



Voeding & leefmilieu



Verwerken van restjes

WIST U DAT ?

Gemiddeld bestaat 12% van het afval in de witte restafvalzakken uit etensresten, waarvan tweederde ongebruikt wordt weggegooid. Dit betekent dat elke inwoner per jaar gemiddeld 15 kg perfect eetbaar voedsel in de vuilnisbak gooit.

Uit proefprojecten blijkt dat we door onze aankopen beter te plannen (bijvoorbeeld door een boodschappenlijstje te maken) en restjes opnieuw te gebruiken, deze nodeloze verspilling met 80% kunnen terugdringen!

EENVOUDIG KONINGINNENHAPJE (Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1 gepocheerde kip van ongeveer een kilo - 30 g boter - 30 g bloem - kippenbouillon ½ l - 2 grote wortelen - 250 g quinoa - 1 rol bladerdeeg - 10 cl room - zout - peper van de molen

BEREIDING:

Rol het bladerdeeg rond een ovenbestendige cilinder-vorm (bijvoorbeeld de stenen stamper van een vijzelpot) en plaats 10-15 minuten in de oven op 200°.

Laat afkoelen. Snij in vier gelijke stukken.

Kook de geschilde wortelen enkele minuten in gezouten water. Ze moeten knapperig blijven.

Haal het vlees van de kip en houd dit apart.

Bereiden van de saus

Laat de boter smelten in een pan, doe de bloem erbij en laat eventjes koken alvorens de bouillon en de room toe te voegen. Goed roeren en zachtjes laten doorkoken tot de saus is ingedikt. Doe de wortelen en stukjes kip erbij.

Kook ondertussen de quinoa in gezouten water of in een stoomkoker.

Af en toe proeven, de quinoa moet nog een beetje al dente (beetbaar) zijn.

Schik de quinoa samen met een stukje bladerdeeg op een bord en overgiet met een beetje witte saus met stukjes kip.

Met vleesballetjes van varkens- en kalfsgehakt kan u dit gerecht nog lekkerder maken.

Goed voor het milieu en de gezondheid

Restjes: dit recept draait om het opnieuw verwerken van restjes kip (zelfs van gebraden kip) in combinatie met een heerlijke bouillon.

Het weinig bekende maar intussen overal verkrijgbare quinoa, hier gebruikt ter vervanging van aardappelen, is zo'n typisch product dat vaak onaangeroerd in de kast blijft staan. Dit van oorsprong Zuid-Amerikaanse 'pseudo-graaf' behoort tot dezelfde familie als spinazie en bieten, is rijk aan eiwitten en bevat geen gluten.



KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !

Geef voorrang aan bioproducten.

Ze veroorzaken minder CO₂-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE



Voeding & leefmilieu



Verwerken van restjes

WIST U DAT ?

Gemiddeld bestaat 12% van het afval in de witte restafvalzakken uit etensresten, waarvan tweederde ongebruikt wordt weggegooid. Dit betekent dat elke inwoner per jaar gemiddeld 15 kg perfect eetbaar voedsel in de vuilnisbak gooit.

Uit proefprojecten blijkt dat we door onze aankopen beter te plannen (bijvoorbeeld door een boodschappenlijstje te maken) en restjes opnieuw te gebruiken, deze nodeloze verspilling met 80% kunnen terugdringen!

GROENTESOEP VAN KOELKASTRESTJES (Carlo de Pascale - Mmmhh)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

Seizoensgroenten die nog in de koelkast liggen - 1 ui
- 2 el olijfolie - 200 g gedroogde witte bonen, 12 uur
geweekt (naar keuze) - 200 g groene linzen

BEREIDING:

Kook de witte bonen in een ruime hoeveelheid NIET gezouten water. Af en toe proeven (minimaal 1 uur laten koken).

Snij de groenten in blokjes en bak ze samen met de fijngesneden ui in een beetje olijfolie.

Blus met een liter water en doe er de vooraf gespoelde linzen bij. Kruiden met peper en zout.

Laat het geheel 25 minuten doorkoken. Voeg naar het einde van de kooktijd de uitgelekte witte bonen toe.

Goed voor het milieu en de gezondheid

Deze soep is een prima oplossing voor restjes koelkastgroenten die niet volstaan voor een volledige maaltijd. Het recept verschilt uiteraard naargelang de beschikbare groenten en de tijd van het jaar. Houd rekening met de uiteenlopende kooktijden van de verschillende groenten: zo moeten zomerse paprika's veel langer koken dan courgettes.

Door gebruiksklare peulgroenten zoals linzen te combineren met een heerlijk stuk volkorenbrood, geniet u van een vezelrijke maaltijd boordevol eiwitten en vitamines.

Peulgroenten worden in onze westerse voeding al te vaak over het hoofd gezien, en dat terwijl ze op een droge plaats vrijwel onbeperkt houdbaar en ook nog eens overheerlijk zijn!



KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !

- **Geef voorrang aan bioproducten.**

Ze veroorzaken minder CO₂-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE