



## Koken met ... restjes !

Een belangrijke tip om voedselverspilling te verminderen, is restjes te gebruiken bij het bereiden van uw volgende maaltijden (zie vorige fiche: "Hoe vermijdt u voedselverspilling?"). Wat kan u doen met een overschotje vlees van gisteren, een allegaartje van vruchten en groenten en wat oud brood? Zie hier enkele ideeetjes:

### Samosa's

**Ingrediënten** : een rol kant-en-klaar bladerdeeg, restjes groenten (erwtjes, boontjes of wortelen ...), restjes vlees die u fijnhakt, twee fijngehakte middelgrote uien of een grote fijngehakte ui, fijngehakte look, een overschotje van aardappelen die u in blokjes snijdt, een halve koffielepel kurkuma, een kwart koffielepel gemalen koriander, verse korianderblaadjes.



#### Bereiding :

1. Laat de ui bruinen in een weinig olie. Voeg hieraan het overschotje gehakt vlees toe.
2. Meng de kruiden met de look.
3. Bak de restjes groenten (de wortels, erwtjes, enz. ) en de aardappelen met de uien en het vlees. Voeg hieraan de gemalen kruiden toe, alsook wat zout en een beetje water.
4. Dek dit mengsel af en laat het op een zacht vuurtje stoven tot de groenten gaar zijn en het water verdampt is.
5. Voeg dan de korianderblaadjes toe.
6. Rol het bladerdeeg uit en snij hieruit schijfjes van 12 cm. Vouw ze dubbel zodat u halve cirkels verkrijgt.
7. Vorm nu kleine horentjes door de tegengestelde rechte hoeken naar elkaar toe te vouwen en de kantjes met de vingers aan te drukken zodat ze toeplakken.
8. Vul de horentjes met het mengsel op en druk de randen vast tegen elkaar (eventueel met behulp van de tanden van een vork).
9. Laat ze gedurende 3 tot 4 minuten bruinen in frituurvet.
10. Nadat ze uitgedrupt zijn op keukenpapier, kan u ze opdienen met een mangochutney of een zoetzure saus.

Men kan de smaak variëren door curry, rasel hanout of garam massala te gebruiken.

### Aardappelkoekjes

**Ingrediënten** : een overschotje gekookte aardappelen, een fijngehakte ui, een geklopt ei, boter, bloem, zout en peper.

#### Bereiding :

1. De fijngehakte ui in een pan lichtjes laten aanbraden tot hij bruin wordt en opzij bewaren.
2. De aardappelen grof pletten in een kom met het geklopt ei, vervolgens de gebakken ui en 1 à 2 soeplepels bloem toevoegen en goed mengen.
3. Neem een kleine portie van het mengsel in de hand en kneed het tot een koekje met een dikte van ongeveer een halve centimeter; elke kant eventjes door de bloem halen.
4. 2 tot 3 minuten bakken in boter en opdienen.

Indien u ook nog wat groenten overheeft, kan u deze mee in het aardappelmengsel verwerken.



# Tips om restjes te bewaren :



Hoe kunt u de temperatuur in elke zone van de koelkast bepalen? Plaats er gedurende enkele uren een glas water in met een thermometer.

Willen we restjes later gebruiken, dan moeten ze goed bewaard worden, met evenveel zorg als voor de producten die wij vers aankopen.

Enkele tips:

- ⇒ Reeds bereide voeding moet bij voorkeur verbruikt, gekoeld of diepgevroren worden binnen de 2 uren. Hoe langer de voeding buiten de koelkast blijft, hoe groter de kans op voedselvergiftiging. Maar om een plotse stijging van de temperatuur in de koelkast te vermijden en een hieruit voortvloeiende toename van het energieverbruik en een vermenigvuldiging van bacteriën tegen te gaan, is het raadzaam de schotels een tiental minuten te laten afkoelen vooraleer ze in de koelkast te plaatsen.
- ⇒ Wij raden u aan de restjes in een nieuwe, gesloten verpakking te plaatsen en het voedsel dus niet in geopende conservenblikken te bewaren.
- ⇒ De restjes worden het best bewaard in de middenzone van uw koelkast (zone tussen 4 en 6°C).
- ⇒ Om hygiënische redenen is het wenselijk dat de restjes de eerstvolgende dagen verbruikt worden. U vindt hieronder een tabelletje met bewaringstijden van gekookte restjes.
- ⇒ Indien u denkt dat u de restjes niet spoedig zal kunnen verbruiken, is het beter ze te diepvriezen in een gesloten verpakking, met vermelding van de invriesdatum. Opgelet: het vriesvak in de koelkast is geen diepvriezer! In een vriesvak heerst een temperatuur tussen -12 en +2°C (terwijl een diepvriezer minstens -18°C moet halen). De tijd dat voedsel in het vriesvak kan worden bewaard, is dan ook zeer beperkt en is afhankelijk van het aantal sterren op de koelkast. (1 ster: 1 tot 2 weken, 2 sterren: 2 maanden).
- ⇒ Het is belangrijk restjes voldoende te verhitten. Zij moeten idealiter opgewarmd worden tot minstens 60°C om de meeste bacteriën te doden.

## Bewaartijden van bereide voeding.

	Koelkast	Diepvriezer
Gekookte eieren	1 week	1 jaar
Bereide vis	1-2 dagen	4-6 maanden
Gekookte aardappelen	3 dagen	Neen
Ragouts, quiches	2-3 dagen	3 maanden
Gekookte rijst en pasta	3 dagen	3 maanden
Soepen	3-4 dagen	2-3 maanden
Bereid vlees en gevogelte	3-4 dagen	2-3 maanden

Bron OBDC



## Om er meer over te vernemen :

Raadpleeg het tijdschrift 'Mijn stad, Onze planeet' van mei 2006 waarin een bijdrage is opgenomen over het bewaren van overschotjes.

Surf eens naar de webstek van het Brussels Observatorium voor Duurzame Consumptie: [www.observ.be](http://www.observ.be)

Om u te abonneren op de voedings- en milieufiches en een (gratis) boodschappenboekje te ontvangen: contacteer 02 775 76 28 of [ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be)



LEEFMILIEU BRUSSEL  
- BIM -

Gulledelle 100, 1200 Brussel -  
[ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be) - Tel 02 775 76 28  
of via het loket Info-Leefmilieu in de Sint-Gorikshallen.