



## Nieuwe challenge 'Just Keep It' wil ons minder voedsel doen verspillen

# Goed voor het milieu en je portemonnee: met deze tips moet je geen eten meer weggooien

01/10/2018 om 16:38 door flb



**'Dagen Zonder Vlees' wilde ons bewuster vlees laten eten, 'Tournée Minerale' was er voor wie minder wilde drinken. Op 1 oktober begint een nieuwe challenge, *Just Keep It*, die je wil uitdagen om 21 dagen geen voedsel te verspillen. Het milieu dankt je en als je het langer volhoudt, kan je er tot 5.000 euro per jaar mee besparen. Maar hoe begin je er nu aan?**

Marie-Louise Bruyère en haar dochter Yoneko Nurtantio schreven samen het boek *Zéro Gaspi*, vrij vertaald als 'geen voedselverspilling', over hoe ze in hun gezin probeerden zo weinig mogelijk weg te gooien. Het was uiteindelijk zus en handelsingenieur Gwenny Nurtantio die nog een stapje verder ging: de challenge *Just Keep It* was geboren.



Yoneko en Gwenny Nurtantio

Wie meedoet, daagt zichzelf uit om 21 dagen geen of zo weinig mogelijk voedsel weg te gooien. Dat is nodig, want in België alleen al kieperen we jaarlijks zo'n 3,6 miljoen ton eten in de vuilnisbak, goed voor 345 kilo per persoon, volgens cijfers van het voedselagentschap van de Verenigde Naties. En als je het niet voor het milieu doet, dan wel voor je portemonnee: volgens Gwenny bespaart haar gezin elk jaar 5.000 euro door zo weinig mogelijk voedsel te verspillen. Daar kan je al eens mooi mee op reis gaan.

*Zéro Gaspi* en *Just keep It* baseren zich op de KOK-methode, die staat voor 'Kopen, Opslaan, Koken'. Bij elke stap kan je voedselverspilling tegengaan.

## Kopen

Voor Gwenny naar de supermarkt trekt, neemt ze altijd een **foto van de ijskast**. "Je kunt ook een lijstje maken. Dat is de beste methode, maar je moet er tijd voor hebben. Als het snel moet gaan, is een foto handiger. Zo zie je wat je nog hebt liggen en ook wat je nodig hebt". Geen twijfel bij de tomaten 'of je er nog hebt', om er dan toch maar één mee te nemen 'voor de zekerheid'.

- **Maak een weekmenu op**. Reken daarbij altijd één maaltijd minder dan je oorspronkelijk wilde plannen, want er is altijd toevallig wel een avond waarop je wordt uitgenodigd voor een etentje of door een onverwachte drukke dag op het werk kiest voor een afhaalmaaltijd.

- Plan in **wanneer je wat gaat eten**. Zo kun je, als je voor de zakjes sla staat, beter beslissen of je eentje met een kortere of langere houdbaarheidsdatum meeneemt. Wat de klanten niet kopen, komt namelijk ook in de vuilnisbak terecht. In dat opzicht is het ook altijd een optie om te koken met producten in afslag. Zo bespaar je ook nog eens geld.

- Hou je **hoeveelheden bij**. Schrijf eens op hoeveel groenten je nodig hebt voor een bepaalde maaltijd of hou bij hoeveel pasta of aardappelen je gezin eet. Zo koop je in de supermarkt niet te veel.

- Ga **nooit winkelen met een lege maag**. Een studie van Cornell University heeft uitgewezen dat je niet alleen meer koopt als je met honger naar de supermarkt gaat, maar ook vette en ongezondere producten. Niet doen dus, voor je bankrekening en je lijn.

- Laat **de kinderen thuis**. Niet alleen vermijd je zo stress en traantjes aan de kassa, de kinderen maken ook dat je meer voeding koopt omdat je toch al eens durft toe te geven aan hun vragen.



## Opslaan

Als alle boodschappen in de kast en de koelkast liggen, is het een kwestie van zo verstandig mogelijk met de producten om te springen. Daarbij is het belangrijk om goed naar de verpakking te kijken voor je iets weggooit. Professor Bruno Demeulenaer van de vakgroep Levensmiddelentechnologie aan de UGent benadrukt dat er twee soorten data bestaan: **tenminste houdbaar tot** en **te gebruiken tot**.

“Dat onderscheid is bijzonder belangrijk”, zegt Demeulenaer. “Bij **'tenminste houdbaar tot'** gaat het om een product dat ook na die datum consumeerbaar is. Er kan een verlies in kwaliteit zijn, maar je zult er niet ziek van worden. Denk aan een koekje of een zakje chips, dat blijft eetbaar maar zal bijvoorbeeld minder knapperig worden. bij **'te gebruiken tot'** is het wel opletten geblazen. Dan mag je het product niet meer gebruiken na die bepaalde datum omdat er micro-organismen op kunnen groeien die je ziek maken. Met andere woorden: de veiligheid is dan niet meer gegarandeerd.”

En wat doe je met de restjes? “Die blijven in principe lekker tot er zogenaamde 'sensorische veranderingen' optreden. Je moet hier op je neus en ogen afgaan. Als er verkleuring optreedt of het zaakje begint te stinken, dan eet je het best niet meer op. Let wel op met pasta.” Als je die niet goed koelt, dan kan pasta al na twee dagen giftig worden.

Wil je restjes volgens de regels van de kunst weer opwarmen, dan is het volgens de professor vooral van belang dat je dat lang genoeg op een **voldoende hoge temperatuur doet**. “Of je het eten in de oven of microgolf opwarmt, maakt niet zoveel uit. Het enige verschil zit hem in de smaak.”

## Koken

Naast allerlei tips en trucjes om producten in de koelkast of diepvries langer te bewaren, kun je ook aan de slag gaan met voedsel dat tot de vuilnisbak veroordeeld is. Eveline Versluys geeft onder de naam Vegamuze de workshop *Less waste more taste*, waarbij ze kookt met voedseloverschotten. Hoewel ze een stijgende vraag naar haar lessen ziet, zijn heel wat mensen nog steeds verbaasd als ze merken wat je allemaal kunt doen met de dingen die je weggooit.

“Veel mensen denken nog steeds dat koken met afval nooit zo lekker kan zijn als met 'normale' ingrediënten. Toch kun je met bijvoorbeeld bananenschillen een lekkere curry maken, of met watermeloenenschil een chutney. Wat voor ons afval is, is dat in armere delen van de wereld vaak niet. Haal dus je inspiratie bij exotische keukens zoals de Afrikaanse en Indische.” Kun je nog gebruiken: broccolistronk en bloemkoolbladeren, om bouillon te maken.





LEES OOK. [Beu om steeds restjes weg te gooien? Zo maak je lekkers met wat overblijft](#)

Daarnaast raadt Eveline ook aan om naar de lokale boerenmarkt te gaan om groenten en fruit te kopen. "Daar krijg je de knolselder of prei met het blad nog aan. In de supermarkt zie je enkel afgeborstelde groenten en fruit liggen, waar een heel pak vanaf is gesneden. Dat groenlof wordt weggegooid door de boer of in de fabriek, maar het is vaak perfect bruikbaar in bijvoorbeeld een pesto of kruidensoep."

Lire l'article en version originale :  
[https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20181001\\_03799386](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20181001_03799386)  
(consulté le 03/10/2018)