



## Voedselverspilling

### ● Een dag in de frigo van...

Toen ik terug kwam van vakantie en de koelkast opentrok op zoek naar eten, zag ik daar de plak kaas liggen die ik voor mijn vertrek (één maand eerder!) had geopend. Deze was onaangeroerd. Bij nadere inspectie bleek het oppervlak van de kaas beschilderd te zijn met witte fijne haartjes oftewel schimmel. Ik slaak een diepe zucht. Dat is voor de vuilbak.

De rest van de charcuterie was in een gelijkaardige staat. Ik moest dus voldoening nemen met een boterham met choco. Na mijn niet zo gevarieerde maaltijd nodigt mijn mama mij uit mee te gaan naar de moestuin van een vriendin die op vakantie is. Die vriendin had gevraagd om de moestuin een beetje in het oog te houden tijdens haar afwezigheid.

Daar ging ik met plezier op in. In de moestuin ontdekte ik uit de kluiten gewassen courgettes en ook de worteltjes waren sterk en groot geworden. Met de oogst ging ik courgettesoep maken. Thuis aangekomen stelt mijn mama voor de courgettes die in de frigo liggen ook in de soep te doen. Na even zoeken vind ik een verrimpelde, zacht geworden en met bruine pus lekkende courgette. Ik slaak terug een diepe zucht en zwier deze rottende vrucht niet in de soep maar wel in de compost. Terwijl mijn moeder de worteltjes laat aanbranden, probeer ik alsnog de voedselverspilling tegen te gaan door met de restjes loof van de wortels, wortelloofsoep te maken...

### ● Hoeveel wordt er verspild?

Misschien herkent u één van bovenstaande beschreven taferelen? Als u deel uitmaakt van een gemiddeld Belgisch gezin dan zeker wel! De gemiddelde Brusselaar gooit 15 kg voedsel per jaar weg, de gemiddelde Waal 15 à 20 kg en de gemiddelde Vlaming zelfs 25 tot 40 kg! Dat is spijtig voor jouw portemonnee maar vooral ook voor ons milieu. Wereldwijd komen we aan de volgende hallucinante cijfers: 1/3de van ons voedsel gaat verloren, ruim 1/4de van onze landbouwgrond wordt gebruikt om voedsel op te kweken dat wordt weggegooid.

Met dit verloren voedsel zouden we de bijna één miljard mensen die chronisch honger lijden elke dag drie maaltijden per dag kunnen verschaffen... Daarbij geef ik jullie graag mee dat op dinsdag 19 augustus 2014 de draagkracht van de Aarde werd overschreden voor dit jaar. Dat betekent dat we al meer verbruikt hebben dan wat de Aarde op één jaar kan produceren. Voedselverspilling draagt uiteraard ook hier zijn steentje aan bij...

## ● Waar wordt er verspild?

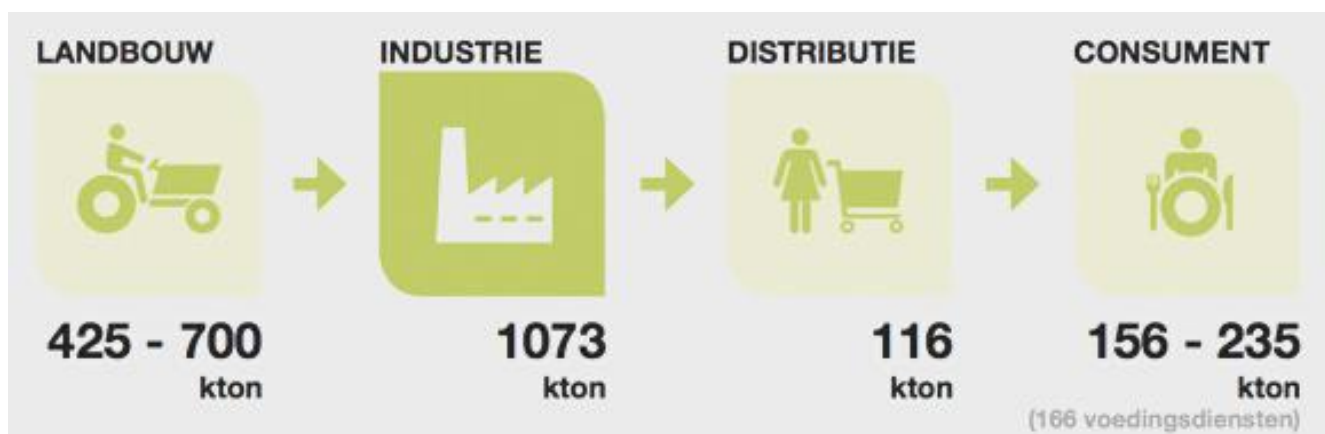
Deze verspilling treedt uiteraard niet enkel op ter hoogte van onze vuilbak maar in alle schakels van de voedselketen:

1. Producent van voedsel (bv. Landbouw)
2. Transport (bv. vrachtwagens)
3. Voedingsindustrie (bv. verwerking van geproduceerde groenten)
4. Distributie (bv. supermarkt)
5. De diensten voor voedingsconsumptie (bv. horeca, catering, (traiteur)winkels)
6. De eindverbruiker (bv. huishoudens, jij en ik dus)

Wat je misschien wel zal verbazen is dat het voedselverlies ter hoogte van onze vuilbak, groter is dan in de supermarkten en de voedingsdiensten (horeca, catering,...) (fig. 1). Bovendien wordt het energieverlies per kilo voedsel groter naarmate het verder in de keten komt.

Het voedsel werd getransporteerd, verwerkt,... en dat kost energie. De bijdrage van de huishoudens aan de voedselverspilling is dus niet verwaarloosbaar.

Dit wil ook zeggen dat jij en ik ook echt een verschil kunnen maken door bewuster te kopen, te bewaren en te koken. Als je echt erop gaat letten, kan je vlug tot 80% minder gaan verspillen. Om deze reden spitsen we ons in de rest van het artikel toe op de voedselverspilling bij de eindverbruikers. Uiteraard blijft in de andere delen van de keten ook ruimte tot verbetering.



FIGUUR 1: VOEDSELVERSPILLING DOORHEEN DE VOEDSELKETEN: DE CIJFERS.

## ● Wat wordt er weggegooid?

Laten we eens kijken wat we zoal weggooiden. De top 5 van verspilde producten ziet er als volgt uit:

1. Melk en melkproducten
2. Brood en banket
3. Voorbewerkte voeding (pizza, chinees)
4. Groenten
5. Fruit

Ook pasta en rijst overschotten worden vaak weggegooid.



## ● Voedsel is om op te eten, niet om weg te gooien

Op basis van verschillende oorzaken achter deze verspilling, geven we jullie enkele nuttige tips:

**Koop niet te veel**

Om dit te voorkomen is het belangrijk je maaltijden te plannen. Wat gaan we eten en wat is er al in huis? Op basis van een boodschappenlijstje ga je dan winkelen en zo voorkom je dat je dingen teveel aankoopt en dat je je laat verleiden door kortingen of '2 voor de prijs van 1-acties'. Hou bij de aankoop ook rekening met de houdbaarheid.

De houdbaarheidsdatum heeft aan hoelang het voedsel vers blijft en veilig kan gegeten en gedronken worden. Er zijn twee aanduidingen, elk met een verschillende betekenis.

'Te gebruiken tot' wordt gebruikt voor voedsel dat snel bederft (bv. vlees, eieren, zuivelproducten). Na de 'te gebruiken tot' datum, dien je het product niet meer te nuttigen, omdat je anders voedselvergiftiging zou kunnen oplopen.

Een heel ander verhaal is het voor de 'Ten minste houdbaar tot' datum. Het is niet gevaarlijk om een product na deze datum te nuttigen, maar het voedsel kan dan wel zijn smaak en textuur beginnen te verliezen. Vertrouw op je eigen zintuigen om te beslissen of het product nog voor consumptie geschikt is of niet.

**Bewaar het voedsel correct**

Gekoelde producten gaan snel achteruit wanneer ze onvoldoende gekoeld worden. Door bijvoorbeeld je boodschappen met een koeltas te doen, maak je extra tijdwinst. Hou je koelkast overzichtelijk. Zet de boodschappen met de kortste houdbaarheid vooraan in de koelkast. De koudste plek in de koelkast is onderaan. Leg daarom groenten en fruit in de groentelade. Vlees en vis zet je best ook zo laag mogelijk in de koelkast om deze reden.

**Kook op maat**

Gebruik maatbekers, tassen, weegschaal om de juiste hoeveelheid in te schatten. Zo voorkom je dat je bijvoorbeeld veel te veel pasta of rijst kookt.

**Kook met restjes**

De meesten onder ons hebben al de goede gewoonte om de restjes in een doosje in de koelkast te bewaren. Helaas blijft het daar meestal ook bij en staan de restjes wat later te beschimmelen in de koelkast. Om dit te vermijden kan je bijvoorbeeld een kliekjesdag in het leven roepen. Of ga de uitdaging aan om creatief te koken met de restjes. Niet zo creatief aangelegd?

Geen paniek er zijn een aantal eenvoudige basisgerechten waar je een hoop restjes in kwijt kunt, denk maar aan: broodpudding, salades, nasi goreng, soep, kliekjesquiche,... Met het volgende recept kan je alvast aan de slag.

# Brik met restjes

## Ingrediënten:

- restjes (rijst, groenten, pasta, vlees, vis,...)
- een beetje kaas
- brikvellen

## Bereiding:

- Snij de resten in kleine stukken en verwarm in een pan
- Verdeel de restjes in het midden van het brikvel zodanig dat je een band van 4-5 cm lang bekomt.
- Laat ongeveer 3-4 cm vrij tussen de restjes en de rand van het brikvel
- Strooi de kaas over de restjes
- Plooi het brikvel om een gesloten rol te bekomen
- Laat goud kleuren in een pan met hete olie

## BRONNEN

- Vlaco vzw. Voedselverlies... en wat u er zelf aan kunt doen. Lekker creatief in de biologische kringloop. Drukkerij Buroform.
- - Het Groene Wiel. Koken met restjes. Niet duur, maar duurzaam!
- Elif Stepman. (2012-2013). Masterproef Faculteit Letteren en Wijsbegeerte, Universiteit Gent: Naar een samenleving zonder voedselverspilling?

