



**VERSPELLINGSVRIJE
WEEK**
stap voor stap



**7 recepten om
voedselverspilling
tegen te gaan**



Bedankt om je in te zetten tijdens de Verspillingsvrije Week! Elke kleine stap maakt een groot verschil voor onze planeet.

Om makkelijk van start te gaan, hebben we zeven veelzijdige recepten verzameld, ontworpen om je te helpen thuis makkelijk voedselverspilling tegen te gaan.

Deze recepten zijn gemaakt met flexibiliteit in het achterhoofd, zodat je ingrediënten kunt veranderen op basis van wat je bij de hand hebt. Of het nu seizoensgroenten, verschillende soorten noten of andere basisproducten uit de voorraadkast zijn. Elke keer dat je gebruikt wat er in je keuken staat, zet je een stap in de richting van minder voedselverspilling, minder hulpbronnen en een beter milieu.

Onthoud: kleine stappen maken een groot verschil. Samen kunnen we een blijvende impact maken, één heerlijke maaltijd per keer. Laten we stap voor stap goed doen voor de planeet.



LUNCH *wraps*

Op zoek naar een snelle en makkelijke lunch?
Wraps zijn de perfecte oplossing! Je kunt ze namelijk
vullen met zowat alles wat je in huis hebt.



INGREDIËNTEN

- Wraps
- Restjes van de vorige dag, bijvoorbeeld kip, falafel of vlees.
- Pesto, hummus, mayonaise of andere saus.

Optioneel: mozzarella of geraspte kaas voor extra smaak!

INSTRUCTIES

1. Snij je restjes in kleine stukjes.
2. Verwarm de wrap in een pan en voeg indien nodig ook je restjes toe.
3. Vul de wrap met je restjes en een saus naar keuze.
4. Vouw de wrap op en neem hem mee als lunch!

SMOOTHIEBOWL VAN pompoeen

Heb je zin om later deze herfst een pompoeen uit te hollen? Met dit makkelijke recept kun je een heerlijke en voedzame smoothiebowl maken, terwijl je tegelijkertijd (het vruchtvlees van) je pompoeen redt van de verspilling!



INGREDIËNTEN

- 100 ml (plantaardige) melk
- 125 g gekookte (en afgekoelde) pompoeen
- 1 banaan, in schijfjes (diepgevroren of op kamertemperatuur)
- 1 dadel zonder pit
- 2 tl Pumpkin Spice kruiden
- 1 tl kurkuma
- 2 à 3 ijsblokjes

Mogelijke toppings:

Romige pindakaas, amandelpasta
Pompoeenpitten, noten, zaden
Schijfjes banaan of schijfjes appel

INSTRUCTIES

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend op hoge snelheid tot je een glad mengsel hebt. Doe in een kom.
2. Zet de kom 5 à 10 minuten in de diepvries. Op die manier krijg je de textuur en consistentie van frozen yogurt.
3. Werk af met je eigen favoriete toppings en laat het smaken!

VEGGIE *burgers*



Heb je nog wat extra aardappelpuree van een paar dagen geleden? Maak er samen met je groenterestjes deze smakelijke veggieburgers van. Dit recept is een fantastische manier om de groenten die je bij de hand hebt, te gebruiken.



INGREDIËNTEN

- 500 g restjes aardappelpuree
- 150 g restjes (gebakken of gestoofde) groenten (broccoli, wortel...)
- 3 eieren
- 80 g bloem
- 100 g gemalen oud brood of paneermeel
- Geraspte kaas naar smaak

INSTRUCTIES

1. Als je restjes groenten nog niet gestoofd zijn, stoof ze dan eerst in een pan tot ze beetbaar zijn.
2. Meng alle ingrediënten en breng goed op smaak.
3. Rol er balletjes van en vorm er mooie burgers van. Zo bakken ze makkelijk.
4. Bak de burgers in olie of boter.

stoofschotel

MET RIJSTRESTJES

Te veel rijst gekookt? Deze bijzonder flexibele stoofschotel is een prima back-upplan. Gebruik het recept als gids en voeg vlees en groenten toe die je over hebt.



INGREDIËNTEN

- 3 el boter
- 1 kipfilet
- 1/3 van een ui
- 1 teentje knoflook een stukje chilipeper (2 cm)
- 1/2 kl paprikapoeder
- 200 ml kippenbouillon overschotje rijst
- 1 ei
- 1 blikje maïs, afgegoten
- Fijngehakte peterselie
- Geraspte parmezaan

Tip: Dit recept kan je makkelijk vegetarisch maken door de kip te vervangen door een alternatief en vegetarische bouillon te gebruiken

INSTRUCTIES

1. Laat de boter smelten in de pan op een middelhoog vuur. Snijd de kipfilet in stukjes en bak mooi gaar. Haal uit de pan.
2. Snijd de ui in stukjes en hak de knoflook en de chilipeper fijn.
3. Bak de ui zo'n 8 minuten op een laag tot middelhoog vuur, tot de stukjes zacht zijn.
4. Voeg de knoflook, de chilipeper en het paprikapoeder toe. Bak tot de aroma's vrijkomen.
5. Voeg je restje rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook.
6. Voeg de maïs, de parmezaan, de peterselie en het ei toe en laat sudderen. Voeg de kip toe en roer tot alles goed warm is.
7. Kruid met peper en zout. En dien op.

ramen

MET GROENTERESTEN

Weet je niet wat je met de snijresten van je ui, prei of selderij moet doen? Met dit recept wordt er geen enkele schil verspild. Tip: Niet genoeg resten om een bouillon van te maken? Als je groenten snijdt, verzamel ze dan in een diepvrieszak en leg het in de vriezer. Voeg schillen en groenterestjes toe wanneer je ze hebt. Als de zak vol is, ben je klaar om deze makkelijke ramenmaaltijd te maken.



INGREDIËNTEN

- Verzameling schillen en restjes van groenten (+ 1 diepvrieszak vol)
- Zout, peper en kruiden naar wens
- Ramen noedels

Optioneel:

Gegrilde kip of tofu
Bosui
Koreander
Scheutje sojasaus

INSTRUCTIES

1. Doe je groenteresten (uien, selderij, knoflook, paprika's, groene uien, wortelschillen enz.) in een pot.
2. Vul de pot met water, zodat de groenteresten net onder water staan. Voeg zout, zwarte peper, hele teentjes knoflook en paprikapoeder toe.
3. Breng aan de kook en laat dan 25-30 minuten op laag vuur sudderen.
4. Giet na het sudderen de bouillon door een zeef in een andere pot. Druk de gekookte groenten in de zeef kort aan om er zoveel mogelijk vocht uit te halen.
5. Doe de noedels in de bouillon en kook tot ze klaar zijn.
6. Voeg toppings naar smaak toe.

restjespesto

Zin in pasta? Wil je een twist geven aan je dagelijkse groenten en aardappelen? Of heb je meer zin in een originele tosti? Met verse pesto heb je het perfecte, snelle en makkelijke basisproduct voor een perfecte maaltijd. Het is makkelijk, veelzijdig en absoluut heerlijk. En nog belangrijker, het is de perfecte manier om restjes te gebruiken.



INGREDIËNTEN

- Restjes (gemengde) salade of kruiden: rucola, basilicum, spinazie, gemengde sla, ...
(**Tip:** zelfs groene boerenkool werkt! Zorg er wel voor dat je het blancheert en laat afkoelen voordat je de pesto maakt.)
- Noten, welke je in huis hebt: pinda's, walnoten, cashewnoten, amandelen of zelfs pistache
- Geraspte parmezaan of pecorino romano
- Olijfolie
- Peper en zout

INSTRUCTIES

1. Doe alle ingrediënten in een keukenrobot en mix op lage snelheid voor ongeveer 30-50 seconden of tot de gewenste consistentie is bereikt. En klaar!

groentegratin

Op zoek naar een manier om het beste te maken van seizoensproducten? Dit recept is veelzijdig en gemakkelijk aan te passen. Je kunt elke groente gebruiken die je in huis hebt, waardoor het een geweldige manier is om voedselverspilling tegen te gaan. Leg gewoon je favoriete groenten in laagjes, voeg een romige saus toe en bak tot ze goudbruin zijn. Heerlijk en duurzaam!



INGREDIËNTEN

- Seizoensgroenten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 cl melk
- 15 cl volle room
- Restjes kaas, geraspt
- Kruiden naar smaak (kurkuma, paprikapoeder, oregano, ...)
- Peper en zout

INSTRUCTIES

1. Verwarm je oven voor op 200°.
2. Snijd je groenten in dunne schijfjes (je kunt hiervoor een mandoline of keukenrobot gebruiken).
3. Wrijf de bodem van je ovenschaal in met een teentje knoflook en voeg de gesneden groenten toe.
4. Meng je melk en room met zout, peper en kruiden naar keuze en voeg het mengsel toe aan de groenten.
5. Bedek met de geraspte kaas.
6. Zet 45 min. in de oven.