl dit dus wel het geval is.

Wie zorgen er voor voedselverspilling?

In Nederland zijn consumenten de grootste verspillers. Dit is overigens in veel westerse landen het geval. In Nederland verloopt het productieproces goed, terwijl in minder ontwikkelde landen vaak het productieproces zorgt voor veel verspilling. Kijk bijvoorbeeld eens op een markt in Zuid-Afrika, daar is veel meer derving. Maar denk ook aan productieomstandigheden, zoals de slechte grond, weersomstandigheden, irrigatiesystemen en insecten. Juist in die landen zijn consumenten veel bewuster bezig met voedsel en hechten ze daar meer waarde aan, vertelt Eva.

SAMEN TEGEN
VOEDSELVERSPIJLING

Wat kan er verbeterd worden?

Vaak zit het probleem in het maken van een goede planning, dus uiteindelijk producten over hebben waar je aan het einde van de week toch niet meer aan toekomt. Een andere belangrijke reden is dat mensen (nog) niet altijd op maat koken. Dan is het vaak zo dat er wat overblijft. Bovendien eten Nederlanders vaak geen warme lunch, dus de restjes worden dan weggegooid in plaats van geconsumeerd.

De drie tips van Eva:

1. Maak een goed lijstje als je boodschappen gaat doen. Check dan daarvoor welke voorraad je nog hebt en noteer ook hoeveel je van een product nodig hebt. Je laat je dan ook wat minder snel verleiden in de supermarkt.
2. Ga warm lunchen. Heel veel mensen kiezen voor brood als er nog restjes van de vorige dag over zijn. Een goede oplossing zou dan zijn om de restjes van de vorige dag als lunch te eten.
3. Zorg voor creativiteit in de keuken. Wees een keer zo dapper om een overgebleven groente in de pasta te verwerken of een pot pesto die bijna over de datum is. Door wat losser te zijn in de keuken en na te denken over wat je nog hebt liggen, leer je ook meer over het koken en kun je je creativiteit kwijt.



RECEPT VOOR

Broodmuffins

Heb je thuis nog oud brood liggen? Maak er lekkere muffins van! Dit recept is voor 6 muffins. Laat je creativiteit tot uiting komen en gebruik ingrediënten die je nog in huis hebt. Wij geven jou het basisrecept, voeg gerust noten, fruit of chocolade toe. Alles kan!

Aan de slag!

Verwarm de oven voor op 160°C

Breek het ei boven de mengkom. Voeg de melk, suiker, kaneel en vanille extract eraan toe. Mix het kort met de mixer.

Scheur het brood in kleine stukjes. Doe het brood bij je eimengsel en roer dit goed door elkaar.

Zet in de muffinvorm de cupcakevormpjes en verdeel je broodmengsel over de vormpjes.

Zet de muffinvorm 25 minuten in de oven.

Na 25 minuten haal je de cupcakes uit de oven. Laat ze even afkoelen en eet smakelijk!



Variatietips

Met appel
Neem $\frac{1}{4}$ deel van de appel. Verwijder het klokhuis en schil de appel. Rasp de appel boven je eimengsel.

Met rozijnen
Neem 1 eetlepel rozijnen. Leg de rozijnen in een bakje met heet water en laat ze 5 minuten staan. Giet na 5 minuten het water af en voeg de rozijnen toe aan je eimengsel.

Wat heb je nodig?

Benodigdheden voor 6 muffins

- 2 sneetjes oud brood
- 1 ei
- 100 ml melk
- 30 gram suiker
- mespuntje kaneel
- 1 theelepel vanille extract

Optioneel: appels en rozijnen



RE-USE

GEEF AFGEDANKT ETEN
EEN TWEEDE LEVEN

Re-use, vertaald in het Nederlands betekent dat hergebruiken. Het gaat dus om het hergebruiken van afgedankt voedsel. Wat doe jij bijvoorbeeld met broodkapjes? Maak er eens een lekkere tosti van! Maar ook restjes van het avondeten kun je vaak de dag erna tijdens de lunch prima eten of invriezen voor later gebruik.

Bruine bananen, gooi ze niet weg!

Bruine bananen, niet ieders favoriet. Toch is het een heerlijk product om bijvoorbeeld bananenbrood of -pannenkoekjes mee te maken. Dat komt doordat een rijpere banaan zoeter is dan zijn onrijpere broertje, waardoor je er lekkere zoete gerechten mee kunt maken.

Voor de pannenkoekjes doe je één banaan en twee eieren in de blender. Een beetje olie in een koekenpan en bakken maar! De pannenkoekjes lijken op American pancakes, maar dan met bananensmaak.



Hergroei je eigen voedsel!

Rode pepers

Probeer eens om rode pepers te groeien uit de zaadjes die je anders weg zou gooien. Plant de zaden in een pot met aarde en zet deze daarna in een zonnige omgeving. Pepers groeien vaak snel, dus je kunt binnen no-time oogsten!

Bosui en prei

Kook je met een bosui of prei? De onderste delen van deze groenten kun je gebruiken om er een nieuwe groente van te groeien! Plaats deze eerst in een pot met een laagje water erin en vervang het water om de dag. De wortels beginnen dan te groeien. Als de wortels een paar centimeter lang zijn, kun je ze overplanten naar een pot met aarde.





HOW TO RE-USE

Bakkersgrondstof, Instock restaurant en Thuisgekookt zijn drie organisaties die afgedankt voedsel een tweede leven geven. Hoe ze dat doen? Dat lees je hieronder.



Wil je uit eten en voedselverspilling tegengaan? Dan is **Instock restaurant** in Amsterdam een goede keuze. Hun chefs koken met producten die anders weg zouden worden gegooid. Daarmee wijzigt de menu-kaart ook per dag; op de kaart staat wat op dat moment op voorraad is, 'In stock' dus! InStock heeft ook eigen bier en een granola gemaakt. In totaal hebben ze al meer dan een miljoen kilo voedsel gered!

Dagelijks worden er in Nederland wel 435.000 broden verspild. Een aandeel van ruim 130.000 broden blijven liggen in de Nederlandse bakkerijen. Deze broden kunnen gebruikt worden om nieuw brood mee te bakken. **Bakkersgrondstof** verkruidt de oude broden tot nieuw meel. Dit meel maakt weer deel uit van een nieuw desembrood. In zo'n nieuw brood, zit tot wel 25% meel van het oude brood! Wil je zelf minder brood verspillen, vries dan je brood in voor later gebruik!



Heb je teveel eten gekookt? Natuurlijk kun je het in de koeling zetten om het een andere keer op te eten, maar je kunt het ook in de buurt aanbieden. **Thuisgekookt** biedt buurtgenoten de mogelijkheid om eten met elkaar te delen. Zo is er niet alleen aandacht voor gezond eten, maar ook voor elkaar. Je leert je buurtgenoten kennen en gaat op die manier ook eenzaamheid tegen! Een win-win situatie dus!



Thuisgekookt
voorheen Thuisafgehaald



IN GESPREK MET

Carmen, Esmee en Shannon

Carmen van Viegen (student Voedingen Communicatie bij Aeres Hogeschool Wageningen), Esmee Spoler (student Toegepaste Biologie bij Aeres Hogeschool Almere) en Shannon van Osch (student Hippische Bedrijfskunde bij Aeres Hogeschool Dronten) werkten mee aan het project 'Voedselverspilling binnen Aeres Groep'. We vroegen hen in een groeps gesprek naar hun ervaring met voedselverspilling.

Voedselverspilling wordt steeds actueler, merkt Carmen op. "Uiteindelijk is het belangrijk voor de gehele samenleving." Carmen noemt dat wanneer er minder wordt verspild, je meer geld overhoudt en er ook minder uitstoot is. Shannon kijkt ook naar het milieuaspect: "Kijk wat er allemaal wordt gedaan voor ons voedsel. En dan wordt het verspild, terwijl dat helemaal niet hoeft!" Esmee sluit zich hierbij aan. Ook vindt Esmee het belangrijk dat we ons van onze verspilling bewust worden, zodat we voedsel weer meer gaan waarderen. En bewust, dat werden de drie door mee te werken aan het project.

"UITEINDELIJK IS HET BELANGRIJK VOOR DE GEHELE SAMENLEVING: WANNEER ER MINDER VERSPILD WORDT" - CARMEN

Verspillen de drie dan helemaal niets meer? "Nee," zegt Shannon. "Ik maak vaak te grote porties en gooi dan ook voedsel weg, omdat ik mijn hoeveelheden niet afweeg." Shannon wil dit aanpakken door in de supermarkt ook te kijken naar wat zij écht nodig heeft, in plaats van alleen maar aanbiedingen te kopen in grootverpakking.

"HET 35% KORTING SYSTEEM IS ECHT EEN WIN-WIN: MINDER VERSPILLING EN MINDER BETALEN!" - SHANNON

"IK HOOP HET TOE TE KUNNEN PASSEN IN MIJN LESSEN EN DE KENNIS DIE IK HEB OPGEDAAN TE VERSPREIDEN." - CARMEN

Ook Carmen blijft actief bezig met het onderwerp. Ze loopt stage op een vmbo school en gaat het onderwerp betrekken in haar lessen. "Ik hoop het daar toe te kunnen passen in de lessen en de kennis die ik heb opgedaan te verspreiden."

Esmee gaat samenwonen en voor haar wordt het een uitdaging om haar vriend enthousiast te krijgen. Ze zegt: "Hij is bang dat hij straks helemaal niets meer mag weggooien, haha!" Toch blijft ze er bewust mee bezig en kijkt ze ook naar wat ze kan maken van voedsel dat ze anders weg zou gooien. "Normaal zou ik een bruine banaan weggooien, nu bak ik er pannenkoekjes van!"

"WEL HEEL LEUK ALS JE DAN NIEUWE RECEPTEN PROBEERT EN VOEDSELVERSPILLING TEGENGAAT!" - ESMEE

Op de vraag of een samenwerking tussen de drie hogescholen voor herhaling vatbaar is, roepen ze alle drie volmondig: "Ja!" Het was een geslaagde samenwerking met drie topstudenten van Aeres Hogeschool!



RECEPT VOOR

Appel-kruimel dessert*

Heb je een overrijpe appel, of een appel met een rot plekje? Gebruik deze dan in een nagerecht, zoals dit appel-kruimel dessert! Dit recept is voor 4 personen.

Aan de slag!

Verwarm de oven voor op 180 graden

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes.

Verhit de suiker met de eetlepels water in een pan. Wanneer de suiker gekarameliseerd is, voeg je de boter toe. Roer tot je een gladde saus krijgt.

Voeg de appel toe in de pan en schep de appel door de saus. Laat ongeveer 5 minuten stoven. Voeg dan de appel toe aan vier dessertbakjes. De overgebleven karamel uit de pan kun je nog over de appel gieten.

De kruimel: doe de bloem, suiker en roomboter in een schaal en kneed tot een grof kruim. Verdeel over de bakjes en zet in de oven.

De appel-kruimel is klaar in 30 minuten. Laat de kruimel dan 5 minuten afkoelen en serveer met een bolletje vanille-ijs!



Wat heb je nodig?

Benodigdheden voor 4 personen

- 4 appels
- 75 gram suiker
- 2 eetlepels water
- 40 gram roomboter
- Optioneel: handje gewelde rozijnen

Voor de kruimel:

- 70 gram bloem
- 70 gram bruine suiker
- 70 gram koude, gezouten roomboter, in blokjes
- Optioneel: 1 theelepel kaneel

Optioneel: 4 bolletjes vanille-ijs



*Vind het originele recept van Onze Franse keuken:



HET BENUTTEN VAN
VOEDSELSTROMEN DIE ZONDER
BEWERKING NIET GESCHIKT
ZIJN OM ZELF OP TE ETEN

In een kringlooeconomie mag voedselafval niet meer worden verspild. Voedselafval is voedsel dat niet meer geschikt is voor consumptie zonder verdere bewerkingsstappen. Er zijn diverse mogelijkheden om dit voedselafval toch een goede bestemming te geven. Je kunt hierbij denken aan: vergisten, composteren, vermaken tot diervoeding, fermenteren of confituren.

Insecten als afvalverwerkers

Wist je dat insecten resten van groenten en fruit snel en efficiënt kunnen recycelen? Dit wordt op steeds grotere schaal toegepast in onder andere pluimveehouderijen. En wat blijkt? Kippen vinden de insecten niet alleen lekker, het is ook goed voor hun gezondheid. Door insecten te eten zijn ze een tijdje afgeleid en kunnen ze natuurlijk gedrag vertonen. Een echte win-win situatie dus!

Wormenhotel

Over insecten gesproken... Heb je weleens gehoord van een wormenhotel? Wormen zetten afval zoals klokhuizen en schillen om in compost, goed voor de bodem in je tuin! Dat kun je zelf thuis ook doen. Hoe dat werkt? Hieronder leggen we het uit.

>Zorg voor goede compostwormen, meestal worden tijgerwormen gebruikt. Dit zijn hele andere wormen dan de regenwormen in de tuin. Je kunt tijgerwormen bestellen via internet, of misschien ken je wel iemand die al langere tijd een wormenhotel heeft en wormen weg wil geven.

>Schotel je wormen een lekker maaltje voor. Ze houden van schillen, klokhuizen, koffiedik, rauwe groente- en fruitresten en theezakjes. Maar pas op met gekookt eten, brood, zuivel en vlees of vis.

>Het is belangrijk dat je wormenhotel ook houtige materialen bevat. Door de balans tussen houtige en organische materialen zorg je ervoor dat het hotel niet gaat stinken. Houtige materialen die je kunt gebruiken zijn: tuinafval en eierdozen.

>De compost die je wormen maken noem je ook wel wormenthee. Het is waterig en je kunt het bewaren in een afgesloten emmer of pot totdat je het gaat gebruiken, bijvoorbeeld in je moestuin.

>Zet het wormenhotel op een schaduwrijke plek, niet in de felle zon. In de winter kun je het hotel beschermen voor vorst met een deken of bubbeltjesplastic.

Ben je al nieuwsgierig? Zelf beginnen met een wormenhotel? Neem dan eens een kijkje op de website van De Duurzame Kaart. Hier vind je een stappenplan!

Fermenteren is het gecontroleerd laten bederven van voedsel, om het langer houdbaar te maken. Wist je dat voor de komst van de koelkast eigenlijk alle huishoudens aan fermenteren deden? Met de intrede van de koelkast was dat niet meer nodig, de koelkast zorgde er namelijk voor dat ons eten langer houdbaar bleef. Toch eten en drinken wij nog bijna dagelijks gefermenteerde producten, denk maar aan zuurkool, yoghurt, kaas, brood, bier en wijn. Maar ook het fermenteren van groenten wordt weer steeds populairder. Het is makkelijk en lekker! Hoe je zelf groenten kunt fermenteren? Dat lees je hieronder.

>Snijd of rasp de groente in reepjes

>Voeg 2 procent zout toe (2 gram per 100 gram groente).

>Kneed het zout door de groente, je zult zien dat er vocht uit de groente komt.

>Doe de gepekelde groente en het vocht in een glazen pot, vul het aan tot de groente onder water staat en sluit het goed af.

>Laat het een aantal weken met rust.

Let erop dat de groente onder de zoute vloeistof staat, het mag niet in aanraking komen met zuurstof want dan gaat het rotten. Je kunt eventueel een gewichtje gebruiken om de groenten onder de vloeistof te houden.

Zuurkool laat je vier tot zes weken op kamertemperatuur staan. Daarna kun je het eten, maar je kunt het ook in de koelkast bewaren. De lage temperatuur in de koelkast vertraagt het fermentatieproces.



HOW TO RECYCLE

Hoe gaat het bedrijfsleven eigenlijk om met het recyclen van voedselafval? Dat laten we je hieronder zien.

Heb je het kimchi recept al geprobeerd (pagina 22)? Gaat het fermenteren lastig of vind je het veel moeite? Dan is er **RotPot** to the rescue! Met de RotPot maak je als een echte thuislaborant de lekkerste producten met weinig middelen. Het is de ideale manier om restjes groenten of zuivel op een eenvoudige manier om te toveren tot een smaakvol, lekker en houdbaar product. Zo maak je met de instructies van de RotPot in een paar stappen je eigen kruidige zuurkool, kimchi, roomboter of ketchup.



Een andere oplossing voor groente en fruitafval is **vergisten**. Veel bedrijven doen dit al. Vergisten is het verwarmen van afval in een ruimte zonder zuurstof. Bij de verwarming komt biogas vrij. Dit gas bestaat voor 70% uit methaan en voor 30% uit koolstofdioxide. Nadat biogas is opgewaardeerd tot aardgaskwaliteit wordt het ook wel groen gas genoemd. Groen gas wordt als brandstof gebruikt. Dit is dus een duurzame manier om gft-afval te verwerken. Deze manier is alleen niet heel effectief om van het afval af te komen. Na het vergisten blijft er namelijk nog een heel groot deel van de massa over. Dit moet opnieuw worden verwerkt. Dat kan door middel van composteren. **Composteren** is het recyclen van organisch materiaal door middel van een rottingsproces. Dit duurt ongeveer 6 à 7 weken afhankelijk van temperatuur, vochtigheid en samenstelling. Het composteren begint als bacteriën en schimmels op de producten het afval beginnen aan te tasten. Bij de afbraak komt zuurstof, water, koolstofdioxide en warmte vrij. Hierdoor kan een compostbak dus behoorlijk warm worden, wel 70 graden Celsius. Na het composteren blijft er een deel van de massa over, dit kan worden gebruikt als compost, ofwel, als voeding voor tuinen en akkergronden.



Voorbeeld van een vergistingsinstallatie

We weten allemaal wel dat het goed is om ons afval te scheiden zodat het beter verwerkt kan worden. Echter, de regels voor het scheiden verschillen nog al eens en een verplichting is het ook niet. In **België** denken ze daar anders over. Vanaf begin dit jaar (2021) is het een wettelijke verplichting om keukenafval en etensresten apart in te zamelen. Het doel van deze verplichting is de restafvalverbranding te laten dalen. Het is nu namelijk zo dat ongeveer de helft van het restafval van bedrijven bestaat uit materialen die nog prima te recyclen zijn. Het is dus hartstikke zonde als die stromen bij de verbranding terechtkomen. De verplichting geldt voor bedrijven en instellingen waar regelmatig en minstens eenmaal per week warme maaltijden worden geserveerd of bereid. Vanaf 2024 geldt het voor alle bedrijven.





IN GESPREK MET

Michiel Klaassen



Michiel Klaassen is onderzoeker en docent bij Aeres Hogeschool Dronten. Hij werkt samen met collega's en studenten aan een tweejarig, landelijk project gefinancierd door regie orgaan SIA om voedselverspilling door middel van een ketenaanpak te voorkomen. Hoe hij dat doet? Dat lees je hier!

Michiel is expert op het gebied van alternatieve eiwitten en het verwaarden van reststromen. Volgens hem is voedselverspilling een erg complex onderwerp. Er zijn veel aspecten die meespelen, zoals de sociale aspecten. Samen met collega's en een diverse groep partners werkt Michiel aan een grootschalig project dat als ambitie heeft om voedselverspilling zo veel als mogelijk te voorkomen. Een eerste en erg belangrijke stap daarbij is om de huidige situatie goed in kaart te brengen. Verspillingscijfers zijn vaak wel bekend per sector, maar niet per keten. Dat is juist nodig om inzicht te krijgen en gericht oplossingen te kunnen bedenken en proberen.

"KENNIS KRIJGEN OVER DE
SITUATIE IS EEN VOORWAARDE,
ANDERS BLIJFT HET BUSINESS AS
USUAL"

Verschillende ketens zoals de zuivelketen, de AGF keten en de vleesketen worden onder de loep gelegd. Gemeten wordt hoe de situatie rondom voedselverspilling in die ketens nu is. Een manier om dat te doen is natuurlijk het meten van voedselverspilling in kilo's. Maar, geeft Michiel aan: "In ketens waarin in kilo's veel wordt verspild, bijvoorbeeld AGF, is de impact niet altijd het hoogst. Vlees wordt bijvoorbeeld veel minder verspild, maar de milieu impact van vlees(verspilling) is veel groter". Per product kan dat dus erg verschillen. Zo is een bakje kipfilet in je koelkast over datum laten gaan misschien wel veel erger dan de hele week aan aankopen van groenten en fruit verspillen.



Bovendien is de zichtbare verspilling maar het topje van de ijsberg. Er zijn erg veel (onzichtbare) oorzaken voor voedselverspilling die lang niet altijd de benodigde aandacht krijgen. Hierbij kun je denken aan gedrag, bepaalde structuren, ontwerpen (van ketens) en ook bepaalde, soms ingesloten filosofieën. Zo moeten veel producten voldoen aan strenge eisen van de retail. Maar ook daarin is verschil te zien, zo zijn die eisen in biologische ketens vaak minder streng.

Wat er volgens Michiel echt nodig is voor verbetering? Dat begint met inzicht krijgen in de huidige situatie. Daarnaast is er een open-mindset nodig om samenwerking te laten slagen. Voor het terugdringen van voedselverspilling zullen partijen met elkaar moeten samenwerken. Daar is vertrouwen voor nodig, en betrokkenheid om zoiets met elkaar op te pakken. Dat kost tijd.

En wat je zelf zou kunnen doen? Kijk vooral naar wat je echt nodig hebt!



RECEPT VOOR

Kimchi*

Voor dit restjes recept gaan we aan de slag met fermenteren, zo kun je het direct onder de knie krijgen. We gaan kimchi maken, een traditioneel Koreaans gerecht wat bestaat uit gefermenteerde groenten. Kimchi, ook wel verzonken groenten, heeft een heel bijzondere smaak en is zeker het proberen waard. Dit recept is voor 2 grote inmaakpotten van 2 liter.

Let op, voor dit gerecht heb je een hele grote bak nodig of pak de twee grootste pannen die je hebt. Zorg ervoor dat je inmaakpotten gesterilliseerd zijn.

Aan de slag!

De kolen

- Snijd de kolen in vieren en verwijder de harde kern. Snijd de parten dan in kleine stukjes.
- Was de kool in koud water en laat uitlekken.
- Besprenkel de koolstukjes met zout en masseer het even in.
- Voeg water toe totdat de bladeren onder water staan en laat 2 uur staan, maar schud ieder half uur.
- Spoel na de 2 uur de kool goed af met water. Proef even of het niet te zout is, anders spoel je nog een keer. Laat het weer uitlekken.

De kimchipasta

- Meng de rijstbloem met het water en breng al roerend aan de kook.
- Voeg suiker toe en kook nog een minuut door.
- Laat afkoelen en blijf roeren om vellen te voorkomen.
- Mix de ui, knoflook, gember en vissaus tot een pasta in de keukenmachine.
- Voeg de afgekoelde rijstbloempap toe en roer de rode pepervlokken er doorheen.
- Roer goed en voeg de julienne gesneden wortel, lenteui, daikon en prei toe.
- Voeg de kimchipasta beetje bij beetje toe aan de kool en masseer goed in. De pasta moet de kool goed bedekken.
- Vul de inmaakpotten met de kimchi, druk goed aan en laat een centimeter aan de bovenkant van de pot vrij. Bedek de bovenkant extra goed met de pasta.
- Laat de potten een dag of twee op kamertemperatuur staan. Open na een dag en druk de groenten goed aan. Sluit weer goed af en bewaar daarna in de koelkast. Je kimchi smaakt na twee tot drie weken het beste.

Hoe eet je kimchi?

Je kunt het los eten, maar ook verwerken in rijstgerechten, stoofpotten en soepen. Kimchi is ook lekker op een broodje, bijvoorbeeld op een broodje hotdog. Eet smakelijk!



Wat heb je nodig?

Benodigdheden voor 2 grote inmaakpotten

- 2 Chinese kolen
- 175 gram grof zeezout
- 10 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 volle eetlepel geraspte gember
- 3 of 4 eetlepels Koreaanse pepervlokken
- 12 gram rijstbloem
- 75 ml water
- 2 theelepels suiker
- 50 ml vissaus
- 500 gram daikon of radijsjes, juliene
- 5 bosuitjes in schuine ringen
- 1/2 winterwortel, juliene
- 1 kleine prei in schuine ringen

*Vind het originele recept van Culy:



BLIK VOORUIT



Je bent aan het einde gekomen van dit magazine. Hoe nu verder? We hopen natuurlijk dat je actief aan de slag gaat met het verminderen van voedselverspilling. De eerste stap heb je al gezet, je bent namelijk door het lezen van dit magazine bewust geworden van het onderwerp! In het magazine ben je meer te weten gekomen over: **refuse**, **reduce**, **re-use** en **recycle**. Deze vier hoofdstukken samen, maken de cirkel rond. Je kunt nu praktisch aan de slag met de tips die in dit magazine staan en bijdragen een duurzamere wereld. En ook heel belangrijk, vertel het verder! Alleen maak je al verschil, maar samen kunnen we nog véél meer impact maken! Op naar meer voedselzuinigheid.

Laat ons weten hoe jij jouw steentje bijdraagt aan voedselverspilling en inspireer!

#mijntiptegenvoedselverspilling
#aerestegenvoedselverspilling
#wastenomore
#samenvoedselzuinig

IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN,
DUS IK DENK DAT IK HET WEL
KAN!
- PIPPI LANGKOUS -



Wil je graag meer weten
of heb je vragen?
Stuur dit dan naar:
e.spoler@aeres.nl

Dit magazine is voortgekomen uit het O&I project: Voedselverspilling binnen de Aeres Groep.

Het voedselverspillingsmagazine is tot stand gekomen dankzij samenwerking tussen studenten en medewerkers van Aeres, met speciale dank aan de studenten: Shannon van Osch, Esmee Spoler en Carmen van Viegen.



Oktober, 2021



Disclaimer

Dit magazine is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit magazine bevat uitsluitend eigen foto's of rechtenvrije afbeeldingen.