

# voeding & leefmilieu

SEPTEMBER  
2011



## VAN BLAD TOT WORTEL: ALLES IS EETBAAR!

Profiteer van al het  
goeds van fruit en  
groenten

Door enkel het wit van de  
prei te gebruiken of alleen  
het sap van een sinaasappel  
te drinken, groeit de  
afvalberg onnodig snel.  
En dat terwijl in fruit en  
groenten alles – of toch  
bijna alles – eetbaar is en  
een plaatsje verdient in  
heel gezonde, heerlijke en  
supergoedkope gerechten.  
Het komt er gewoon op  
aan die “restdeeltjes” te  
leren klaarmaken met de  
culinaire trucjes van onze  
grootmoeders.

Kijk op pagina 3 en 4  
voor 3 duurzame recepten

**D**e inhoud van onze witte vuilniszakken bestaat voor 12 % uit voedsel, waarvan een groot deel fruit en groenten. Voedselverspilling kunt u vermijden door de juiste hoeveelheden te kopen, ze goed te bewaren en de restjes te gebruiken. Maar het is net zo doeltreffend om van de voedingsmiddelen in hun geheel te profiteren, en vooral van fruit en groenten, en dus geen perfect eetbare stukken weg te gooien. De steeltjes van bieten, het loof van rapen, radijzen en wortels, verlepte slabladeren, schillen van appels of aardappels ... U zou versteld staan van wat u allemaal kunt doen met deze ingrediënten die onze gerechten originaliteit en nieuwe smaken beloven ... en onze portefeuilles fikse besparingen opleveren! Hier alvast enkele tips die u helpen “nog slimmer” te consumeren ...

### Veel beter bio !

Om van loof, steeltjes, doppen, schillen en ander “afval” te kunnen profiteren, koopt u uiteraard het best fruit en groenten uit de biologische landbouw, want die zijn niet behandeld met pesticiden, insecticiden, fungiciden of andere chemische producten. Of u gebruikt de producten uit eigen moestuin. Is bio geen optie? Maak loof, takjes of peulenschillen van industrieel geteelde groenten dan “grondig” schoon. Dat doet u met koud water, en meerdere malen na elkaar (net als met sla). Schillen laat u het best links liggen als u niet zeker bent of het fruit (en dan vooral citrusvruchten) en de groenten wel zonder pesticiden of chemische meststoffen werden geteeld.

### Gezond verstand en het juiste materiaal ?

Het is een kwestie van gezond verstand: hoe verser het fruit en de groenten, hoe gezonder ze zijn. Kies zo mogelijk groenten met steeltjes, loof enz. en snij die niet af zodra u thuiskomt. Ze blijven langer goed als u ze heel laat. Moet u ze langere tijd bewaren? Maak ze dan schoon, snij ze in stukken en bewaar ze koel in een herbruikbare verpakking.



### Info, tips, kneepjes en uitstekende recepten ?

Abonneer u gratis op de fiches « Voeding & leefmilieu ». Telkens er een uitkomt, ontvangt u ze. [info@leefmilieubrussel.be](mailto:info@leefmilieubrussel.be), 02 775 75 75.





## De grijze energie verminderen en ethisch handelen

Door zoveel mogelijk eetbare onderdelen van voedingsmiddelen te eten, laat u de grootste hap uit de afvalberg slinken. Maar het komt er ook op aan alle “grijze” energie aan banden te leggen. Dit is de energie die werd gebruikt om dat fruit en die groenten op ons bord te krijgen: energie en water voor hun teelt, de besproeiing, hun reiniging, hun verpakking, hun transport en hun bereiding. Zulke milieuvriendelijke maatregelen zijn ook ethisch als u bedenkt dat een deel van de planeet te veel eet terwijl een ander sterft van de honger. Onze aardappelschillen of ietwat beurse appels zijn zoveel meer dan afval voor ruim 850 miljoen mensen ... En als u ze niet kunt opeten, kunt u ze nog altijd beter composteren dan ze in de vuilnisbak te gooien (zie hierover [www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be) > Particulieren > Praktische zaken > Mijn tuin > Composteer).



## Vermijd loof van nachtschadeachtigen en was altijd goed

U kunt het meeste loof en de meeste schillen van op natuurlijke wijze geteelde groenten eten. Ze zijn zelfs sterk aanbevolen omdat ze rijk zijn aan vitaminen en vezels. Er zitten er soms zelfs meer in dan in de groente zelf. Let echter op met het loof van tomaten, aardappelen, aubergines, paprika's en andere nachtschadeachtigen. De planten van die familie zijn rijk aan alkaloiden en kunnen – in verschillende graden – giftig blijken, ook al worden sommige ervan in de apotheek gebruikt. Biologische vruchten en groenten zonder pesticiden zijn natuurlijk veel gezonder. U kunt daartegen inbrengen dat bio vaak (iets) duurder is. Maar als u niets weggooit, dan komt het uiteindelijk op hetzelfde neer. Vergeet in ieder geval niet om de producten zorgvuldig te wassen of te borstelen voor u ze klaarmaakt (om ze te ontdoen van zand, stof, microdeeltjes enz.).

## ? Wist u dat?

**U kunt de schil van citrusvruchten gebruiken om gekonfijte sinaasappelschil of sinaas-chocoladekoekjes te maken. U kunt ze ook raspen en vervolgens invriezen, of ze op een lage temperatuur laten drogen in de oven en met de mixer tot poeder vermalen (bewaar in een afgesloten pot). Dit poeder is heerlijk in taarten, ijsjes, fruitsla, cocktails, salades, vis, risotto enz.**



## Info voor beginners of voor wie er meer over wil weten

Voor wie heeft besloten om zich voortaan te goed te doen aan overschotjes van fruit en groenten volgen hier enkele bibliografische of elektronische referenties (niet-exhaustief) die u er meer over vertellen:

- Fiches “Voeding & Leefmilieu” over voedselverspilling: [www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be) > Particulieren > Mijn voeding > Stop verspilling > Praktische fiches.
- Geef in uw zoekmotor (een combinatie van) de volgende trefwoorden in: koken zonder verspilling, recepten restjes, schillen, loof enz.
- “Je cuisine les fanes” van Amandine Geens en Olivier Degorce (Editions Terre vivante, 2011)
- “Épluchures, bavardages et recettes” van Andrée Maureau (Équinoxe, 2005)
- “Les épluchures, dix façons de les accommoder” van Sonia Ezgulian (Les Éditions de l'Épure, 2003)
- De website “Marmiton”: [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) > magazine > tendances gourmandes > miam des épluchures)
- De website “Clea Cuisine”: [www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr) > gratins > recettes-pour-fans-de-fanes
- De blog “De la fourchette aux papilles estomaquées”: [www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr](http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr) > Que faire avec les radis roses et ses fanes > Que faire avec les tiges, feuilles, fanes, et vert de légumes ?

**Bestel gratis de “Seizoensgroenten en –fruit kalender” en de brochure “Voeding en milieu”.**





# Duurzame recepten

## Van heel eenvoudig tot bijzonder origineel

### Bladeren en loof

Minder mooie slabladeren, het loof van radijzen, wortels, rapen of bieten, het groen van prei of groene kool enz. kunt u gebruiken in allerlei soepen. Loof van de eerste jonge groenten is heerlijk in slaatjes of omeletten. De "te sterke" groene delen kunt u eerst in water koken en dan in beperkte hoeveelheid klaarmaken. Al die "restjes" geven uw stoofpotjes, quiches, gratins en terrines net dat ietsje meer.

### Voeten en steeltjes

Aan de hierboven vermelde bereidingen kunt u net zo goed de voeten en steeltjes van bloemkool, broccoli, paddenstoelen enz. toevoegen. De fijngehakte steeltjes van peterselie, basilicum of kervel doen het goed in slaatjes of als smaakmaker in warme of koude sauzen. Zelfs de "baarden" van venkelknollen geven vis, aperitiefglaasjes of vruchtensappen een heerlijke anijssmaak.

### Schillen

Verras uw gasten met (gezouten) chips van aardappelschillen of (gesuikerde) chips van appelschillen. De eerste doet u in de frituurolie en de tweede een goed halfuur in een oven van 150 °C. Lekker bij het aperitief of het dessert! Gemixte uienschil (zonder het dunne vliesje dat er rond zit) brengt paneermeel op smaak, terwijl die van courgettes of wortels het mooie weer maken in beignets. En wat dacht u van thee van appel- of perenschillen.

### ... en de rest van de restjes

Pompoenschil geeft de soep een heerlijke smaak en een mooie kleur. Met de pectine in het klokhuis, de schil en de pitjes van een appel maakt u een geslaagde gelei. Maak likeur met de pitten van kersen, abrikozen of perziken, en confituur van meloenschil. De peulenschil van erwten of bonen is lekker in soep, in bijgerechten van groenten, in een puree en zelfs in beignets. Het weinig presenteerbare loof van talloze groenten eindigt beter in een pesto dan in de vuilnisbak.



## Verse salade met loof

### Ingrediënten voor 4 personen :

10 radijzen en hun loof ; 1 kleine rauwe biet met zijn bladeren; 1 of 2 wortelen ; 4 el. zonnebloempitten ; sap van ½ citroen ; 2 el. koolzaadolie.

### Bereiding :

Bereid de salade onmiddellijk na aankoop van de groenten.

Reinig de radijzen en hun loof apart. Snijd de radijzen in dunne plakjes en hak het loof grof.

Snijd de bietenbladeren fijn.

Rasp de biet en de wortelen.

Verwarm de zonnebloempitten in een pan zonder vetstof en roer ze voortdurend om.

Meng in een saladeschaal de geraspte wortelen en bieten met het citroensap, de koolzaadolie en de sojasaus.

Leg het loof en de bladeren erbovenop, bestrooi met fijne plakjes radijs en zonnebloempitten.

Meng alles goed dooreen op het ogenblik dat u de salade serveert.

# Duurzame recepten

VRIENDELIJK AANGEBODEN DOOR

- Amandine Geers en Olivier Degorce:  
«Je cuisine des fanes»  
(éd. Terre vivante 2011);
- [www.supertoinette.com](http://www.supertoinette.com)

## Kippenwit met wortelloof

### Ingrediënten voor 4 personen :

40 ml olijfolie ; 4 teentjes knoflook ;  
1 groene ui ; 200 g kippenwit ;  
65 g gerookte spekreepjes ; 8 dadels ;  
2 wortelen ; 125 g snijbiet ; 65 g wortelloof ;  
1,25 dl water ; 1 dl lichte room ; zout ; peper  
uit de molen ; verse of gedroogde tijm ;  
komijn.

### Bereiding:

Pel de knoflookteentjes, verwijder de kiem en snijd ze in fijne plakjes.

Schil de wortelen, rasp ze en was hun loof, laat uitlekken en verwijder de uiteinden die te hard zijn.

Snijd de dadels in twee en verwijder de pit.

Verwijder de wortel en de beschadigde bladeren van de ui, snijd hem in schijfjes.

Snijd de kip in stukken.

Snijd de snijbietbladeren in repen nadat u de dikke nerven hebt verwijderd.

Verwarm de olijfolie in de wok en laat de look en de ui daarin bruineren.

Voeg het kippenwit en de spekreepjes toe, meng en laat op zacht vuur kleuren.

Voeg de dadels, de wortelen, de snijbiet toe en vermeng alles goed.

Voeg tenslotte het wortelloof toe, bevochtig met het water, kruid met zout, peper en tijm, daarna mengen.

Bestrooi met komijn, voeg de room toe, meng, laat enkele minuten inkoken.

Breng verder op smaak en dien op.



## Chips van appelschillen

**Ingrediënten voor 4 appelen :**  
hun schillen, 1 el. poedersuiker,  
1 el. kaneelpoeder (facultatief).

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.

Meng de schillen met de suiker en de kaneel.

Leg de schillen op een ovenplaat die bedekt is met een vel boterhampapier.

Laat 40 minuten bruineren totdat de chips goed knapperig zijn.

Gezouten variant :

Hetzelfde resultaat is mogelijk met aardappelschillen, maar vervang de suiker en de kaneel door zout en paprika of andere kruiden naar keuze.

