



Het «nieuwjaarseffect»

Voedselverspilling is niet onmiddellijk iets dat we in verband brengen met Kerstmis. We zijn dan immers met heel andere dingen bezig. Maar met Kerstmis zetten we ook de periode in van overvloedige maaltijden en feesten. Zo overvloedig ... dat heel wat op de bordes of de schotels overblijft. Geen wonder dus dat de verspilling in de maanden december en januari indrukwekkende pieken bereikt.

De cijfers bewijzen het: we gooien veel te veel weg!

Zoals we vroeger reeds meldden, toonde een studie uit 2004 aan dat de vuilniszakken van de Brusselse gezinnen voor een groot deel met aangebroken, maar ook met niet verwerkte voedingsmiddelen zijn gevuld (12% van de inhoud).

Hoewel dit aandeel al hoog is, vertoont het in de maand januari een (nog veel hogere) piek. Ten gevolge van het "nieuwjaarseffect" bestaat de inhoud van onze vuilniszakken dan niet voor 12% maar voor 17% uit verspild voedsel. Cijfers waaraan we zomaar niet kunnen voorbijgaan, vooral omdat ze vermijdbaar zijn.

Akkoord, het is niet altijd gemakkelijk om de exacte hoeveelheden te berekenen die nodig zijn voor de bereiding van omvangrijke maaltijden. Het resterende eten de dag erna verwerken in uw maaltijd, is dan ook een goed alternatief om verspilling tegen te gaan. Er zijn steeds meer kookboeken en internetsites om u hierbij te helpen en u op een idee te brengen. Laat ook uw verbeelding de vrije loop of denk eens terug aan de maaltijden die uw grootmoeder voor u kookte. Die generatie verstond de kunst om restjes smakelijk te verwerken! Bereide voedingsmiddelen kunt u ook, om te bewaren, in de koelkast of diepvries plaatsen. Dat moet wel binnen de twee uur gebeuren. Zo kunt u, wanneer u daar zin in hebt, de dag erna of enkele maanden later, opnieuw van een feestmaal genieten!



Idee voor een recept om langer van te genieten

Hebt u nog kalkoen over van het kerstmaal en weet u niet wat u ermee moet? Bereid er dan een nieuwe feestmaal mee, met de resten van de dag ervoor. Een snel en zeer voordelig recept, waarvoor u slechts weinig ingrediënten nodig hebt.





koken
met ...
restjes !



Kalkoenblokjes met roomsaus

Ingrediënten: Resten van kalkoen- of kippenlapjes • 400 ml verse room • enkele champignons • 1/2 ui • 50 gr. boter • een beetje peterselie • kalfsfond.

Bereiding :

1. Laat de boter smelten in een pan, voeg de fijngehakte uien en de peterselie toe en bak ze goudbruin. Voeg de champignons toe en laat ze 10 minuten bakken.
2. Snijd de kalkoenresten in blokjes en doe ze in dezelfde pan. Laat ze bakken terwijl u af en toe roert.
3. Roer de verse room en de kalfsfond goed door elkaar in een steelpan totdat de saus kookt.
4. Giet de saus vervolgens over de kalkoen in de pan en laat het geheel nog ongeveer 5 minuten sudderen.

Niet altijd geschikt voor de vuilniszak

Vergeet niet, voordat u een product in uw winkelwagentje legt, naar de minimale houdbaarheidsdatum op de verpakking te kijken. Als u toch voedingsmiddelen in uw koelkast aantreft die over de datum zijn, denk er dan aan dat bepaalde etenswaren nog geschikt zijn voor consumptie, zelfs als de adviesdatum is verstreken. Andere etenswaren moet u daarentegen echt vermijden als ze eenmaal over de datum zijn.

De wet schrijft voor dat er een minimale houdbaarheidsdatum op de verpakkingen moet staan. Er bestaan echter twee aanduidingen, die allebei iets anders betekenen.

«**TEN MINSTE HOUDBAAR TOT (EINDE)**» geeft de einddatum voor optimaal gebruik weer. Dat wil zeggen dat het voedingsmiddel, tot die datum, al zijn specifieke eigenschappen behoudt als het op de juiste manier is bewaard. Een product waarvan de einddatum voor optimaal gebruik is verstreken, levert normaal geen gevaar op, maar bepaalde eigenschappen (smaak, kleur, textuur) kunnen veranderd zijn. In de meeste gevallen gaat het om koekjes, chocolade en vetten.

«**TE GEBRUIKEN TOT**» verschaft informatie over de uiterste gebruiksdatum van het product, die niet overschreden mag worden. Deze aanduiding is te vinden op producten die microbiologisch gezien sterk aan bederf onderhevig zijn en een risico voor de gezondheid kunnen vormen als ze te laat worden geconsumeerd. Het gaat om verse producten die in de koelkast moeten worden bewaard.



INFORMATIE :

Om u te abonneren op de fiches "Voeding en leefmilieu" of om de vorige fiches te ontvangen:
02 775 76 28 of ecocons@ibgebim.be