

Voeding & leefmilieu



Ga verspilling tegen

WIST U DAT ?

De impact van voedselverspilling in enkele cijfers :

Een kwart van de voeding die op wereldschaal wordt geproduceerd, belandt onaangeroerd in de vuilnisbak. In België verspilt een Brusselaar per jaar 12 % (15kg/jaar) nog eetbare voedingsmiddelen, zonder de voedselverspilling van de scholen, werkplaatsen mee te tellen, ...

Tijdens de feestperiode neemt deze verspilling nog toe en loopt ze op tot 17 % nog perfect consumeerbare voedingsmiddelen die in de restafvalzak terecht komt.

GROENTEDRIEHOEKJES IN BLADERDEEG (Chef, Malika Hamza)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

Filodeeg - 400 g restjes groenten uit de koelkast: gekookte of gestoomde en in blokjes gesneden pompoen en/of wortelen / aardappelen / broccoli – de aardappelen kunnen worden vervangen door een restje gekookte rijst, quinoa of tarwe – 1 rode ui – 1 teentje knoflook – enkele bladeren van een groene selder - 1/2 kl gemberpoeder - 1 kl kurkuma - 1/2 kl karwijzaad - 1/2 kl gemalen korianderzaadjes - 1 mespunt cayennepeper – arachideolie – 100 g volle yoghurt - 1 kl gedroogde munt - 1/2 kl pimentpasta (type harissa) - zout.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180°.

Hak de ui en het knoflookteentje fijn. Verhit een pan, giet een el arachideolie in de hete pan en voeg de karwijzaadjes toe. Rooster ze op een laag vuur terwijl u ze regelmatig omroert. Voeg de ui en de knoflook toe. Laat zacht bakken gedurende 5 minuten. Voeg de kurkuma, de gemalen koriander en de cayennepeper toe. Meng goed. Voeg de gekookte groenten toe. Voeg wat zout toe. Voeg de gehakte selderbladeren toe. Vermeng alles opnieuw.

Snijd de vellen filodeeg in de lengte in drie stukken. Bestrijk een vel met arachideolie, met behulp van een kwastje. Leg er een tweede vel op en bestrijk opnieuw met arachideolie. Schep een eetlepel vulling in een hoek en plooi het deeg toe. Leg de bladerdeegpakketjes op een bakplaat met bakpapier. Zet ze +/- 10 min. in de oven, tot het bladerdeeg goudkleurig is gebakken. Vermeng ondertussen de yoghurt met de munt en de pimentpasta en een vleugje zout. Zet de saus koel weg tot u ze opdiend. Schik de driehoekjes op een bord met de yoghurtsaus en gedroogde munt.

Vershoudtips

- Een slappe selderstengel wordt weer knapperig als u hem in koud water met een beetje suiker legt
- Verlepte wortelen krijgen een “verjongingskuur” als u suiker toevoegt aan het kookwater (1 koffielepel-tje suiker voor 7 tot 8 verlepte wortelen)
- Champignons blijven langer vers als u ze bewaart in krantenpapier
- Oude, verrimpelde aardappelen knappen ervan op als u ze begiet met of onderdompelt in kokend water
- Aardappelen ontkiemen veel minder snel als u ze samen met 2 appelen op een donkere plek bewaart



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER

INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE



Voeding & leefmilieu



Ga verspilling tegen

© Foto: Mmmmm



GEBAKKEN RIBBEN VAN BLOEMKOOI (Chef, Malika Hamza)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

De ribben en bladeren van een bloemkool - 1 plakje gerookt spek - 1 gedroogd pimentje - 1 el tamarisauz - 1 teentje knoflook - 1 el olijfolie

BEREIDING:

Snijd de bladeren en de ribben (de nerven onderaan de bladeren) van de bloemkool in grote stukken.

Snipper de knoflook en het piment en snijd het spek in staafjes.

Roerbak de knoflook in de olijfolie, voeg de ribben en de bladeren, het piment en het spek toe, en laat op het vuur staan tot de groenten zacht zijn. Voeg 1 el tamari toe en laat nog 2 min. sudderen.

BLOEMKOOIROOSJES (Chef, Malika Hamza)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1 bloemkool - 5 el olijfolie - 5 teentjes knoflook - 1/2 kl kurkuma - zeezout - peper van de molen.

BEREIDING:

Stoom de bloemkool in haar geheel (zonder ribben en bladeren) tot ze zacht is. Verdeel in roosjes en zet opzij. Snijd de teentjes knoflook in dunne plakjes.

Verhit de olijfolie in een pan. Gooi de gesneden knoflook in de hete olie. Schud de pan om de knoflookplakjes te kleuren.

Zet het vuur uit en voeg 1 kl grof zeezout, zwarte peper en kurkuma toe.

Giet de geurige olie over de bloemkool.

WIST U DAT ?

Met een beetje verbeelding kan alles van een groente worden gebruikt:

- Van wortel- en radijsloof of zelfs brocolibladere kan u uitstekende veloutésoepjes maken.
- Bewaar selderbladjes om uw sauzen en soepen op smaak te brengen.
- Knolselder hoeft u niet te schillen, en indien u het toch doet, kan u de schil gebruiken om selderzout te maken. Vermeng hiervoor een handvol gedroogde knolselderschil met een handvol grof droog zeezout.
- Gooi pompoen met schil en al in de soep: ze wordt er alleen maar lekkerder door.

Van biogroenten kan u gerust de schil gebruiken: die is rijk aan vitamines.