

Zero waste koken voor dummies[®]

SPIEBRIEF

De meeste mensen verspillen eten. Jij waarschijnlijk ook. En misschien denk je dat voedselverspilling een onvermijdelijk onderdeel is van het moderne leven. In *Zero waste koken voor Dummies* leer je hoe je alle restjes in je koelkast, vriezer en voorraadkast kunt gebruiken om heerlijke maaltijden mee te maken, geld te besparen en je steentje bij te dragen aan een beter milieu. Gebruik deze spiekbrieven met een overzicht van de basisprincipes van hoe je voedselverspilling kunt tegengaan. Je vindt hier een overzicht van handige voorraadartikelen voor snelle maaltijden, hoe je je voorraadkast ordent, hoe je een boodschappenlijst opstelt, optimaal gebruikmaakt van restjes en hoe je producten zo bewaart dat je verspilling tegengaat.

Handige voorraad voor snelle maaltijden tegen voedselverspilling

Voorraadartikelen zijn veelvoorkomende ingrediënten die je bij het koken en bakken gebruikt. Sommige moet je in de voorraadkast bewaren en andere in de koelkast (zoals zuivelproducten en eieren) of in de vriezer (diepvriesproducten).

Kookstijlen en culturele voorkeuren verschillen. Deze tips dienen dus slechts als een hulpmiddel om je aan het denken te zetten over welke artikelen in jouw huishouden regelmatig worden gebruikt bij de bereiding van de favoriete gerechten.

- » **Olie.** Een neutrale olie (zoals soja- of koolzaadolie) voor het bakken en een olijf- of avocado-olie voor het koken en saladedressings.
- » **Azijn.** Minstens twee soorten azijn (zoals appelcider en balsamico) voor saladedressings en marinades.
- » **Conserven.** Tonijn, zalm, tomatenpuree, tomatenblokjes, een aantal soorten bonen, mais en andere groenten, fruit in blik en bouillon (eventueel in de vorm van blokjes of zakjes).
- » **Granen.** Pasta en andere noedels, rijst, farro, gerst, quinoa, broodkruim of panko, ontbijtgranen en havermout.
- » **Specerijen en kruiden.** Knoflookpoeder, uienpoeder, chilipoeder, kerrie, komijn, paprikapoeder, cayennepeper, zwarte peper, kaneel, basilicum, oregano, tijm, rozemarijn en Provençaalse kruiden.
- » **Smaakmakers.** Mosterd, ketchup, tafelzuur, olijven, kappertjes, sojasaus, worcestersaus, salsa en chilisaus.
- » **Diepvriesproducten.** Diepvrieserwten en -bonen, groenten, garnalen, vis, kipfilet, fruit, quichedeeg en voorgedroogde granen.
- » **Boter, plantaardige olie, smeersels, pindakaas en notensmeersels.**
- » **Bakproducten.** Bloem, kristalsuiker, bruine suiker, honing, bakpoeder, baksoda, zout, vanille-extract (en andere extracten), gedroogd fruit, noten, chocoladedruppels.

SPIEBRIEF

- » **Broodproducten.** Gesneden witbrood, volkorenbrood, zuurdesembrood, broodjes, bagels, Engelse muffins, wraps, tortilla's, crackers.
- » **Zuivel.** Melk, yoghurt of zure room, kaas, roomkaas.
- » **Vlees.** Kies wat je lekker vindt en bereid het of vries het in de juiste porties in.
- » **Eieren**
- » **Aardappelen en uien, knoflook**

Je voorraadkast organiseren voor minder verspilling

Een goed geordende voorraadkast geeft minder stress wanneer je iets zoekt en bij het opstellen van je boodschappenlijst. Bekijk de volgende tips:

- » Gebruik bij het opbergen van conserven en andere verpakte producten het fifo-systeem ('first in, first out'). Zet de recentst gekochte artikelen achterin en schuif oudere artikelen naar voren, zodat ze het eerst worden gebruikt.
- » Houd een lijstje bij van wat je op voorraad hebt, zodat je een product pas opnieuw koopt wanneer het (bijna) op is.
- » Bewaar producten in categorieën: bijvoorbeeld alle rijst-, graan- en pastaproducten bij elkaar, alle tomatenproducten bij elkaar, alle bonen en groenten in blik bij elkaar enzovoort.
- » Markeer blikken en verpakkingen met de datum waarop je ze hebt gekocht of de t.h.t.-datum, zodat je de datums direct kunt vinden.

Belangrijk: De t.h.t.-datum geeft aan wanneer smaak en kwaliteit op hun best zijn. Ze zeggen niets over voedselveiligheid. Conserven kun je maanden, zelfs jaren na hun t.h.t.-datum nog veilig gebruiken. De meeste voorverpakte artikelen, zoals rijst en pasta, zijn ook nog maanden na de t.h.t.-datum te gebruiken. Ontbijtgranen of crackers kunnen echter wel een beetje oudbakken worden.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Een strategie tegen voedselverspilling	7
HOOFDSTUK 1: Je best doen om minder te verspillen	9
HOOFDSTUK 2: Een kant van duurzaamheid: voeding in de context van het milieu	23
HOOFDSTUK 3: De regels van het zerowastespel	43
Deel 2: Geen verspilling in je keuken	53
HOOFDSTUK 4: Je keuken inrichten om minder afval te creëren	55
HOOFDSTUK 5: Bewaarstrategieën om je eigen voedselverspilling tegen te gaan	65
HOOFDSTUK 6: Budgetbeheer en een gezonde levensstijl zonder afval	83
HOOFDSTUK 7: Voorbeelden van maaltijdplannen: zerowaste-ideeën in de praktijk	113
Deel 3: Zerowasterecepten	123
HOOFDSTUK 8: Tongstrelende voorgerechten	125
HOOFDSTUK 9: Eiergerechten die iedereen lekker vindt	141
HOOFDSTUK 10: Restjes gebruiken in soepen en salades	155
HOOFDSTUK 11: Geen tijd of geld verspillen aan dressings, sauzen en toppings	171
HOOFDSTUK 12: Eenvoudige bijgerechten voor drukke momenten	183
HOOFDSTUK 13: Vis, vlees en vegetarische hoofdgerechten	199
HOOFDSTUK 14: Eindeloze mogelijkheden met pasta	227
HOOFDSTUK 15: Eten uit het vuistje met wat je bij de hand hebt	243
HOOFDSTUK 16: Zoete en hartige tussendoortjes voor elk moment	255
HOOFDSTUK 17: Mocktails, smoothies en cocktails	267
Deel 4: Het deel van de tientallen	285
HOOFDSTUK 18: Tien manieren om restjes ei, overrijpe groenten en fruit te gebruiken	287
HOOFDSTUK 19: Tien manieren om oudbakken brood op te maken	297
HOOFDSTUK 20: Tien manieren om zuivelproducten op te maken voordat ze bederven	307
HOOFDSTUK 21: Tien manieren om restjes van restaurantmaaltijden op te maken	313
Bijlage: Afkortingen en omrekenstabellen	321
Index	325

Inleiding

Zo'n 40 procent van het geproduceerde voedsel wordt niet opgegeten. Dit is niet alleen een verspilling van voedsel, maar ook van alle hulpbronnen die nodig waren om dat voedsel te produceren, te verwerken en te bezorgen.

Voedsel en voedselsystemen hebben diepe culturele wortels en spelen een grote rol in onze levensstijl. Denk bijvoorbeeld aan speciale gerechten bij feesten. Mijn ervaringen tijdens mijn gesprekken met en het adviseren van mensen over wat en hoe ze eten, geven me veel informatie over hun 'waaroms'. In sommige gevallen is voeding troost, deel van een identiteit of simpelweg een basisbehoefte. In andere gevallen maakt je voeding deel uit van een medische behandeling, waarbij een ander eetpatroon een medische aandoening kan verhelpen of een ziekte onder bedwang kan houden. Daarnaast maken mensen tegenwoordig ook andere voedingskeuzen vanuit milieuoverwegingen. Maar in al deze gevallen werkt een verandering in je eetpatroon alleen als de persoon de verandering accepteert en volhoudt.

Mijn opvattingen over voeding en eetgewoonten zijn gebaseerd op gezond verstand. Een verandering in je eetpatroon heeft alleen impact op je lichaam, je budget of het milieu als deze verandering redelijk en uitvoerbaar is. Extreme maatregelen zijn zelden vol te houden. Met zerowastekoken kun je geld besparen en kun je zelfs je inname van voedingsstoffen verbeteren. Het heeft ook een positieve impact op het milieu, want het vermindert de algehele uitstoot van methaangassen, omdat minder gft-afval naar de afvalverwerking wordt getransporteerd. Dit boek helpt je je voedselverspilling verder terug te brengen, ongeacht wat je eet.

Over dit boek

Dit boek is bedoeld om je te helpen en aan te moedigen om minder voedsel te verspillen.

Veel zerowastekookboeken zijn gebaseerd op de veronderstelling dat je alleen een positieve impact op het milieu hebt als je je nagenoeg geheel focust op het eten van meer planten en geen dierlijke producten meer eet. Dat is niet het geval met dit boek. De veronderstelling dat iedereen kan (of wil) overstappen naar een vegetarisch eetpatroon is gewoon niet realistisch. In plaats daarvan wil ik je met dit boek aanmoedigen om meer aandacht te besteden aan wat je eet en wat je weggooit en om over te stappen op een budgetvriendelijk en uitgebalanceerd eetpatroon bestaande uit gevarieerde producten met minder verspilling en minder schade aan het milieu.

Dit boek is niet bedoeld om je uit een soort van eetschaamte aan te sporen om je eetpatroon te herzien, je te vertellen wat je moet eten, of om je een schuldgevoel te bezorgen over je voedingskeuzen. Nee, met dit boek wil ik een aantal feiten delen over de invloed van voedselverspilling op het milieu en wil ik vertellen waarom het zo belangrijk is dat er minder voedsel wordt verspild. Ik wil je vertellen waar je voedsel vandaan komt, informatie geven over voedselveiligheid en voedingsleer en je helpen om uiteindelijk zelf aan de slag te gaan met zerowastekoken.

Het verminderen van voedselverspilling is een grote uitdaging voor de hele wereld en dit boek is dan ook bedoeld om je de dingen in hun perspectief te laten zien. Ik verwacht geen perfectie, alleen oefening en vooruitgang.

In de recepten in dit boek heb ik gangbare ingrediënten gebruikt. Ik heb ook geprobeerd recepten op te nemen waarbij je ingrediënten gemakkelijk kunt vervangen door iets soortgelijks wat je toevallig in huis hebt en je toch eens op moet maken (of liever gebruikt). In de meeste gevallen resulteert het gebruik van een vergelijkbaar ingrediënt in een gerecht dat net zo lekker en geslaagd is, vooral als je daardoor minder voedsel verspilt. Houd bij het lezen van de recepten de volgende zaken in gedachten:

- » Oventemperaturen worden in graden Celsius vermeld.
- » Een 'snuf' zout is gelijk aan een achtste theelepels. 'Zout naar smaak' houdt in dat je zelf bepaalt hoeveel zout je toevoegt.
- » Alle eieren zijn van groot formaat.
- » Met bloem wordt patentbloem bedoeld, maar gebruik gerust glutenvrije bloem, volkorenmeel of een andere bloemsoort.
- » Wanneer vers vlees of verse groenten in een recept worden vermeld, kunnen deze dikwijls worden vervangen door gegaard vlees of gegaarde groenten.

- » Diepvriesgroenten en -fruit of groenten en fruit uit blik kunnen worden gebruikt in plaats van verse groenten en fruit.
- » Alle melk is magere melk, maar je mag gerust halfvolle of volle melk gebruiken. Als je lactose-intolerant bent of koemelkallergie hebt, kun je uiteraard ook voor een plantaardige variant kiezen.
- » Ik heb de recepten bereid met vetarme Griekse yoghurt, vetarme zure room en vetarme roomkaas, maar je kunt deze vervangen door gewone yoghurt, zure room en roomkaas.
- » Ik gebruik het liefst versgemalen peperkorrels uit de pepermolen, maar gewone gemalen peper is ook prima.
- » Je kunt verse kruiden vervangen door gedroogde kruiden.
- » 🍅: dit pictogram van een tomaat betekent dat het recept vegetarisch is of geen vlees bevat. Het is niet per se veganistisch.

Om de inhoud toegankelijker te maken, is dit boek onderverdeeld in vier delen. Je hoeft het boek niet per se van voor naar achter te lezen. Je kunt ook direct naar een specifiek deel of zelfs hoofdstuk gaan en op elk moment weer terugbladeren. Ik heb veel liefde en onderzoek in dit boek gestopt, dus natuurlijk ben ik van mening dat elk woord belangrijk is, maar niet alle informatie is essentieel. Bepaalde informatie is alleen bedoeld om je te helpen het hele concept van voedselverspilling te begrijpen. Dit soort informatie vind je in de kaderteksten (gearceerde grijze tekstvakken) en je kunt ze gerust overslaan zonder essentiële informatie over zerowastekoken te missen.

Een aantal webadressen in het boek staat over twee tekstregels gedrukt. Als je de gedrukte versie van dit boek leest en een van deze websites wilt bezoeken, typ het adres dan precies zo in als het in de tekst staat, zonder het regeleinde. Als je het boek als een e-boek leest, hoef je alleen maar op het webadres te klikken om direct naar de website te gaan.

Veronderstellingen over jou

Tijdens het schrijven van dit boek ben ik uitgegaan van een aantal veronderstellingen over jou, de lezer:

- » Je houdt van koken en je wilt ook geld besparen, gezond blijven en minder voedsel verspillen.
- » Je wilt het milieu minder belasten en je voelt je bedolven onder alle 'spullen' in je leven.

- » Je hebt toegang tot een keuken met een koelkast en vriezer, een kookplaat, een oven en misschien een magnetron en je beschikt over basiskeukengerei.
- » Je kunt eenvoudige gerechten bereiden, je hebt het druk en je bent niet geïnteresseerd in de 'haute cuisine'.
- » Je wilt voedselverspilling tegengaan, meer doen met de ingrediënten die je in huis hebt en creatiever worden met recepten.

Als jij je in deze beschrijving herkent, is dit een boek voor jou!

De pictogrammen in dit boek

De pictogrammen die je in de marges van het boek tegenkomt, benadrukken bepaalde soorten waardevolle informatie. Hier volgt een overzicht van de pictogrammen, met een korte beschrijving.



TIP

Dit pictogram wijst je op manieren waarop je tijd of geld kunt besparen of zerowastekoken gemakkelijker kunt maken.



BELANGRIJK

Dit pictogram geeft informatie aan die echt belangrijk is. Als je weinig tijd hebt, speur de hoofdstukken dan af naar deze pictogrammen, zodat je in ieder geval de belangrijkste informatie uit elk hoofdstuk hebt gelezen.



TECHNISCHE
INFO

Wanneer ik echt de diepte inga, zie je dit pictogram. Dit pictogram markeert informatie die wat technischer van aard is, dus als je daar niet op zit te wachten, kun je deze stukjes gerust overslaan zonder de kern van de zaak te missen.



PAS OP

Dit pictogram maakt je attent op informatie die betrekking heeft op je veiligheid. Het geeft belangrijke informatie aan die ervoor zorgt dat je niet in de problemen raakt.

Hoe nu verder?

Het leuke van de *Voor Dummies*-boeken is dat je overal kunt beginnen. Als je al enige ervaring hebt met zerowastekoken en alleen inspiratie nodig hebt voor je avondeten, ga dan direct naar de recepten in deel 3. In de hoofdstukken 8 tot en met 17 vind je recepten voor voorgerechten, soe-

pen, bijgerechten, zoete en hartige snacks en nog veel meer. Voor snelle tips om voedselverspilling tegen te gaan, ga je direct naar deel 4.

Als je je nog maar net bent gaan verdiepen in het onderwerp voedselverspilling, begin je bij het begin, in deel 1. Je keuken is namelijk slechts één aspect van het voedselverspillingsprobleem. Daarom wordt in de hoofdstukken 1 en 2 naar het grotere plaatje van de voedselverspillingsketen gekeken. Als jij iemand bent die eerst eens rustig wilt nadenken alvorens actie te ondernemen, ga dan naar hoofdstuk 3, waarin ik je meer details geef die je kunnen helpen je eigen voedselverspilling onder de loep te nemen, zodat je je eigen gewoonten kunt herzien.

Meer informatie over het inrichten van je keuken voor een zerowaste-levensstijl vind je in de hoofdstukken 4 en 5.

Als geregistreerd diëtiste moest ik in dit boek natuurlijk ook informatie opnemen over gezonde voeding. Ik heb alle recepten geschreven met zowel gezondheid als optimaal gebruik van ingrediënten om voedselverspilling tegen te gaan als uitgangspunt. Ga naar hoofdstuk 6 als je meer wilt weten over gezond blijven met een beperkt budget.

En als maaltijdplanning jouw struikelblok is, vind je in hoofdstuk 7 maaltijden voor vier weken, die je kunnen helpen minder te verspillen door optimaal gebruik te maken van je boodschappenlijst.

Ik hoop dat dit boek niet alleen jouw perceptie van voeding en het milieu zal veranderen, maar ook de rol die jij hierin kunt spelen. Ik hoop dat het een naslagboek is waarop je kunt terugvallen om gezonde maaltijden te maken die voedselverspilling tegengaan door optimaal gebruik te maken van wat je in huis hebt.



Een strategie tegen voedselverspilling

IN DIT DEEL . . .

Leer je welke voordelen de overstap naar zerowastekoken heeft voor jou en het milieu.

Neem je de inrichting van je keuken onder de loep, zodat je aan de slag kunt met zerowastekoken.

Leer je wat duurzaamheid werkelijk betekent.

Ontdek je welke stappen richting zerowastekoken bij jouw levensstijl passen.

Hoofdstuk 1

Je best doen om minder te verspillen

Naar schatting gaat 30 tot 40% van het voedsel in de totale voedselketen in de Verenigde Staten verloren. Dat is meer dan 59 miljard kilo eten per jaar! De cijfers in Nederland en België zijn nagenoeg gelijk: hier wordt tussen de 30 en 50% van het voedsel in de totale voedselketen weggegooid. In Nederland is dat zo'n 35 kilo eten per persoon per jaar en in België tussen de 20 en 30 kilo per persoon per jaar. Onvoorstelbaar, toch? Misschien niet als je bedenkt dat we dagelijks grootverpakkingen eten kopen en na een tijdje weggooiden wat we niet nodig hebben gehad. Of denk aan de doggybags uit een restaurant die in de koelkast of, nog erger, op de achterbank van de auto wegwijnen, waarna ze alsnog met verpakking en al worden weggegooid. Wat hebben deze voorbeelden met elkaar gemeen? Goede bedoelingen ... ja, maar ook onnodige verspilling.

Veel mensen realiseren zich misschien niet eens hoe vaak we voedsel verspillen en ook niet welke impact deze verspilling heeft. Door verspilling tegen te gaan, gooi je geen geld of voedingsstoffen meer weg. Een vermindering van je voedselverspilling kan een positieve invloed hebben op je gezondheid, je portemonnee en het milieu. Dit besef motiveert je

misschien om meer te doen tegen voedselverspilling. En daar kun je thuis mee beginnen.

Wat is zerowastekoken?

Zerowastekoken is een strategie om voedselverspilling tegen te gaan. Het gaat over het daadwerkelijk opmaken van wat je koopt, verbouwt of waar je toegang toe hebt en zo weinig mogelijk voeding en verpakkingsmateriaal achterlaten. Het is iets waar je je goed bij voelt, want het bespaart je geld en vermindert je milieu-impact.



BELANGRIJK

Het doel van zerowastekoken is het tegengaan van elke vorm van voedselverspilling. Zerowastekoken gaat niet over perfectie of zelfingenomenheid en ook niet over vegetariër worden of minder vlees eten – maar als dat, naast het verminderen van je voedselverspilling, ook een van jouw doelen is, ga er dan voor!

Zerowastekoken gaat over de toepassing van een filosofie om minder voedsel in je huishouden te verspillen, ongeacht het eetpatroon dat je volgt of wilt volgen (al wil ik natuurlijk dat je vooral gezond eet!). Het gaat erover dat je leert hoe je bewuster en efficiënter boodschappen doet om optimaal gebruik te maken van je voedsel en je budget. Het gaat er ook over dat je een plan hebt voor het eten dat je koopt en dat je etenswaren op de juiste manier opbergt.

Verstandig omgaan met eten en ingrediënten

In de westerse wereld zijn we gezegend met een overvloedige voedselvoorziening. We gaan naar een supermarkt in de verwachting dat al het eten en alle ingrediënten die we willen daar voorhanden zijn. (Ga naar hoofdstuk 2 voor meer informatie over de voedselvoorzieningsketen en waar je eten vandaan komt.) We verwachten dat onze appels en tomaten er smetteloos uitzien en dat ons eten vers en aantrekkelijk is. We kopen wat we nodig hebben (en soms meer) en brengen dat naar huis om het op te bergen in onze voorraadkast, koelkast of vriezer. We zijn op z'n zachtst gezegd een beetje verwend.

Als je een keuken zonder afval wilt creëren, moet je om te beginnen iets meer nadenken over je aankopen. Je gaat nadenken over je restjes en bedenken hoe je elk ingrediënt dat in je winkelwagen belandt, gaat gebruiken. Misschien kun je anders gaan denken over de perfectie van

groenten en fruit en je realiseren dat een klein plekje hier of daar geen invloed heeft op de veiligheid of voedingswaarde van het product.

Kopen wat je nodig hebt en dit op de juiste manier opbergen

Zerowastekoken richt zich op kopen wat je *nodig* hebt en niet wat er simpelweg *goed* uitziet. Supermarkten richten hun rekken en schappen strategisch in om je te verleiden meer te kopen. Seizoensartikelen liggen uitgestald op oogniveau en bedrijven betalen voor de beste plek in de winkelschappen. Maar door alleen te kopen wat je nodig hebt, ga je voedselverspilling tegen. In hoofdstuk 6 vind je tal van tips en strategieën om je aan je budget en boodschappenlijst te houden.

Een goede boodschappenlijst maakt je tocht naar de supermarkt een stuk efficiënter. Je lijst moet alles bevatten wat je nodig hebt voor de bereiding van maaltijden voor de komende dagen of de hele week. Je kunt je lijst opstellen als één grote lijst of als enkele kleine lijstjes. Beschouw je lijst als een soort lopende inventaris. Dit zijn geplande aankopen binnen je budget en maaltijdplanning. Hoofdstuk 4 helpt je om te analyseren wat je op voorraad hebt, wat je niet gebruikt of nodig hebt en wat misschien te dikwijls in je afvalbak belandt. Hier volgen enkele aandachtspunten om je op weg te helpen:

- » **Gebruik een lijst.** Je kunt een app of digitale lijst op je smartphone gebruiken.
- » **Stel een aankoop uit.** Als je die verleidelijke schappen met aanbiedingen in de winkel ziet, vertel jezelf dan dat je het zal onthouden voor een volgende keer. Op die manier vermijd je een impulsaankoop zonder je de mogelijkheid te ontszeggen het artikel een volgende keer alsnog in je winkelwagen te leggen.
- » **Besteed niet te veel.** Zorg dat je van tevoren een budget in je hoofd hebt en dat je tijdens het boodschappen doen een ruwe schatting van je aankopen maakt.
- » **Kies kwaliteit boven kwantiteit.** In de meeste gevallen is het de moeite waard om iets meer te betalen voor een product van goede kwaliteit, bijvoorbeeld kaas, in plaats van een grotere hoeveelheid te kopen (meer dan je misschien nodig hebt of kunt opmaken).
- » **Berg je voedingswaren op de juiste wijze op.** Wanneer je thuiskomt met je boodschappen, kun je voedselverspilling tegengaan en de kwaliteit en voedselveiligheid van je boodschappen waarborgen door ze op de juiste manier op te bergen. In hoofdstuk 4, 5 en 6 vind je tal van ideeën en tips om de houdbaarheid van ingrediënten te verbeteren.

Misschien heb je nooit geweten wat deze t.h.t.-datums (ten minste houdbaar tot) werkelijk betekenen of waarom je avocado's niet naast bananen moet leggen.

Optimaal gebruikmaken van snijdsels en restjes

Er zijn twee soorten mensen: zij die gek zijn op restjes (doorgaans de koks in huis) en zij die denken: bah. Ik hoop dat dit boek je inspireert om verder te kijken dan het opwarmen van een bord kalkoen en aardappelpuree of een kom chili en in plaats daarvan geheel nieuwe gerechten te maken met eerder bereide ingrediënten.

Een wijze kok heeft ooit gezegd: 'Eén keer koken, drie keer eten'. Door restjes te gebruiken en af en toe voor meer dagen te koken, kun je tijd én geld besparen. Het vermindert ook de stress van het elke avond opnieuw moeten koken.



TIP

Je hoeft geen trendy producten te eten om van een evenwichtige zero-wastemaaltijd te genieten. Avocado's zijn misschien een rage, maar ze zijn niet onmisbaar qua voedingswaarde (en ze bederven snel). Er bestaat niet zoiets als producten met een gezondheidsaureool. Het is de totaliteit van wat je zoal eet die je voedingsstatus en je ecologische voetafdruk beïnvloedt. Gezonde voeding hoeft niet luxueus of duur te zijn.

De maaltijdplannen uit hoofdstuk 6 en 7 zijn gebaseerd op het concept dat je een boodschappenlijst maakt met ingrediënten die je een aantal dagen op verschillende manieren kunt gebruiken om verschillende maaltijden te bereiden.



BELANGRIJK

Sommige gerechten zijn na één of zelfs twee dagen echt lekkerder. Gerechten als chili's, soepen, stoofschotels of lasagne bijvoorbeeld worden er alleen maar beter op als ze even hebben gestaan, zodat de smaken zich met elkaar vermengen. Je zult er geen spijt van krijgen als je van dit soort gerechten extra porties maakt.

Overstappen op een zerowastemindset

Je hebt dit boek waarschijnlijk aangeschaft omdat je milieubewust bent en minder keukenafval wilt. Het boek is bedoeld om je te helpen je een zerowastelevensstijl eigen te maken en deze vol te houden (*zo goed mogelijk*, want niemand is perfect). Hoewel je in hoofdstuk 3 leert wat een

zerowastemindset nou precies is, gaat het in dit boek vooral over vooruitgang en niet over perfectie. Om je inzicht te geven in het concept van minder voedselverspilling, komt in dit boek een aantal zaken aan bod:

- » Hoe duurzaamheid in een zerowastemindset past (zie hoofdstuk 2 voor meer informatie).
- » De drie pijlers van duurzame landbouw en hoe deze een efficiënt gebruik van natuurlijke hulpbronnen mogelijk maken.
- » Hoe in verschillende schakels in de voedselvoorzieningsketen duurzaam wordt omgesprongen met natuurlijke hulpbronnen en welke inspanningen er worden gedaan om voedselverspilling tegen te gaan.
- » Hoe je je eigen voedselverspillingsgewoonten analyseert en een plan maakt om minder te verspillen.
- » Hoe je producten kiest met zowel je budget als je gezondheid in gedachten.
- » Hoe je een zerowastekeuken inricht.
- » Hoe je maaltijden plant, minder verspilt en heerlijke maaltijden bereidt.

Misschien vraag je je af waarom ik het heb over duurzaamheid, de voedselvoorzieningsketen en het landbouwsysteem dat ervoor zorgt dat jij aan je eten komt. Nou, het is belangrijk dat je weet hoe het milieuaspect van minder verspilling past in het grotere geheel van waar je eten vandaan komt. Er is heel wat tegenstrijdige informatie over het 'beste eetpatroon', de oorzaken van broeikasuitstoot en hoe de verschillende industrie- en landbouwsectoren het milieu beïnvloeden. Hopelijk geeft deze informatie je stof tot nadenken.



BELANGRIJK

In dit boek is uitgegaan van verschillende voedselbudgetten, voedselbeschikbaarheid en leefomstandigheden. De opgenomen recepten en strategieën voor maaltijdplanning zijn ontwikkeld voor iedereen, niet alleen voor mensen die een supermarkt om de hoek hebben. Iedereen kan dus genieten van gezonde voeding en iedereen kan leren hoe je minder verspilt.

De voordelen van een zerowastebenadering

Zerowastekoken kan je geld besparen, de kwaliteit van je voeding verbeteren en is beter voor het milieu. Een win-win-winsituatie dus! Misschien lees je dit boek omdat je jouw steentje wilt bijdragen aan een gezonde aarde, of misschien wil je minder verspillen en meer geld overhouden, maar wellicht wist je niet dat zerowastekoken indirect ook een positief effect heeft op je gezondheid. Hoe? Nou, je bespaart geld door een klein beetje tijd te investeren in je boodschappenstrategie en het gebruik van kliekjes. En als je bewust bezig bent met het opbergen van voedsel, maaltijdplanning en het opmaken van vers fruit en verse groenten, consumeer je automatisch meer van deze producten vol goede voedingsstoffen. Blijf lezen, lieve lezer.

Volgens schattingen van Samen Tegen Voedselverspilling verspillen we jaarlijks twee miljard kilo voedsel. Dat is een file vrachtwagens met voedsel van Utrecht tot Barcelona. Raadpleeg maar eens apps als Too Good To Go, die mensen die het minder goed hebben, helpen met het vinden van overgebleven voedsel, dat zij tegen sterk gereduceerde prijzen kunnen kopen.

Voedselverspilling is niet alleen een milieuprobleem, maar ook een sociaal probleem. Zelfs in het rijke Nederland zijn er honderdduizenden huishoudens die onvoldoende toegang hebben tot genoeg en gezond voedsel. Honger en ondervoeding zijn ook wereldwijd nog steeds een grote zorg.



TIP

Samen Tegen Voedselverspilling is een organisatie die zich inzet om voedselverspilling en honger tegen te gaan door overtollig voedsel van landelijke voedings- en levensmiddelenfabrikanten, detailhandelaren, overheidsinstanties, expediteurs, emballeurs en kwekers en andere organisaties te koppelen aan voedselbanken, die deze producten het hardst nodig hebben. Daarnaast doneren veel landbouworganisaties melk, vlees en eieren aan lokale voedselbanken en liefdadigheidsorganisaties. Als je hierbij betrokken wilt worden, neem dan contact op met je lokale voedselbank of kijk op www.voedselbanken.nl of www.foodbanks.be.

Groen besparen door groen te worden

Natuurlijk wil je de aarde redden, maar vergeet niet dat zerowastekoken je ook geld bespaart. We gooien volgens de WUR (Wageningen University & Research) in Nederland jaarlijks enkele miljarden euro's aan goed

bruikbaar voedsel weg. Grofweg de helft van deze verspilling vindt plaats bij de consument. Dat zijn een hoop gemiste maaltijdcreaties!

Denk eens aan al die leuke dingen die je kunt doen met het geld dat je bespaart tijdens je zerowasteavontuur. Of misschien kun je een deel daarvan doneren aan een mooi goed doel.



TIP

Een manier om hiermee aan de slag te gaan, is door een 'restafvalbak' in je koelkast te zetten. In deze kom of bak kun je alles doen wat je anders weg zou gooien (oude bananen, de wortelaanzet van groenten, geblutst fruit, verdroogde tomaten). Na een paar dagen kijk je wat je hebt en ga je naar deel 3, waar je recepten vindt die met name geschikt zijn voor het koken met groente- en fruitafval.



TIP

Misschien kun je via een CSA-systeem (Community Supported Agriculture; www.csanetwerk.nl en www.csa-netwerk.be), in Nederland gemeenschapslandbouw of pergolalandbouw genoemd, seizoensproducten bij lokale boeren kopen. Er zijn initiatieven waarbij lokale gewassen wekelijks bij je thuis worden bezorgd. Je bespaart dan niet alleen geld op je boodschappen, maar ook op brandstof en transport. Je zou zo'n pakket zelfs met een kennis of iemand uit de buurt kunnen delen.

Een andere geweldige manier om geld te besparen, is door 'lelijke' of imperfecte producten te kopen. Je lokale supermarkt heeft waarschijnlijk al een hoek met afgeprijsde producten. Er zijn ook al bedrijven die minder geslaagde gewassen tegen verlaagde prijzen rechtstreeks van de teler aan de consument aanbieden. Onthoud dat boeren en voedingsfabrikanten voortdurend bezig zijn met het verminderen van voedselverspilling. Een beurse appel wordt bijvoorbeeld niet verpakt, maar wordt in de verpakkingsfabriek doorgesluisd naar de afdeling waar appelsap of appelmoes wordt gemaakt. Zie hoofdstuk 6 voor meer ideeën.

Betere voeding en gezondheid

Een CSA-systeem kan je ook inspireren om eens andere producten te proberen, en dat kan een strategie voor zerowastekoken ook. Groenten en fruit zijn vaak de producten die in de koelkast worden vergeten. Natuurlijk had je er grote plannen mee toen je ze in je winkelwagen legde, maar daarna, oeps, toen gingen er een paar dagen te veel overheen.

Met een betere boodschappenstrategie kom je er al snel achter dat je creatiever wordt en meer recepten zoekt om het eten en de producten op te maken die je al in huis hebt. Dat betekent winst voor je voeding én voor de aarde!

Ik wil mensen voorlichting geven over voeding en voedsel, laten zien dat hun voedingskeuzen invloed hebben op hun persoonlijke gezondheid en levensstijl en hen vervolgens daarbinnen hun eigen keuzen laten maken.



BELANGRIJK

Door optimaal gebruik te maken van wat je in huis hebt en een maaltijdplan te maken voor de komende dagen, zul je waarschijnlijk ook gezonder eten. Denk maar aan die keren dat je iets thuis laat bezorgen en niks doet met wat er nog in je koelkast ligt. Een zerowastemindset kan je *nét* dat zetje geven om nog eens na te denken over voedselverspilling, zodat je niet alleen geld bespaart, maar ook gezonder eet. Misschien laat je nog steeds af en toe iets thuis bezorgen, maar maak je ook een strak plan om de oorspronkelijk geplande maaltijd de volgende dag te bereiden.

Samen op het bord

Laat ik er maar gelijk voor uitkomen: ik ben omnivoor. Ik geniet van gevarieerd eten en mijn eetpatroon is gebaseerd op een mediterraan DASH-dieet (een dieet om hoge bloeddruk te vermijden). Dit werkt voor zowel mijn gezondheid als mijn eetvoorkeuren.

In plaats van andere omnivoren over te halen vlees te vermijden, probeer ik mensen aan te moedigen meer groenten en granen aan hun gerechten toe te voegen. Dit boek bevat dan ook een verscheidenheid aan recepten die bij iedereen in de smaak vallen. In deel 3 vind je veel plantaardige recepten, zoals penne met groenten, courgette met linzenvulling en champignonburgers. Natuurlijk kom je ook heerlijke recepten tegen als geroosterde varkenslende met appel en ui, gemarineerde en gegrilde bavette en Griekse kip met olijven, feta en paprika in aluminiumfolie.



TIP

Kleinere porties vlees kunnen het bord delen met fruit, groenten, granen en zuivelproducten. Het zijn de verzadigde vetten die het meest in verband worden gebracht met ziekten. Verzadigd vet komt niet alleen voor in vlees, maar ook in kokos- en palmolie, ghee (geklaarde boter), boter en bewerkte gebakken producten.

Evenwichtig eten

Door de veelheid aan informatie (en desinformatie) over voedsel en voeding weten we inmiddels niet meer wat eenvoudig, evenwichtig eten eigenlijk is. Evenwichtig eten betekent dat je gevarieerd eet en met name veel fruit, groenten, peulvruchten en granen.

Zoals je in de paragrafen hiervoor en hierna kunt lezen, heeft zerowastekoken veel voordelen. Je moet ontdekken hoe je een uitgebalanceerde maaltijd maakt, minder voedsel verspilt (en misschien creatiever wordt) en natuurlijk geniet van wat je eet!



BELANGRIJK

Het is geweldig als je ernaar streeft de milieu-impact te verminderen van voedselverspilling, je eetgewoonten en je eigen gedragingen. Ik raad je echter aan om de gezondheidsrichtlijnen niet uit het oog te verliezen. Eens of meerdere keren per week (of altijd, als je je daar goed bij voelt) een vegetarische maaltijd heeft niets te maken met vleesschaamte. Het gaat erom dat je meer afwisseling en voedingsstoffen aan je voedingspatroon toevoegt.

Voordelen van een plantaardig dieet

Vaker plantaardig eten is goed voor je gezondheid. We weten dat een vezelrijk dieet dat weinig verzadigde vetten bevat de gezondheid van je hart en hersenen ondersteunt en het risico op bepaalde vormen van kanker verlaagt. Behalve dat plantaardige producten het risico op bepaalde aandoeningen verminderen, helpen ze je ook om langer te leven. Dat is een goede reden om te proberen meer groenten en peulvruchten aan je dieet toe te voegen.



TIP

Peulvruchten zijn een echte superfood en beslist een product dat je meer moet eten als je overstapt op een plantaardig dieet. Ze vormen een betaalbare bron van proteïnen en een uitstekende bron van vezels. En daarnaast leveren ze ijzer, folaat, kalium en magnesium. Het advies van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl, www.health.belgium.be) luidt om minimaal eenmaal per week peulvruchten te eten, bij voorkeur ter vervanging van vlees. In hoofdstuk 6 vind je meer informatie over hoe je ze in je voedingspatroon opneemt.

VAN ZEROWASTE NAAR MEER TIJD AAN TAFEL



TECHNISCHE
INFO

Als je loopt te prakkiseren hoe je voedselverspilling kunt terugdringen en tegelijkertijd meer granen, peulvruchten, noten, fruit en groenten in je dieet kunt opnemen, bedenk dan het volgende: een dergelijk eetpatroon helpt je om langer te leven.

Auteur Dan Buettner is lid van de National Geographic Society en hij heeft zich met zijn werk gericht op vijf gebieden in de wereld waar de mensen het langst en gezondst leven: Okinawa in Japan, Sardinië in Italië, Nicoya in Costa Rica, Ikaria in Griekenland en Loma Linda in Californië. Gemeenschappelijke factoren in die gebieden zijn een plantaardig dieet, verbinding met familie en vrienden, lachen en dagelijks bewegen. Zo zijn de maaltijden in Sardinië gebaseerd op hele granen, groenten, peulvruchten en geitenmelk. Ze gebruiken vlees als smaakverbeteraar en om accenten toe te voegen aan plantaardige gerechten.

Ze zijn gek op pecorino, gemaakt van schapenmelk, die rijk is aan omega-3-vetzuren. Ze hebben nauwe familiebanden, genieten van gezamenlijke maaltijden en rode wijn, lachen graag en wandelen veel.

Een dergelijke levensstijl is het overwegen waard, waar je ook woont. Doe het iets rustiger aan, bereid meer maaltijden om te delen met familie en vrienden, lach en maak na het eten een wandeling.

De aarde helpen

Door minder voedsel te verspillen, help je ook mee om de klimaatverandering tegen te gaan, want voedsel vormt de op één na grootste categorie van materiaal dat op gemeentelijke afvalstortplaatsen terecht komt. Wanneer voedsel rot, produceert het methaan, een gas dat in belangrijke mate bijdraagt aan het broeikas effect. Methaan uit stortplaatsen is de belangrijkste bron van broeikasgassen in de sector 'afval en afvalwater' (volgens het model van het Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)).



BELANGRIJK

Als je eten weggooit, gooi je ook alle energie en uitstoot weg die nodig is om dat eten te produceren, verpakken en bezorgen.



BELANGRIJK

Landbouwsystemen zijn behoorlijk ingewikkeld, net als de hele voedselvoorzieningsketen. In elk groot systeem zijn voortdurende evaluatie en verbetering onontbeerlijk. Dit boek is niet bedoeld om in te gaan op alle aspecten van klimaatverandering en broeikasgassen of het milieu. Wij, consumenten, zijn verantwoordelijk voor de keuzen in ons eigen huishouden. Je kunt niet meer doen dan je best.



BELANGRIJK

Als geregistreerd diëtiste geef ik advies over voedingsgewoonten en een gezonde levensstijl. Jij maakt je eigen specifieke keuzen. Het is mijn doel om mijn kennis over de wetenschap te delen (in de vorm van feiten over de invloed van voeding op je gezondheid) en om je te helpen al dat gepraat over voeding, dieet, de aarde en gezondheid in perspectief te zien.

Meer informatie over landbouw en duurzaamheid vind je in hoofdstuk 2, maar kort samengevat: het is je eigen keuze of je omnivoor of herbivoor bent. In beide gevallen kun je een positieve invloed hebben op je portemonnee en het milieu door minder voedsel te verspillen – en door over te stappen op zerowastekoken, kun je ook je gezondheid verbeteren.



TECHNISCHE
INFO

DE GEWETENSVOLLE OMNIVOOR: VAKTAAL OF GOEDPRATERIJ?

De term *gewetensvolle omnivoor* is waarschijnlijk zo'n vijftien jaar geleden bedacht, misschien wel door een ex-vegetariër die zich wat minder schuldig voelde met uitspraken als 'ik eet alleen vlees van ethisch gefokte dieren'.

Ik heb meer dan een dozijn boerderijen bezocht in de Verenigde Staten, waar onder een groot rundvleesbedrijf en een kleine rundveehouderij met veel grasland, en de boeren die ik heb ontmoet, nemen de zorg voor het land en hun dieren heel serieus. Mijn definitie van gewetensvolle omnivoor is iemand die zijn dagelijkse voeding baseert op bonen, groenten, fruit en granen (dus plantaardige voeding), maar die ook kleine hoeveelheden vlees en zuivel eet.

- Vanuit klinisch voedingsstandpunt is een vezelrijk dieet met een goede balans van koolhydraten, eiwitten en vetten (voornamelijk gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten), met een beperkt suiker- en zoutgehalte, gereleerd aan het laagste risico op aandoeningen. Vers rundvlees, varkensvlees en kip zijn goede bronnen van proteïnen en bevatten veel belangrijke voedingsstoffen, waaronder vitamine B (thiamine, B6, B12 en niacine) en mineralen (fosfor, ijzer, zink en selenium). Dierlijke producten dragen ook cholesterol bij aan het dieet, maar als je kleine porties eet, is dat geen probleem.
- Vanuit ethisch standpunt wordt vee gehouden door (vee)boeren die weten wat ze doen en die hun dieren op een ethische manier houden en slachten.
- Vanuit milieuoogpunt kan een gewetensvolle omnivoor de algehele voedselverspilling verminderen en ervoor zorgen dat er minder voedsel op de afvalberg belandt.

Een veganist daarentegen denkt hier misschien anders over en dat is prima. Het is belangrijk te onthouden dat het hier om verschillende agenda's gaat: gezondheid, het milieu en dierenwelzijn. In dit boek gaat het over het verminderen van voedselverspilling in de keuken, niet over de ethiek van het al dan niet eten van vlees.

Aan de slag: hoe je vandaag al minder voedsel verspilt

Je hebt dit boek gekocht of geleend, dus waarschijnlijk heb je al enigszins nagedacht over je voedselverspillingsgewoonten. Misschien weet je al wat je verspilt, maar weet je niet precies wat je daaraan kunt doen. Of misschien weet je wel wat je beter kunt doen, maar weet je niet precies hoeveel je verspilt of waar je moet beginnen. Geen zorgen. Dit boek helpt je, ongeacht waar je je bevindt in je strijd tegen voedselverspilling. Misschien trok het onderwerp je aandacht en wil je weten waar zerowastekoken over gaat. Of misschien ben je de strijd tegen voedselverspilling al aangegaan en heb je meer inspiratie en tips nodig om verder te gaan. Dit boek is er voor jou. Lees de verschillende hoofdstukken door en voel je vrij om hoekjes om te vouwen.



BELANGRIJK

Met dit boek wil ik je geen schuldgevoel aanpraten zodat je letterlijk helemaal geen eten of restafval meer weggooit. Je hoeft geen perfectionist te zijn. Ik hoop je alleen op weg te helpen in je reis naar een zerowastelevensstijl. Net zoals de schildpad langzaam maar zeker de wedloop wint van de haas. Zelfs een kleine hoeveelheid eten die niet op de afvalberg terecht komt, kan het milieu helpen – en sowieso je portemonnee.

In welke fase je je ook bevindt, als je wilt beginnen met minder voedsel te verspillen, moet je meer inzicht krijgen in wat je weggooit en waarom. Een van de redenen waarom je eten weggooit, is misschien omdat je te veel afgaat op de t.h.t.-datum (ten minste houdbaar tot). Deze datum zegt iets over tot wanneer een product van optimale kwaliteit is, maar het is geen voedselveiligheidsindicator. Dus ja, je kunt heel veel producten die over de t.h.t.-datum zijn nog gewoon opmaken. Zie hoofdstuk 4 voor meer informatie.

Ga naar je afvallemmer in de keuken en bekijk de inhoud.

- » Zit deze vol groenteschillen en koffiedrab, hele stukken rot fruit of kliekjes bereid eten?
- » Heb je meerdere zakken keukenafval per week? Of elke dag een zak?
- » Weet je van jezelf dat je regelmatig bepaalde producten weggooit omdat ze over de houdbaarheidsdatum zijn (groenten/fruit, brood, zuivel)?

Neem nu een kijkje in je koelkast.

- » Berg je alles goed op?
- » Staan er bakjes achterin, uit het zicht?
- » Ligt er fruit of spinazie te verpieteren in de groentela?

En hoe zit het met je voorraadkast?

- » Zie je blikjes en pakjes die daar al heel lang ongebruikt staan?
- » Zijn de producten droog, schoon en goed afgesloten? Zijn de verpakkingen in goede staat?
- » Heb je snacks in huis die al lang niet meer het favoriete tussendoortje van je kind zijn?
- » Heb je zoveel rijst en pasta in huis dat je er een heel leger mee kunt voeden?

Afhankelijk van je antwoorden moet je misschien op een of meer van de volgende gebieden actie ondernemen:

- » Als je afvallemmer vol zit met rotte bananen, kliekjes van donderdag of beschimmeld brood, dan wordt het tijd om met een boodschappenlijst en maaltijdplanner te gaan werken en je vriezer te gebruiken. Ga naar hoofdstuk 5, 6 en 7 voor meer informatie.
- » Als je achter in je koelkast vergeten kliekjes vindt, wordt het tijd om je afhaalgewoonten onder de loep te nemen en is het misschien handig om je koelkast wekelijks aan een inspectie te onderwerpen. Zie hoofdstuk 21 voor tips.
- » Als je groentela meer slijm dan fruit bevat, is het zaak dat je wat aan je opberggewoonten gaat doen. Zie hoofdstuk 5 voor opbergrichtlijnen.
- » Als die zak broodjes die je koopt altijd meer broodjes bevat dan jouw huishouden van twee personen op krijgt, is het misschien beter om de volgende keer losse broodjes te kopen bij de bakker.
- » Als je in je voorraadkast meer ontbijtgranen hebt staan dan je in een jaar op kunt, wordt het misschien tijd om dat artikel van je boodschappenlijst te schrappen en die aantrekkelijke kortingen te negeren.



BELANGRIJK

Een beetje planning brengt je een stuk verder! Slim boodschappen doen, opbergen en koken, helpt niet alleen om minder voedsel te verspillen, maar bespaart je ook geld en helpt mee om onze aarde te redden. Beantwoord deze vragen nog maar eens nadat je een paar ideeën uit dit boek in praktijk hebt gebracht en kijk hoe ver je al bent gekomen.

3 Zerowaste- recepten

IN DIT DEEL . . .

Lees je hoe je verleidelijke hapjes en eiergerechten maakt en tegelijkertijd verspilling tegengaat.

Maak je zelf bouillon, verwarmende soepen en heerlijke salades.

Leer je hoe je zelf marinades, dressings, sauzen en toppings maakt.

Bespaar je tijd en geld met eenvoudige bijgerechten.

Haal je meer uit je vlees, vis en gevogelte of ga je eens op de vegetarische toer.

Ontdek je hoe je de perfecte pasta kookt.

Maak je een sandwich 2.0.

Bereid je tussendoortjes, smoothies en desserts à la zerowaste.

Verwerk je snijdsels in smoothies, mocktails en cocktails.

Hoofdstuk 8

Tongstrelende voorgerechten

RECEPTEN IN DIT HOOFDSTUK

- _____
Gevulde champignons
- _____
Frisse zalmpasteitjes
- _____
Hambeignets
- 🕒 Gelaagde bonendip
- 🕒 Romige groentedip
- _____
Basisdipsaus met roomkaas
- 🕒 Gegrilde pruimtomaten met feta
- 🕒 Texaanse kaviaar
- _____
Pizzarollen
- _____
Grieks gevuld brood

Soms heb je een beetje vlees, een stukje kip of een restje groenten over en vraag je je af of dat nog de moeite is om te bewaren. Het antwoord is ja! Dat kleine beetje kip, restje tomaat of wortelen of de salsa onder in het potje kun je toevoegen aan andere ingrediënten en daar hapjes, tussendoortjes of dipsauzen van maken die zo heerlijk zijn dat je gasten het absoluut niet erg vinden dat je ze restjes hebt voorgeschoteld.

Een maaltijd van kleine gerechtjes

De recepten in dit hoofdstuk kunnen als voorgerecht of tussendoortje dienen. Ze kunnen ook samen als een maaltijd worden gegeten, bestaande uit allerlei kleine gerechtjes, oftewel *tapas*. Een tapa is een borrelhapje in de Spaanse keuken die voornamelijk voorafgaand aan een maaltijd met een cocktail wordt

geserveerd. Als je gare restjes in je koelkast hebt staan, kun je ze natuurlijk gewoon opwarmen voor een andere maaltijd, maar je kunt er ook kleine tussendoortjes mee maken. Zo is een restje gebraden vlees misschien nét voldoende voor twee sandwiches, maar snijd ze in zes of acht dunne reepjes en je hebt prachtige minisandwiches voor als je onverwacht gasten krijgt. Voeg er een of twee van de dipsauzen uit dit hoofdstuk aan toe en je hebt zojuist je eerste tapasparty gepland!

Hier volgen nog enkele ideeën: de gevulde champignons zijn heerlijk in combinatie met de gegrilde pruimtomaten met fetadip. En de zalmpasiteitjes combineren perfect met de Texaanse kaviaar. Je maakt er een complete maaltijd van als je er het Grieks gevuld brood en een grote groene salade bij serveert.

Vergeet niet dat zo ongeveer elk recept in dit boek kan worden aangepast door ingrediënten te vervangen door iets anders wat je in huis hebt.

Gevulde champignons

VOORBEREIDING: 25 MIN

KOOK- EN/OF BAKTIJD: 30 MIN

VOOR: 18 CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN

1 blik tomatenblokjes à 400 g of
250 ml tomatensaus

1 tl gedroogd basilicum

¼ tl knoflookpoeder

18 kleine champignons

140 g gekookte kip,
fijngesneden

2 el broodkruim (paneermeel)

45 g geraspte Italiaanse kaas

10 g fijngehakte peterselie

1 ei, losgeklopt

INSTRUCTIES

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Als je tomaten uit blik gebruikt, warm je de tomaten samen met het basilicum en knoflookpoeder op in een kleine steelpan. Zet op laag vuur terwijl je de champignons bereidt.
- 3 Veeg de champignons schoon. Verwijder de steeltjes en hak die klein. Leg de hoedjes ondersteboven aan één kant van de bakplaat. Leg de fijngehakte steeltjes aan de andere kant en schuif de plaat 10 minuten in de oven. Draai de hoedjes om zodat het vocht eruit loopt en zet de bakplaat nog eens 5 minuten terug in de oven. Schep de fijngehakte steeltjes van de bakplaat in een kom voor een ander gerecht. Bewaar in de koelkast zodra ze zijn afgekoeld.
- 4 Terwijl de champignons in de oven staan, meng je de kip met het broodkruim, een derde van de kaas en de peterselie in een middelgrote kom. Voeg het losgeklopte ei toe en meng grondig.
- 5 Schep ongeveer een eetlepel van het kipmengsel op elke champignon. Duw het mengsel voorzichtig in het hoedje zodat de bovenkant enigszins vlak is. (Het mengsel mag wel iets opgehoopt zijn.)
- 6 Zet de champignons tegen elkaar aan op de bakplaat. Lepel het tomatenmengsel er royaal overheen en bestrooi met de rest van de kaas.
- 7 Zet de gevulde champignons ongeveer 15 minuten in de oven tot de kaas lichtbruin is. Leg ze op een serveerschaal en eet ze warm.

OPMERKING: In het recept staat 18 champignons, maar afhankelijk van de grootte heb je er misschien 15 of 20 nodig. Zorg ervoor dat je niks verspilt. Je kunt de gebakken steeltjes gebruiken in een salade, een vulling, om toe te voegen aan een burger of tomatensaus. Je kunt de gebakken steeltjes ook heel klein snijden en aan de vulling zelf toevoegen.

TIP: Door de champignons eerst te bakken voor je ze vult, wordt de vulling niet te vochtig en zijn de champignons goed gaar. Je kunt dit gerecht ook van tevoren maken en nadien tien minuten opwarmen op 160 °C.

VARIEER! Je kunt de champignons ook vullen met andere restjes bereid vlees of bereide vis of een restje vegetarische chili. Het is een geweldige manier om geen eiwitten te verspillen.