HAPPY NO WASTE

MAGAZINE

VERSPILLINGSQUIZ

Wat weet jij van voedselverspilling?

ORGANISATIES TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Gesprek met The Tosti Club

TIPS OM VOEDSELVERSPILLING TE VOORKOMEN

Alle kleine beetjes helpen!

VOEDSEL-VERSPILLING

0000000000000000

NHL STENDEN hogeschool

FIILD VERSPILLINGS MARKT

INHOUD

6 **DE GEZICHTEN ACHTER HET MAGAZINE**
De voorstelronde

10 **VOEDSELVERSPILLING**
Wat is het precies?

14 **FJILD**
De organisatie achter Happy No Waste

17 **THEO EN SHANIA**
Maak kennis met de gezichten achter Fjild

23 **IN GESPREK MET...**
Vrouwen die zich inzetten tegen voedselverspilling

29 **FEESTDAGEN**
Tips wat je kunt doen met het overgebleven paaseten

31 **KENNISMAKEN MET DE KLASGENOTEN**
Alle groepjes van de opleiding Communicatie over hun project

36 **TIPS OM VOEDSELVERSPILLING TE VOORKOMEN**
Alle kleine beetjes helpen!

40 **COLUMN**
Drie generaties over voedselverspilling

46 **HOROSCOOP**
Wat past er bij jou?

48 **RECEPTEN**
Heerlijke recepten die je kunt maken van restjes

53 **ORGANISATIES EN VOEDSELVERSPILLING**
Een aantal organisaties in de spotlight

Happy No Waste Magazine

Het Happy No Waste magazine is een magazine dat in het teken staat van voedselverspilling. Het staat vol met tips, weetjes, recepten, verhalen en inspirerende mensen/bedrijven/organisaties. Voedselverspilling, het woord zegt het al: het verspillen van voedsel. Het klinkt simpel, maar de consequenties zijn groot. Ook jij hebt vast wel eens voedsel verspilt, omdat de tomaten er niet zo lekker meer uitzagen of omdat je veel te veel van die lekkere stamppot had gemaakt. Het is belangrijk dat we allemaal iets bewuster worden van het feit dat er veel te veel voedsel wordt verspilt en dat we anders omgaan met ons voedsel!

Voedselverspilling gaat veel verder dan jij waarschijnlijk denkt. Want wist je dat er jaarlijks 1.6 miljard ton aan voedsel wordt weggegooid. Dit is een enorm groot probleem dat veel gevolgen heeft voor de economie, het milieu en de samenleving. Veel verschillende producten sluiten om ´cosmetische´ redenen niet aan bij de wensen van de markt. Deze producten zijn afkomstig van de landbouw, akkerbouw, (glas)tuinbouw en visserij en worden vanwege een afwijkende vorm, grootte, scheuren of vlekjes niet voor directe consumptie gebruikt. De producten sluiten niet aan op de wensen van de markt, maar zijn gewoon bruikbaar voor menselijke consumptie. Daarnaast worden er per dag 400.000 broden weggegooid en dus niet verkocht aan de consument, deze broden worden gebruikt voor dierenvoeding.

Bron: Too Good To Go en Fjild

Wees je ervan bewust dat ook jij je steentje kan bijdragen aan het tegengaan van voedselverspilling. Alle kleine beetjes helpen. Dus wat je ook doet, het is goed!

Happy No Waste is tot stand gekomen tijdens een project vanuit de opleiding Communicatie van NHL Stenden in Leeuwarden. Als klas hebben wij de opdracht gekregen om voedselverspilling onder de aandacht te brengen en wij, als projectgroep, hebben ervoor gekozen om een magazine te maken. Alle projectgroepen van de opleiding Communicatie hebben op woensdag 12 januari 2022 hun project gepresenteerd, tijdens het online event Happy No Waste. De opdracht is in samenwerking met Fjild, een kenniscentrum die voedselverspilling tegengaat.

Gezichten achter het magazine

Happy No Waste

Kyra de Jong is student aan de opleiding Communicatie op NHL Stenden in Leeuwarden. Ze zit in haar eerste jaar en vindt de opleiding nu al super leuk. Ze is 17 jaar oud en woont bij haar ouders in de gemeente Leeuwarden. Kyra houdt van plannen, is erg sportief en houdt zich graag bezig met mode. Voordat ze begon aan deze opleiding heeft ze succesvol de HAVO afgerond op Pieter Jelles Leeuwarder Lyceum. Naast school werkt Kyra bij de Albert Heijn als vakkenvuller, dit vindt ze altijd erg gezellig om te doen. Ook vindt ze het leuk om met vriendinnen af te spreken en gezellig ergens een drankje te doen.

“Thuis proberen mijn ouders zo min mogelijk eten weg te gooien, door alles in bakjes in de koelkast te bewaren. Dit vind ik zelf een goed initiatief, maar deze restjes of kliekjes worden vaak vergeten. En worden dan dus alsnog weggegooid. Zelf eet ik ze af en toe voordat ik ga werken, omdat ik meestal van 17:00 tot 19:00 of 18:00 tot 20:00 werk. Dit zijn erg ongelukkige tijden in verband met avond eten. En deze restjes komen dan goed van pas.“

“Soms kook ik ook wel zelf, dan houd ik me netjes aan de voorgeschreven hoeveelheden die in het recept staan. Maar wij wonen met z’n vijven en de meeste recepten zijn voor vier of zes personen. Ik neem dan altijd de hoeveelheden voor zes personen. Hierdoor is er bijna altijd eten over en dit gaat dan weer in een bakje de koelkast in. Laatst ben ik er wel achter gekomen dat ik via de Albert Heijn app het aantal personen kan aanpassen bij de recepten. Hierdoor zijn de hoeveelheden meestal een beetje apart, maar hierdoor hebben we minder tot geen eten over.”

Kyra de Jong, één van de gezichten achter het magazine Happy No Waste

De gezichten achter het magazine Happy No Waste

'Ze zijn erg gezellig en ik ben er vaak te vinden: restaurants. In de zomer een hele middag op het terras met een lekker wijntje en in de winter warm en gezellig uit eten. Ondertussen liggen er genoeg stukken groente in mijn koelkast om thuis een maaltijd te maken, maar toch kies ik ervoor om ergens anders te eten. Na een tijdje vergeet ik dat er groentes in mijn koelkast liggen en beginnen ze er slecht uit te zien. Wat nu? Weggooien is zonde, maar ze zien er niet meer lekker uit. Tijdens het maken van dit magazine ben ik erachter gekomen hoeveel ik eigenlijk weggooi en wat je nog met deze stukken groentes kunt doen. Er bestaan talloze recepten waarbij je deze groentes toch nog lekker kan bereiden. Ik ben geschrokken van de hoeveelheden eten die per dag worden weggegooid en zal er alles aan doen om mijn stukje hiervan weg te nemen. Want zeg nou eerlijk, we weten allemaal dat een houdbaarheidsdatum eigenlijk helemaal niks zegt.'

Iris Posthuma is student Communicatie op NHL Stenden en een van de vier gezichten van Happy No Waste. Ze is 18 jaar oud, zit op volleybal en is niet vies van een drankje. Daarnaast is het ontwerpen van Happy No Waste een echt eye-opener voor haar geweest. Ze zal zich vanaf nu actief in gaan zetten tegen voedselverspilling en hoopt door middel van dit magazine meerdere mensen te inspireren.

De gezichten achter het magazine

Happy No Waste

'Erg lekker hè, die ‘All You Can Eat’ restaurants! Gewoon maar bestellen, of in dit geval borden vol scheppen. Niet alleen ik ben er gek op, mijn pake is daar niet meer weg te slepen. Het Wokpaleis Fryslân E10 is onder de meeste mensen vast wel bekend. Mijn pake was er nog nooit geweest, dus hij had ook geen idee wat hij kon gaan verwachten. We liepen het grote restaurant binnen met de familie. Mijn pake keek om zich heen, nog net niet kwijlend. Van lekkere zalm naar chocolade cakejes en van soepjes naar lekkere rijstgerechten. Het liefst wil je alles wel proeven, want het ziet er allemaal zo lekker uit! Helaas staat ons lichaam ons niet toe om elk gerecht naar binnen te werken. Tenzij we met zeurende buikpijn het gebouw weer uit willen lopen, wat ik niet aanneem.

Mijn pake in ieder geval niet, die had een ander plan. Hij wilde alles proeven, maar hij zou nooit zoveel eten kunnen eten.

Wat hij daarom deed was volle borden opscheppen met allemaal verschillend voedsel. Hij kreeg per gerecht misschien 25% van zijn bord leeg. Dat bord werd vervolgens weggegooid door de schoonmaaksters. Toen zijn bord weg was zag hij weer een nieuwe kans om een bord volledig te vullen en daarna weer 25% op te eten. Mijn pake onderschatte steeds hoe ontzettend veel hij opgeschept had. Op dat moment was dat heel grappig. De familie praat er nog steeds graag over. Toch heb ik na zitten denken en ben ik best wel geschrokken. De hoeveelheid voedsel dat die avond is verspild is abnormaal. Dat geldt niet alleen voor mijn pake (die niet goed kan inschatten) dit geldt voor alle die mensen die avond, en altijd. Gelukkig zijn mijn pake en beppe verder heel zuinig met eten en verspillen ze zo weinig mogelijk. Net zoals bij hen thuis eten wij regelmatig kliekjes, of eten uit de vriezer van een paar dagen ervoor. Nog steeds erg smakelijk!’

Silke Meijer is student aan de opleiding Communicatie op NHL Stenden in Leeuwarden. Ze is 17 jaar oud en woonachtig in Stiens, een dorp boven Leeuwarden. Silke is een spontane meid die graag naar een feestje gaat. Naast de opleiding Communicatie werkt Silke in de Albert Heijn in Stiens/St. Annaparochie. In haar vrije tijd is Silke graag aan het voetballen, aan het zingen of is ze bij haar vriendinnen.

Silke Meijer, één van de gezichten achter het magazine Happy No Waste

De gezichten achter het magazine Happy No Waste

‘Ik woon nog thuis bij mijn ouders en wij doen ons best om zo weinig mogelijk voedsel weg te gooien. Als we eten over hebben, dan doen wij dit vaak in de vriezer of brengen we het naar mijn pake en beppe. Af en toe hebben we een ´kliekjesdag´, dan eten we alle kliekjes die we nog in huis hebben. Het klinkt misschien niet zo smakelijk, maar het is heel erg lekker! Wij eten ook wel eens een verspakket, hier zitten alle ingrediënten in één pakket voor een heerlijke maaltijd. Er is keuze uit veel verschillende verspakketten, deze pakketten zorgen ervoor dat er minder voedsel verspilt wordt! Wij eten thuis erg gevarieerd en hebben ook wel eens een vleesloos dagje. Ik ben geen vegetariër, maar ik probeer wel minder vlees te eten. Af en toe eet ik wel eens een vleesvervanger en dat is (bijna) net zo lekker!

Door het maken van het magazine ben ik erachter gekomen hoeveel voedsel er verspilt wordt, het is echt ontzettend veel! En daar lever ik helaas ook een bijdrage aan, want ook ik gooi wel eens eten weg, net zoals bijna iedereen. Als ik zou bijhouden hoeveel ik in een week weggooi, dan denk ik dat ik er wel van ga schrikken. Natuurlijk wil ik helemaal geen voedsel verspillen, maar het is iets wat denk ik onbewust gaat.

Want als ik een lekkere pasta bestel met vriendinnen, dan gaat dit ten koste van de groente die in de koelkast blijft liggen. Ik probeer steeds bewuster te worden van de voedselverspilling in Nederland en ik probeer ook mijn steentje hieraan bij te dragen voor een betere wereld!’

Esther Dijkstra is student aan de opleiding Communicatie op NHL Stenden in Leeuwarden. Ze is 19 jaar oud en woonachtig in Oosternijkerk, een dorpje in het noorden van Friesland. Esther is spontaan, sportief, ambitieus en erg leergierig. Voor deze opleiding heeft ze de opleiding Marketing & Communicatie op het Friesland College in Leeuwarden, met heel veel plezier en succes afgerond. Naast haar opleiding werkt ze bij de Sake Store. In haar vrije tijd is ze graag bij haar vriendinnen!

Esther Dijkstra, één van de gezichten achter het magazine Happy No Waste

VOEDSELVERSPILLING
WAT IS DAT?

Kijkend naar de verspillingsmarkt van Fjild is het onderwerp voedselverspilling erg belangrijk. Maar wat is dit nou precies? Hoeveel voedsel wordt er eigenlijk verspild in Nederland? En is een deel hiervan ook te vermijden?

Wat is voedselverspilling:
Voedselverspilling en -verlies heeft verschillende definities, maar deze komen allemaal op hetzelfde neer. ‘Het niet consumeren of verspillen van voedsel over de gehele voedselketen, zonder duidelijke reden of oorzaak.’

Hoeveel voedsel wordt er verspild in Nederland:
In 2017 lag het totaal van voedselverspilling in de gehele keten tussen de minimaal 1.814 en maximaal 2.509 kiloton. Omgerekend is dit ongeveer tussen de 106 en 147 kg per inwoner. Om iets meer inzicht te krijgen in deze verspillingen zijn hier nog enkele cijfers over voedselverspilling in Nederlandse huishoudens :

- Nederlandse huishoudens verspilden in 2019 gemiddeld 34,3 kg eten per persoon per jaar aan vast voedsel (inclusief dikke vloeistoffen en zuivel).
- Dat is een daling van 17% ten opzichte van 2016 (41,2 kg) en 29% ten opzichte van 2010 (48,0 kg).
- Vast voedsel wordt vooral verspild via rest- en gft-afval. In dit huishoudelijk afval is 26,5 kg per persoon per jaar gemeten. In 2016 was dit 30,4 kg.
- Daarnaast schatten we verspilling naar de overige routes (gootsteen, toilet, dieren, compost, etc.) op 7,8 kg. In 2016 was dit 10,8 kg.
- 9,5% van het gekochte voedsel wordt verspild. In 2016 was dit 11,1% en in 2010 13,6%.

Bron: Voedingscentrum

Hoeveel verspilling is onvermijdelijk:

Het is lastig om hier een eenduidig antwoord op te geven. Er zal namelijk altijd wel iets van voedselverspilling plaatsvinden. Dit komt door de delen die niet eetbaar zijn, als voorbeeld botten en eierschalen. Om toch een beetje een inzicht te krijgen in hoeveel procent van al het afval uit voedsel bestaat is dat door de World Bank in een duidelijke cirkel-diagram gezet. Er is te zien dat 44% bestaat uit voedsel en een groot deel hiervan bestaat uit verspild voedsel dat te vermijden is.

Brood, zuivel, groente, fruit en aardappelen worden het meest verspild. In absolute hoeveelheden vindt hier wel de grootste daling plaats (met uitzondering van aardappelen; hiervan wordt juist meer verspild).

Naast de verspilling van vast voedsel worden er ook vloeistoffen verspild. In 2019 verdween gemiddeld 45,5 liter drinken per persoon per jaar in de gootsteen of het toilet. Dat is een daling van 21% ten opzichte van 2016 (57,3 l).

Bron: World Bank

Fjild

Fjild ontwikkelt zich als kenniscentrum van Noord-Nederland op het gebied van voedselverspilling. Ze maken zich sterk voor de ontwikkeling van een duurzaam en circulair leven. Ze stimuleren kansrijke en duurzame vernieuwingen en dagen anderen uit om een bijdrage te leveren of een samenwerking aan te gaan. Fjild is op zoek naar een goede balans tussen People, Planet en Profit waarbij er een evenwicht is tussen ecologische, sociale en economische doelen.

‘Wij willen inspireren, activeren en verbinden om voedselverspilling tegen te gaan. We streven naar een gesloten voedselkringloop: voedsel verbouwen waar het voor bestemd is: humane consumptie!’

Er wordt veel samengewerkt met studenten, van onder andere Van Hall Larenstein, NHL Stenden Hogeschool en Hanzehogeschool, om nieuwe producten en verdienmodellen te ontwikkelen. VerspillingsMarkt is een project van Fjild waar, samen met studenten, wordt gewerkt aan een kansrijke en duurzame vernieuwing en dagen ze anderen uit tot een bijdrage en samenwerking.

Fjild is gevestigd op de Kruidhof in Buitenpost, omringt door de vele inspirerende tuinen. Er wordt door Fjild veel gewerkt met de verse kruiden uit de tuinen van de Kruidhof.

Wat doet Fjild?

Voedselverspilling, het woord zegt het al: ‘het verspillen van voedsel’. Veel producten van de landbouw, akkerbouw, (glas) tuinbouw en visserij, sluiten om ‘cosmetische’ redenen niet aan bij de wensen van de markt, ze hebben een afwijkende vorm, grootte, scheuren of vlekjes. Deze producten kunnen daarom niet gebruikt worden voor directe consumptie, terwijl ze nog gewoon bruikbaar zijn voor de menselijke consumptie.

Fjild wil deze verspilling van voedsel tegen gaan door producten te creëren waarbij de afgekeurde producten een nieuwe bestemming krijgen. Ze willen door middel van onderzoek naar de reststromen, zijstromen en derving, erachter komen welke alternatieve producten nog meer van deze afgekeurde producten gemaakt kunnen worden.

Ze zijn actief bezig om de consumenten van de toekomst bewust te maken van het voedselverspillingsprobleem.
De consumenten van de toekomst zijn de studenten. Fjild wil voedselverspilling onder de aandacht van de studenten brengen en hen activeren hier iets mee te doen.

Doelstellingen

- Inspireren, activeren en verbinden om voedselverspilling tegen te gaan
- Kringlooplandbouw stimuleren met minder verspilling
- Een onderzoekscentrum / veld-laboratorium realiseren dat binnen vijf jaar kostendekkend is om:

- Reststromen, zijstromen, derving en oogsten in beeld brengen en monitoren
- Een kenniswerkplaats waar demonstraties, workshops en onderwijs worden gegeven
- Korte ketens en nieuwe verdienmodellen realiseren
- Een ICT-platform voor afstemming vraag- en aanbod realiseren
- Mensen met een achterstand tot de arbeidsmarkt een werkplek bieden
- Verbinden door een fysieke markt te organiseren op festivals / streekmarkten en bewustwording en gedragsverandering realiseren

Fjild wordt mede mogelijk gemaakt door:
- Regio Deal Noordoost Fryslân
- Provincie Fryslân
- Gemeente Achtkarspelen
- LTO Noord (Fondsen)
- Rabobank (Circulair Economy Challenge)

De strategische partners van Fjild:
- Greydanus Groothandel
- Kaaij Kwekerij
- Noardlike Fryske Wâlden
- Agrarisch Collectief Waadrâne
- Fjildlab Noordoost Fryslân
- LTO Noord
- QOP
- De Kruidhof / Natuur Educatie Buitenpost
- Hogeschool Van Hall Larenstein
- Wageningen University & Research
- NHL Stenden Hogeschool Hanzehogeschool
- O3 Leeuwarden (leerbedrijf: ROC Friese Poort,- Friesland College en NHL Stenden Hogeschool)
- Nordwin College
- Ondernemers Federatie Noordoost Fryslân
- Netwerk Noordoost
- Glêzen Merke
- Streekboeren en Co
- Vereniging Circulair Friesland
- KPMG
- MVO Nederland

Wil je meer weten over Fjild? Neem dan een kijkje op de commerciële website van Fjild: de website van Stichting Grien.

Maak kennis met Theo & Shania

De gezichten achter Fjild

Theo Jansma

'Voedselverspilling anno 2021 kan natuurlijk niet meer, wij moeten verantwoord met producten omgaan.' Vraag en aanbod is iets waar Theo erg in gelooft: als er meer aanbod is dan vraag, dan is er sprake van overproductie en dat veroorzaakt heel veel voedselverspilling. Theo is werkzaam voor Fjild en wil de mensen inspireren, activeren en verbinden om voedselverspilling tegen te gaan.

Theo Jansma is een ondernemende man van 49 jaar oud, hij woont samen met zijn vrouw en twee dochters in Oentsjerk. Hij heeft duurzaamheid, al vanaf jongs af aan, hoog in het vaandel. Hij is naar eigen zeggen een echte Bourgondiër die verantwoord geniet van het leven. Theo woont met zijn gezin in een huis uit het jaar 1900, dat helemaal is opgeknapt. Duurzaamheid is ook in zijn privéleven belangrijk, want het huis is inmiddels voorzien van zonnepanelen en een warmtepomp staat op de planning. Theo wil graag een goed voorbeeld zijn voor zijn gezin en vindt het belangrijk dat zijn gezin bewust bezig is met het een duurzaam leven.

Er staan bij Theo wel 250 kookboeken in de kast! Als hij even geen inspiratie heeft voor het avondeten, dan bladert Theo graag even door een kookboek.

'Er valt zoveel inspiratie uit kookboeken te halen en het biedt je de mogelijkheid om eens op een andere manier (met 'mislukte' groenten) te koken.'

Al vanaf 1987 is Theo werkzaam voor duurzame en maatschappelijke projecten. Dit zijn vaak erg uiteenlopende projecten, van toerisme en natuur tot voedsel. Daarnaast heeft Theo ook een eigen communicatie-bedrijf gehad, waar hij veel werkte op het gebied van natuur en milieu.

De laatste jaren is Theo erg gericht bezig met de circulariteit van voedsel. Sinds 2017 is hij werkzaam voor het project Verspillingsmarkt van Fjild. Fjild ontwikkelt zich als kenniscentrum van Noord-Nederland, op gebied van voedselverspilling. De Verspillings-markt is in 2017 ontstaan door Stichting Grien en momenteel een onderdeel van Fjild. Theo heeft samen met Fjild onderzocht hoe ze meer lokale streekproducten onder de aandacht kunnen brengen.

Tijdens het onderzoek kwamen ze erachter dat een bloemkool 450 km aflegt voordat het in de plaatselijke supermarkt ligt. Na veel gesprekken met agrariërs werd het voor Fjild duidelijk dat er ontzettend veel reststromen overblijven bij deze agrariërs. Deze ‘mislukte’ producten blijven vaak op het land liggen, gaan weg als dierenvoeding of gaan naar de vergister en daar wordt het gecomposteerd. Het is aan Fjild de taak om van deze reststromen prachtige grondstoffen te ontwikkelen.

‘Fjild wil de mensen inspireren, activeren en verbinden om voedselverspilling tegen te gaan.’

Naast dat Theo graag een goed voorbeeld wil zijn voor zijn gezin, wil hij dit ook met Fjild zijn voor de mensen, want ‘een goed voorbeeld doet volgen!’ Voor Theo zelf is Bob Hutten een groot voorbeeld. Bob Hutten is één van de eerste personen die bezig is met voedselverspilling in Nederland. Theo wordt erg geïnspireerd door het goede werk van hem, die de wereld een stukje mooier maakt.

Als het aan Theo ligt dan liggen er binnenkort alleen maar ‘mislukte’ producten in de winkel, want die smaken net zo lekker! ‘Koop wat je nodig hebt’, dat is de belangrijkste tip die Theo aan de mensen wil meegeven.

‘Ik weet dat het lastig is, want als je met een hongergevoel naar de winkel gaat, dan is alles lekker. Dus dat is dan gelijk ook een tip: ga niet met een hongergevoel naar de winkel!’

Als consument moet je niet te kritisch zijn, want volgens Theo smaakt een kromme komkommer net zo lekker als een rechte komkommer!

‘Geniet van het leven, maar doe het verantwoord!’ dat is iets wat Theo graag aan de studenten wil meegeven. Theo is zelf ook een student geweest en hij weet als geen ander hoe belangrijk deze tijd voor je is. Hij is zich er ook van bewust dat studenten niet veel te besteden hebben en daarom is het volgens Theo juist zo belangrijk dat studenten kopen wat ze nodig hebben, dit zal namelijk ook schelen in de beurs. ‘En kliekjes, die zijn het allerlekkerste..!’ ‘Als student maakte ik een bak bami voor de hele week, met lekker veel groente!’

Wil je meer weten over Theo Jansma en Fjild? Neem dan eens een kijkje op de website van Fjild.

Shania Lanen

‘Iedereen doet zijn best, dat moet het uitgangspunt zijn.’ Shania is een jonge vrouw die zich inzet voor een mooiere en betere toekomst, zonder voedselverspilling. Ze is zich er heel erg van bewust dat er eten wordt weggegooid, terwijl er zoveel mensen zijn die weinig eten hebben en dit vind ze erg heftig om te zien.

Shania Lanen is 23 jaar oud en sinds december 2020 projectcoördinator van Fjild Verspillingsmarkt. Ze heeft Ondernemerschap Retail-management gestudeerd op NHL Stenden en heeft haar binnen deze studie gespecialiseerd in de circulaire economie. Via haar opleiding is ze bij Fjild terechtgekomen, ze heeft namelijk daar haar afstudeerstage afgerond. Tijdens deze stage heeft ze zich verdiept in de verspilling van AGF producten binnen de Friese horeca. Theo was op dat moment nog op zoek naar iemand die hem kon ondersteunen tijdens de organisatie van de Fjild verspillingsmarkt en zo is Shania erin gerold. ‘Ik had eerder een baan dan een diploma!’

Toen Shania voor het eerst in aanmerking kwam met het onderwerp circulaire economie, heeft ze het project ‘Green is the new black’ afgerond, dit was een project voor haar minor. Het doel van dit project was om een straat in Leeuwarden te verduurzamen, inclusief alle horeca. Tijdens dit project kwam ze Theo voor het eerst tegen en zijn verhaal inspireerde haar heel erg, ze voelde zich gelijk ‘thuis’ in het onderwerp duurzaamheid. ‘Duurzaamheid is de toekomst, daar ontkom je niet aan.’

Tijdens Shania haar jeugd werkten haar ouders in de binnenvaart en op dat moment was de binnenvaart niet perse een duurzame industrie. Dus Shania is niet echt opgegroeid met duurzaamheid. Maar haar vader zei wel altijd: ‘als ik eten weggooi, gooi ik mijn eigen geld weg’. De grootmoeder van Shania had de oorlog meegemaakt en die was erg bewust bezig met voedselverspilling. Tijdens de oorlog at Shania haar grootmoeder van alles en er werd niks weggegooid. Op die manier heeft Shania wel meegekregen dat het belangrijk is om geen eten weg te gooien.

Shania kan niet goed genieten van iets wat zij heeft, als er ook mensen zijn die niks hebben. Ze woont in een wijk waarvan ze weet dat er veel mensen zijn die weinig te besteden hebben. En dan bedenkt ze zich dat er ontzettend veel voedsel wordt weggegooid, terwijl er zoveel mensen zijn die moeilijk rond kunnen komen. ´Dit is gewoon verschrikkelijk en dit kan gewoon niet!'

Naast dat Theo Jansma een inspiratiebron is voor Shania, is ook De Vegetarische Slager een grote inspiratie voor Shania. De Vegetarische Slager was veeboer en wegens ziekte heeft hij tot twee keer toe zijn vee moeten afmaken. Vanaf dat moment is hij begonnen met De Vegetarische Slager, want hij gelooft in een voedselsysteem zonder dieren. Shania ziet een toekomst voor zich zonder vlees en dat maakt De Vegetarische Slager voor haar mogelijk. Want de producten die hier worden gemaakt zijn voor iedereen toegankelijk en ze zijn ook nog eens heel erg lekker!

'De voedselindustrie is misschien wel wat té geregeld in Nederland.'

Er zijn strenge eisen verbonden aan de producten, dat is natuurlijk goed, maar producten AGF producten met een vlekje kunnen nog prima geconsumeerd worden. 'AGF producten met een vlekje kun je blijven verwaarden totdat ze bedorven zijn.'

Shania is onder andere tijdens haar onderzoek er achter gekomen dat er bij agrariërs 10 á 15 procent van wat zij produceren, wordt verspilt.

Het voedselverspillingsprobleem gaat om aanzienlijke aantallen. 'Als we op deze manier blijven produceren en ons bevolking blijft groeien, dan betekent dat dat we de mensen niet meer genoeg eten kunt geven. En daarnaast zullen de akkers dan zo erg uitgeput worden, dat het bijna niet meer mogelijk is om eten te produceren.'

'Het voedselverspilling probleem moet gewoon opgelost worden!'

De tips van Shania:

- Maak een weekplanning, een menu voor de hele week (dat bespaart geld in studenten tijd!)
- Bevroren producten zijn soms nog verser dan gewone verse producten, dus koop bevroren producten!
- Gooi geen eten weg, want je gooit dan je geld weg!

Wil je meer weten over Shania Lanen en Fjild? Neem dan eens een kijkje op de website van Fjild?

WAT WEET JIJ VAN VOEDSELVERSPILLING?

1) Hoeveel euro wordt er per jaar aan voedsel weggegooid in Nederland?

- A 2,5 miljard
- B 1 miljard

2) Welke groep burgers gooit het meeste eten weg?

- A De gezinnen
- B De jongeren

3) Hoeveel broden worden er per dag weggegooid?

- A 400.000
- B 100.000

4) Hoevaak per week doet een gemiddelde Nederlander boodschappen?

- A Twee tot drie keer
- B Drie tot vier keer

5) Hoeveel procent van de Nederlanders weegt de juiste hoeveelheden af bij het koken?

- A 24%
- B 53%

6) Hoeveel procent van de Nederlanders heeft het gevoel dat zijzelf een bijdrage leveren aan de grote hoeveelheid voedselverspilling?

- A 83%
- B 25%

Antwoorden: 1A 2B 3A 4A 5B 6A

IN GESPREK MET...

Lisette Geerligs

‘***Wat heb ik in huis en wat kan ik hiervan maken?’*** Dit is de gedachte waar Lisette mee begint als ze gaat koken. Lisette Geerligs is een vrouw van 44, getrouwd en moeder van twee kinderen. Ze is leerkracht op een basisschool. Ze kookt graag, dit is een grote hobby en passie van haar. Ook gebruikt ze koken om te ontspannen. Ze heeft tien jaar bij kookatelier De Kleyne Sint Jacob gekookt in een kookclub. *‘Het leuke hieraan was dat je samen kookt en van eenvoudige producten hoogwaardige gerechten maakt’*, aldus Lisette. Ze houdt ervan om te koken met producten die ze in huis heeft.

Ze is niet direct opgegroeid met het bewust bezig zijn met voedselverspilling. Ze aten vroeger vaak vlees en typische Hollandse gerechten. *‘Mijn vader was een echt Bourgondiër’*, vertelde Lisette tijdens het interview. Haar moeder hield er overigens niet van om eten weg te gooien, daarom hadden ze altijd een kliekjesdag. Op deze dag aten ze de restjes (kliekjes) van de afgelopen week. Zo’n kliekjesdag heeft ze nu nog steeds met haar gezin, zo geeft ze de boodschap: “geen eten weggooien” ook door aan haar kinderen.

Ook hebben we het gehad over de voedselverspilling in Nederland. Zelf ziet ze bij verschillende supermarktketens producten op datum met korting, dit vindt ze al een stap in de goede richting. Maar ze is zich er ook bewust van dat er nog steeds veel voedsel verspild wordt, door supermarkten en bij de mensen thuis. Verder vindt ze de initiatieven van de voedselbank ook erg goed. Ook had ze het erover dat voedselverspilling enorm milieu belastend is. Toen we hierop doorgingen vertelde ze dat ze erg moeite heeft met fastfoodketens. Dit komt doordat de ketens heel veel afval achterlaten en meestal ook erg ongezond zijn.

De aanleiding tot het beginnen van haar Instagramaccount waren de kooklessen bij de Kleyne Sint Jacob. Ze vergat vaak hoe de gerechten eruitzagen. Dit kwam doordat iedere groep tijdens de lessen een ander gerecht maakte (de één het voorgerecht, de ander het hoofgerecht en de derde groep het nagerecht). Als geheugensteuntje begon ze foto's te maken van de gerechten die gekookt werden. En in 2016 is ze begonnen met het delen van deze foto's met recepten op haar Instagram @lisetteskitchenette. Het is nog steeds een hobby waarmee ze haar volgers wil inspireren.

Als juf vindt Lisette het leuk om dingen uit te leggen en mensen te helpen. Ze vertelde ook dat ze vaak de vraag krijgt of mensen het eten bij haar kunnen afhalen (zodat ze zelf niet hoeven te koken). Dit is een van de redenen dat ze is gestart met haar kookworkshops, deze geeft ze onder andere bij de mensen thuis en online. Ze heeft ervoor gekozen om de workshops bij de mensen thuis te doen, omdat het het fijnste is om in je eigen leefomgeving en keuken te leren koken. 'Mensen weten niet goed wat ze met al hun ingrediënten kunnen, hier wil ik hen mee helpen.'

Lisette benoemde verschillende personen die haar inspireren. Als eerste had ze het over Karin Luiten, zij is bekend van 'Koken Met Karin; zonder pakjes en zakjes'. Vervolgens liet ze een boek zien van Jamie Oliver. Ze vindt zijn kookboeken ook erg leuk, omdat er veel variatie in zit, van makkelijke tot moeilijke recepten. Als laatste haar grootste inspiratiepersoon 'Ottolenghi'. Hij inspireert haar dagelijks. Hij heeft verschillende kookboeken geschreven, waaronder Simple en Plenty en Plenty More. Sommige van zijn 38 boeken zijn, zoals Lisette het zei 'next level koken' en anderen (zoals Simple) zijn simpeler en eenvoudiger te maken gerechten. Lisette haar droom is van koken haar beroep te maken.

'Ik wil dagelijks mensen inspireren om gezond te koken en duurzaam om te springen met ingrediënten.'

'Ooit hoop ik zelf een kookboek te schrijven waarin ik deze boodschap kan meegeven!' Ze wil de jongere generatie meegeven om niks weg te gooien, want er zijn zoveel mogelijkheden wat je met je restjes kunt doen: je kunt je overgebleven groente bijvoorbeeld roosteren. 'Weet wat je eet' dat is ook een hele belangrijke tip die Lisette wil meegeven aan de jongeren. ´Het is veel leuker om zelf te koken, dan gebruik maken van kant-en-klaar maaltijden of pakjes en zakjes gebruiken, daarnaast weet je dan ook wat je eet!´ ´De jongere generatie: blijf geïnteresseerd in voedselverspilling!´

Wil je meer weten over deze leuke vrouw die heerlijk kookt? Neem dan eens een kijkje op haar Instagram pagina: @lisetteskitchenette

Daisy Scholte

'Als je bedenkt dat bijna één miljard mensen op deze wereld honger leiden, dan kan je het toch niet maken om eten weg te gooien?' Daisy heeft veel landen in de wereld gezien en heeft daardoor ingezien dat wij het als Nederlanders erg goed hebben en dat wij zonder enige moeite eten weggooien! Terwijl ze in verschillende landen op de wereld erg veel moeite moeten doen om hun eigen voedsel te verbouwen, voor deze mensen is het veel vanzelfsprekender om geen voedsel weg te gooien.

Daisy Scholte is een vrouw met veel verschillende ambities, maar toch zijn al deze ambities gericht op een duurzaam leven waarin geen voedsel verspild wordt. Daisy heeft een erg druk leven vol met leuke dingen, zoals ze zelf aangeeft! Daisy is ondernemer op verschillende gebieden, maar de overeenkomende factor is dat het allemaal op duurzaamheid gericht is. Ze is onder andere reisjournalist en ze is bezig met impactmeten van reizen naar bestemmingen. Daarnaast is ze ook auteur van twee kookboeken die gericht zijn op de voedselverspilling.

Al vanaf jongs af aan heeft Daisy mee gekregen om zuinig om te gaan met voedsel. Ze is opgegroeid in een gezin van drie, met een alleenstaande moeder. Ze waren niet zo zeer bezig met voedselverspilling, maar het was daarintegen vooral vanzelfsprekend om geen eten weg te gooien. Omdat ze niet veel te besteden hadden, waren ze blij met wat ze hadden. Als Daisy terug kijkt op haar jeugd, dan heeft haar oma haar erg geïnspireerd. Haar oma verspilde nooit eten, al het eten kreeg een bestemming! Haar oma had de Oorlogswinter meegemaakt als puber, dus vanaf jongs was zij zich er al bewust van dat er geen voedsel verspilt mocht worden.

Daisy is een oud-student van NHL Stenden Hogeschool, ze heeft hier een tijd terug de opleiding Media en Entertainermanagement gevolgd. Als student had ze niet veel geld, ze moest creatief omgaan met haar geld. Daisy kwam uit de randstad en door de week woonde ze in een studentenkamer in Leeuwarden. Toen ze op een maandag in haar studentenkamer kwam, stonk het zo ontzettend en toen ze op onderzoek ging bleek dat het eten in de koelkast was gaan rotten. Vanaf dat moment werd ze zich ervan bewust dat ze anders met haar eten om moest gaan, want het was als student natuurlijk ontzettend zonde om eten weg te gooien.

‘Ik gaf mijn geld liever uit aan een biertje, dan aan eten weg te gooien.’

Na haar studie is het balletje heel snel gaan rollen en is ze in de ´voedselverspillingswereld´ beland. Ze kreeg vanuit het Voedingscentrum de opdracht om een campagne te starten tegen voedselverspilling en vanaf dat moment ging het erg snel! Door deze campagne werd haar publiek opeens veel groter en kon ze heel veel mensen inspireren met haar verhaal. Na deze campagne merkte Daisy dat ze nog lang niet klaar was met voedselverspilling, ze wilde nog veel meer mensen inspireren. Op dat moment besloot ze om een kookboek te schrijven die gericht was op dit onderwerp. Later heeft ze nog een tweede kookboek geschreven met hetzelfde thema. Op deze manier is ook haar website: All Day Every Daisy ontstaan, waarin ze verteld over duurzaam reizen, leven en eten.

Daisy wil de jongere generatie graag meegeven dat het erg leuk is om met voedselverspilling aan de slag te gaan! ‘Durf creatief te zijn met je eten!’ Daisy is zich er goed van bewust dat studenten niet veel geld hebben, daarom is het volgens haar juist zo belangrijk dat ook deze studenten hiermee aan de slag gaan. ‘Het tegengaan van voedsel-verspilling is niet alleen goed voor de wereld, maar ook voor je beurs, want je bespaard veel geld als je anders omgaat met je eten.’

Wil je meer weten over deze ambitieuze vrouw? Neem dan eens een kijkje op de website van All Day Every Daisy!

Feestdagen

Feestdagen zoals Kerst, Oud & Nieuw en Pasen, zijn vaak ontzettend gezellig. De feestdagen staan in het teken van gezelligheid en familie, maar ook het eten is erg belangrijk. Tijdens de feestdagen wordt vaak alles uit de kast getrokken om het lekkerste feestmaal te bereiden, maar dit betekent helaas ook dat er vaak eten weggegooid wordt. Want meestal is er veel te veel eten dat niet wordt opgegeten. Het is juist zo belangrijk en lekker om creatief te zijn met je restjes van, in dit geval, de feestdagen!

Pasen

Pasen staat in april natuurlijk al weer voor de deur, een feestdag met veel lekker eten! Vanaf nu gooi je niet meer die jus d´orange, paasstol, brood of eieren weg! Want Daisy heeft een aantal tips wat je met het overtollige paaseten kunt doen.

- Maak van een restje jus d´orange frisse mimosa´s. Deze cocktail maak je met twee derde sinaasappelsap en één derde champagne of bubbelwijn.
- Maak van Tweede Paasdag een restjesdag. Serveer tijdens de brunch de overblijfselen van de maaltijden van gister.
- Een paasstol kun je prima invriezen. Het is handig om de stol eerst in plakjes te snijden, zodat je porties kunt ontdooien.
- Veel eieren over? Gekookte eieren kun je zeven dagen bewaren in de koelkast.

Heb je teveel brood over van de paasdagen? Niet weggooien, want je kunt er een heerlijke en makkelijke broodsalade van maken.

Benodigdheden: 1 kleine rode ui, Halve komkommer, 4 tomaten, 4 oude boterhammen, 1 el kappertjes, 1 el olie, 1 el azijn, 1 tl mosterd, 1 tl honing.

Snijd de ui in flinterdunne ringetjes en de komkommer en tomaat in grove stukken en schep de kappertjes door elkaar.

Scheur of snijd het brood in stukken en bak in twee eetlepels olie knapperig.

Doe de azijn, mosterd, honing en de rest van de olie met een beetje peper en zout in een bakje en meng het goed door elkaar tot een gladde dressing.

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een schaal, even roeren en klaar!

Dit recept is één van de heerlijke recepten uit het kookboek: Lekker koken met restjes, van Daisy van All Day Every Daisy.

Even kennis maken met onze klasgenoten

Als studenten van de opleiding Communicatie hebben wij: Kyra, Silke, Iris en Esther, ervoor gekozen om voedselverspilling onder de aandacht te brengen door middel van dat magazine. Onze klasgenoten hebben een eigen invulling gegeven aan deze opdracht. Elke project groep is op z´n eigen manier aan de slag gegaan en heeft een eigen manier van werken gekozen. Wij willen jullie graag kennis laten maken met onze klasgenoten en hun project!

Fatma, Annelotte & Cor

‘Hallo! Wij zijn Peer Events, een van de zes groepjes die het Happy No Waste evenement organiseren. Ons groepje bestaat uit Annelotte, Cor en Fatma.

Het event staat in het thema van voedselverspilling, iets wat nu ontzettend speelt. Het is belangrijk dat mensen leren wat het probleem is en wat ze ermee kunnen doen. Voedselverspilling is iets dat bij elk gezin voorkomt. Om mensen op een leuke manier kennis te laten maken met het onderwerp en ze informatie mee te geven, hopen wij als groep dat voedselverspilling in de toekomst af zal nemen.

Wij hebben een reportage gemaakt over voedselverspilling waarbij er wordt gekeken naar wat het probleem is bij de bron. In dit geval is dat bij de boeren. Deze vormen ook de kant van het aanbod, het thema, binnen voedselverspilling, dat wij als groep onder de aandacht moesten brengen. Dit hebben wij gedaan door middel van een kort filmpje waarin wij de levensweg van buitenbeetjes gevolgd wordt op het moment dat ze geoogst worden tot de eindbestemming: het bord. De reportage heet dan ook ‘Van boer tot bord’. Het is in de reportage belangrijk dat de boeren een kans krijgen om hun verhaal te doen. Hoe ontstaat voedselverspilling bij de bron en hoe kunnen wij, als consument, hier een verschil in maken?

Voor dit project zijn wij uit onze comfortzone gestapt en hebben wij de taak van techniek op ons genomen, die voor twee van de drie leden nieuw is. Wij hebben de techniek geregeld tijdens het event: Happy No Waste, op 12 januari 2022. Deze rol hield veel in, zoals het filmen van het event en het uitzenden ervan.’

Wietske, Judith, Esmiralda & Berry

Hallo! Wij zijn Wietske, Judith, Esmiralda en Berry! Dit is ons tweede project van de studie Communicatie. Deze keer mochten we samen met de klas een evenement organiseren. Tijdens dit project hebben wij de taak als “projectmanagers”. Zo waren wij verantwoordelijk voor de draaiboeken, bleven we in contact met alle andere groepen en gaven wij regelmatig een briefing aan de opdrachtgever. Tijdens de middag zelf waren wij aanwezig op de voor én achtergrond. Berry en Esmiralda presenteerden de Happy no waste show en Wietske en Judith zorgden ervoor dat alles soepel verliep achter de schermen.

Wij waren voorafgaand aan dit project niet heel erg bezig met het probleem rondom voedselverspilling van groente en fruit met “schoonheidsimperfecties”. We zagen alleen de mooie gerijpte groentes en fruit die in de schappen in de supermarkt liggen. Wij waren ons er niet van bewust dat bijvoorbeeld tomaten met een bultje niet “supermarktwaardig” zou zijn, want de smaak is toch hetzelfde? De bewustwording die wij tijdens dit project hebben gekregen, willen we graag overbrengen naar anderen. We kijken uit naar wat de studie ons nog gaat brengen!

Anke, Marit, Kimberly & Mella

Hallo! Wij zijn Anke, Marit, Kimberly en Mella van Eventime. Voor het “Happy No Waste” event hebben wij de focus gelegd op marktkansen. Hiervoor hebben wij een horecaonderneming bezocht en hier een kleine rapportage van gemaakt. In deze rapportage hebben wij de ondernemer(s) vragen gesteld over hoe ze, als horeca onderneming, omgaan met voedselverspilling. Door dit in kaart te brengen proberen wij bewustwording te creëren over voedselverspilling. Daarnaast hebben wij ook bepaalde kansen uitgelicht die laten zien hoe je op een juiste manier met voedselverspilling om kan gaan, zo bieden wij gelijk een mogelijke oplossing voor het voedselverspilling probleem.

Eventime heeft ook de styling van het evenement verzorgd. Dit hield in dat wij verantwoordelijk waren voor alles wat de aankleding betreft van de locatie waar het evenement heeft plaatsgevonden. Na een aantal inspirerende brainstormsessies zijn wij meteen aan de slag gegaan om deze taak tot een succes te maken. Zo hebben wij gekozen voor een sfeervolle huisstijl en een tafelsetting voor de talkshow.

Anna, Astrid, Renate & Soraya

Hallo! Wij zijn Anna, Astrid, Renate en Soraya. Wij waren verantwoordelijk voor alle communicatie omtrent het event en hebben dan ook alle social media accounts van Happy No Waste overgenomen. Wij hebben de volgers stapsgewijs meegenomen tijdens het hele planningsproces en hebben de volgers kennismaken laten maken met alle andere groepjes die hard aan het event Happy No Waste hebben gewerkt!

Naast de communicatie waren wij ook verantwoordelijk om een eigen onderdeel aan te leveren voor het event. Wij hebben daarom een vlog gemaakt over de reststromen, die de retail bedrijven niet meer bereiken, omdat ze vaak te groot zijn/schoonheidskwaaltjes hebben. Wij hebben die producten onder de aandacht gebracht en laten zien dat je wel degelijk wat kan met deze groenten.

Hilda, Jeanine & Nicole

Hoi! Wij zijn Nicole, Jeanine en Hilda en wij hebben tijdens het event Happy No Waste een heerlijke tomatensoep gemaakt. Dit hebben wij opgenomen op locatie in de keuken van Kruidhof in Buitenpost. De grote tomaten kwamen van kwekerij Kaaij, dit waren grote en lekkere tomaten en daarom geschikt voor de tomatensoep. Tijdens de liveshow van Happy No Waste werd de opname uitgezonden en zijn wij drie keer in beeld gekomen. Eerst hadden we alle ingrediënten, voor de soep, gesneden zodat ze in de pan konden.

Naast de grote tomaten zaten er wortels, een paar teentjes knoflook en een witte en een rode ui doorheen. Later kwam er nog water bij en een paar bouillonblokjes. Al deze ingrediënten hadden we in een grote pan van tien liter aan de kook gebracht. Toen het eenmaal kookte hadden we het gepureerd met een staafmixer zodat de tomatensoep een lekkere structuur zou krijgen. Ondertussen deden we een stuk stokbrood in de oven, want dat hoorde er natuurlijk bij! Ook hadden we zelf een heerlijk verse kruidenboter gemaakt met kruiden uit de kruidentuin. Toen de tomatensoep eenmaal gepureerd was hebben we het in de soepkommen geschonken met een lepel crème fraîche. Bij de soepkommen werden twee stukjes stokbrood gelegd en hierdoor was het klaar om geserveerd te worden.

Het recept van deze heerlijke tomatensoep is te vinden in het magazine!

WIST JE DAT?

Wereldwijd **1/3** van het voedsel wordt weggegooid?

Er per dag **400.000 broden** worden weggegooid?

14% van de Nederlandse boodschappen in de prullenmand beland?

1 hamburger weggooien hetzelfde effect heeft als **80 minuten** douchen

We per persoon **43 liter** drinken door de gootsteen gooien?

We gemiddeld per persoon **34 kilo** per persoon per jaar aan eten weggooien?

Voor iedere kilo voedsel die we verspillen stoten we gemiddeld **3 kilo** CO2 uit

LOVE FOOD
HATE WASTE

TIPS OM VOEDSELVERSPILLING TE VOORKOMEN

Wil je graag je steentje bijdragen om voedselverspilling tegen te gaan? Dan zijn dit een aantal tips hoe je op een relatief makkelijke manier ervoor zorgt dat er minder voedsel verspild wordt. Alle kleine beetjes helpen, dus ook jij kan het!

De belangrijkste tips om voedselverspilling te voorkomen:

1. Check de voorraad. Wat moet eerst op?
2. Maak een planning en boodschappenlijstje.
3. Kijk, ruik en proef! Gebruik je zintuigen bij de THT-datum
4. Eet of vries in voor óf op de Te Gebruiken Tot-datum
5. Zet je koelkast op 4 C
6. Kook op maat
7. Weet waar je eten het best bewaard
8. Wees creatief met restjes

Volgens Samen Tegen Voedselverspilling zijn dit de belangrijkste tips tegen voedselverspilling. Voor meer tips en feiten kijk je op de website van Samen Tegen Voedselverspilling.

Doe je restjes in de vriezer!

Je kan heel veel eten in de vriezer doen, vooral restjes zijn hier een goed voorbeeld van. Je kan restjes in de vriezer wel drie maanden bewaren. Als je weinig tijd hebt, dan kan je een restje uit de vriezer halen, ontdooien, opwarmen en klaar! Daarnaast kan je ook andere producten invriezen. In een korte video van het Voedingscentrum wordt uitgelegd welke producten je wel en niet kunt invriezen.

Scan de QR-code voor de video of kijk op de website van het Voedingscentrum voor meer tips.

Meten is weten!

Je hebt vast wel eens van een spaghettimeter gehoord, het is super handig! Door middel van de spaghettimeter kan je precies meten hoeveel spaghetti je nodig hebt voor het aantal personen. Op deze manier zorg je ervoor dat je geen spaghetti hoeft weg te gooien. Dit geldt overigens ook voor aardappelen, rijst of andere pasta soorten, weeg het af zodat je niks hoeft weg te gooien!

Dit is één van de handige tips van het Voedingscentrum, kijk voor meer informatie op de website van het Voedingscentrum.

Een aantal tips om je eten op een goede manier te bewaren

Door je eten op een goede manier te bewaren blijft het eten langer houdbaar! Dit zijn een aantal ´bewaartips´ uit het kookboek: Lekker koken met restjes, van Daisy van All Day Every Daisy.

- Bananen: Als je bananen ophangt, worden ze minder snel bruin door botsingen met andere groente en fruit.
- Eieren: Zonder eierschaal en even opkloppen, dan kun je eieren maanden goed houden in de diepvries.
- Brood: Bewaar brood in de diepvries en ontdooi ´s avonds een paar sneetjes voor de volgende dag.
- FIFO: first in, first out. Zorg dat producten die het minst lang houdbaar zijn vooraan staan, zodat je die als eerste pakt

Let op! Er zijn twee houdbaarheidsdatums!

Op verpakkingen kunnen twee soorten houdbaarheidsdatums staan: een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) of een Te Gebruiken Tot-datum (TGT).

De Ten minste Houdbaar Tot-datum geeft aan dat na deze datum de kwaliteit, zoals: smaak, geur of kleur van het product, achteruit gaat. Deze THT-datum staat op producten die niet snel bederven, je kan deze producten na de aangegeven datum vaak nog wel eten.

De Te Gebruiken Tot-datum staat op producten die snel kunnen bederven. De TGT-datum geeft aan dat het de laatste dag is waarop het product nog veilig te eten is. Bij deze TGT-datum is het ook mogelijk om vóór of op de datum de producten in te vriezen.

Ga voor meer tips en feiten naar de website van Samen Tegen Voedselverspilling.

Tips om verspillingsvrij boodschappen te doen

Hier zijn een aantal tips om tijdens het boodschappen doen ervoor te zorgen dat je voedselverspilling tegengaat. Want door simpelweg je boodschappenlijstje aan te passen zorg je ervoor dat je minder voedsel hoeft weg te gooien. Deze tips zijn van Samen Tegen Voedselverspilling en het Voedingscentrum:

• Koop vaker bevroren eten. Want bevroren producten zijn er genoeg en ze blijven veel langer goed.

• Eet ook eens anders gevormd fruit en groenten. Een kromme komkommer of biet met een builtje smaken net zo goed.

• Gekoelde producten? Gekoeld bewaren! Je kan bijvoorbeeld de gekoelde producten als laatste in je winkelmandje doen en doe ze dan in een koeltas, op deze manier blijven de groenten langer koel en goed.

• Houd je aan je boodschappenlijstje. Probeer je niet te verleiden door aanbiedingen. Doe ook zoveel mogelijk boodschappen als je een volle maag hebt en dus geen trek hebt in lekkers!

• Wees kritisch met aanbiedingen en bedenk goed of je deze aanbiedingen wel allemaal ´op tijd´ op krijgt. Let daarom extra goed op de houdbaar-heidsdatum van de aanbiedingen!

• Probeer je boodschappen één keer in de week te doen. Voor bederfelijke producten zoals vlees(waren) en verse groente, kan je tussendoor nog even een keer naar de winkel gaan. Op deze manier blijven je verse producten ook vers en koop je niet teveel producten.

• Kijk goed naar de houdbaar-heidsdatum. En let er op dat verpakkingen goed gesloten zijn. Als dat niet zo is dan is het niet meer geschikt voor consumptie.

• Vervoer je boodschappen met zorg en doe de gekoelde producten als laatste in de (koel)tas, op deze manier geef je ziekmakende bacteriën zo min mogelijk kans. En pak de boodschappen als je thuis bent zo snel mogelijk weer uit, zodat de gekoelde producten zo kort mogelijk buiten de koeling staan.

Column

Generatie Z

'Mijn naam is Ilse Soepboer en ik ben 20 jaar oud. Op dit moment ben ik een derdejaars student aan NHL Stenden. Daarnaast heb ik mijn eigen kamer en kook dus ook voor mezelf. Ik weet wat voedselverspilling betekend en dat het belangrijk is om dit tegen te gaan. Doordat ik op mijzelf ben gaan wonen en boodschappen doe, ben ik bewust bezig met wat ik koop. ‘Wat ik er zelf aan doe?’, meestal bewaar ik de restjes. Ook geef ik de spullen die ik over heb vaak aan huisgenoten, als zij iets nodig hebben. Ik probeer mijn producten wel op tijd op te eten voordat het verkeerd wordt, dit doe ik ook door pas boodschappen te doen zodra ik iets nodig heb.

Het is zeker belangrijk dat er zo min mogelijk voedsel verspild wordt, aangezien je daarmee meer eten over houdt en kan gebruiken voor andere dagen. Je hebt uiteindelijk meer eten over, waardoor je langer kunt genieten. In mijn jeugd heb ik het tegengaan van voedselverspilling niet bewust mee gekregen. Wel dat er restjes gegeten werden die over waren. En eventueel eerst opeten wat er open is en niet gelijk vier verschillende soorten pakjes koekjes open te hebben. Als ik later zelf kinderen heb wil ik ze wel het een en ander leren.'

Column

Generatie X

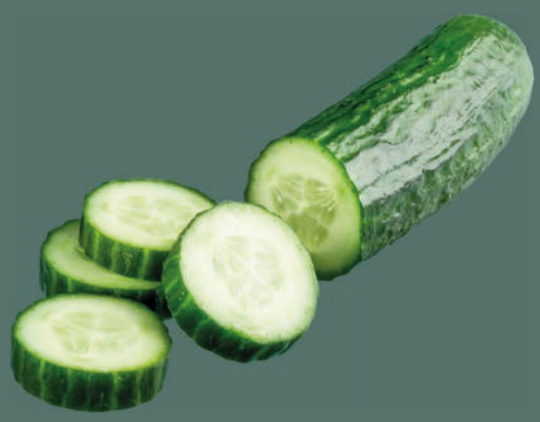
'Ik ben Lydia de Jong-Zwart, 44 jaar en woon samen met mijn man en drie kinderen in Zuiderburen. Ik weet wat voedselverspilling is: ‘eten weggooien dat nog prima te eten is’. En ik vind het ook erg belangrijk om deze voedselverspilling tegen te gaan. En dat is dan ook de reden dat ik er bewust mee bezig ben. Wij kopen als gezin bijvoorbeeld doordeweeks dagelijks onze versproducten zodat we niet te veel kopen. En restjes worden bewaard en/of hergebruikt.

Ik vind dat voedselverspilling tegen moet worden gegaan, omdat mensen over consumeren en dit is slecht voor mens en milieu. In ons gezin zijn we dagelijks bewust en onbewust bezig met het tegengaan van voedselverspilling. Dit doen wij door, zoals ik al eerder vertelde, restjes van eten te bewaren en de hoeveelheid van het eten dat we koken aan te passen naar de behoefte. Soms spreek ik mensen, vooral de mensen in mijn gezin, aan op wat ze weggooien. Vooral als dit grote porties zijn die nog makkelijk te eten zijn.

Mijn ouders zijn geboren voor de oorlog en schaarste zorgde er vroeger voor dat je at wat er was. Ik denk dat dit deels de reden is dat ik vanuit mijn jeugd heb meegekregen om eten wat nog te eten is niet weg te gooien, maar te bewaren. En je kunt eten langer bewaren dan je denkt. Het niet weggooien van eten vind ik zelf ook erg belangrijk en daarom benoem ik het ook regelmatig.'

DE TIPS VAN LYDIA:

- Een ‘tenminste houdbaar tot’ datum betekend niet dat het daarna niet meer te eten is.
- Een stuk kaas met een randje schimmel kan daaronder nog prima gegeten worden. De schimmel eraf snijden en klaar is kees (kaas).
- Ook een lelijke komkommer smaakt prima.



Column

Generatie babyboomer

'Ik, Thea Meijer, ben een 76-jarige vrouw uit het dorpje Stiens. Ik weet wat voedselverspilling is. Het eten dat nog wel een keer gebruikt kon worden in een gerecht, bewaard kon worden in de vriezer, of direct opgegeten kon worden wordt weggegooid. Ik vind het belangrijk om voedselverspilling tegen te gaan, maar ik moet eerlijk bekennen dat ook ik er ook niet altijd evenveel mee bezig ben. Zonder dat ik erbij nadenk kan ik soms eten weggooien dat achteraf wel gebruikt had kunnen worden.
Ik probeer wel zoveel mogelijk restjes te gebruiken in mijn eten en ik eet ook regelmatig kliekjes uit de vriezer. Ik vind het belangrijk om voedselverspilling tegen te gaan, omdat ik het zonde vind van het weggegooide eten. In arme landen hebben mensen bijna niks, en wij gooien als Nederlanders halve maaltijden gewoon in de prullenbak. Ook is het verspillen van eten heel slecht voor het milieu, althans, dat denk ik.

Wat andere mensen doen met hun overgebleven eten vind ik niet zo belangrijk. Ik denk dat mensen zelf bewust moeten worden hoe belangrijk het is om niet zomaar je eten weg te gooien. Wel heb ik dit onderwerp binnen mijn eigen gezin ter sprake gebracht. Zo kunnen mijn kinderen dit meegeven aan hun eigen kinderen, net als wat ik ooit heb meegekregen van mijn moeder. Als ik door de supermarkt zou lopen zou ik zonder moeite een kromme komkommer of een lelijke broccoli pakken. Ik vind de buitenkant niet zo belangrijk, als ze maar hetzelfde smaken. Aan de jeugd van tegenwoordig zou ik willen meegeven dat voedselverspilling slecht is voor het milieu, het milieu waarop jullie op moeten passen. Het is jullie toekomst. Daarnaast besparen jullie meer geld dan je denkt als je kookt met de dingen die je hebt!'

HOROSCOOP

Steenbok
22 december t/m 20 januari

Mensen die een steenbok zijn, zijn erg ambitieus en moeten altijd een doel hebben. Deze mensen gaan dus niet zomaar wat overgebleven groente op de bakplaat gooien. Ze willen creatieve gerechten maken. Volledig nieuwe gerechten. Denk aan een overheerlijke bloemkool kipkerrie.

Waterman
21 januari t/m 18 februari

De Watermannen onder ons houden veel van vrijheid en kunnen heel onvoorspelbaar zijn. Ze komen snel op nieuwe ideeën. Watermannen zouden zo van een saaie yoghurt een lekkere saus maken van een overgebleven courgette. Niet te moeilijk en niet te veel gedoe!

Vissen
19 februari t/m 20 maart

Vissen zijn zachtaardig, rustig en artistiek. Zij nemen tijdens het koken ruim de tijd om kunst in de keuken te maken. Iets saais willen ze niet. Ze hebben een beetje uitdaging nodig en zo brengen ze hun creaties tot leven.

Ram
21 maart t/m 20 april

Mensen die Ram zijn, zijn de feestbeesten van het hele sterrenkring. Schakel deze mensen vooral in als je zin hebt in lekkere feesthapjes. De Rammen onder ons zijn dol op chips. Vooral als het gemaakt is van de buitenbeentjes. Je moet het echt eens proberen!

Stier
21 april t/m 21 mei

Stieren staan bekend om hun geduld. Soms mislukt het eten wel eens, of is de bereidtijd iets langer dan verwacht. Dat maakt voor een stier niet uit. Stieren kijken naar de kwaliteit van het product, ongeacht hoeveel tijd het heeft gekost. Als het uiteindelijk maar lekker is!

Tweelingen
22 mei t/m 21 juni

Tweelingen zijn echte filosofen. Een tweeling is constant bezig met kennis vergaren. Ze worden gezien als slimme mensen, die goed zijn in het denken in oplossingen. Tweelingen weten dus gemakkelijk hoe ze van overgebleven etensresten nog een heerlijk sausje kunnen maken. Waarom zou je iets weggooien als je er nog zoveel mee kunt!

Kreeft
22 juni t/m 23 juli

Kreeften staan bekend om hun fantasierijke brein. Ze hebben altijd de meest creatieve ideeën. Eten bereiden in leuke vormen, kleuren, etc. Zo zorgen ze ervoor dat voedsel niet alleen lekker smaakt, maar er ook nog eens aantrekkelijk uit ziet. Ja, ook van de buitenbeentjes kunnen kreeften de lekkerste creaties maken.

Leeuw
24 juli t/m 23 augustus

Leeuwen zijn de gulste van de hele dierenriem. Ook staan ze bekend om hun zelfverzekerdheid. Maar misschien mislukt het hele gerecht wel als ik deze 'lelijke' tomaten gebruik.. ´Echt niet!´ denken de leeuwen onder ons. Ook van al het overgebleven eten kun je de lekkerste gerechten maken. Probeer het zelf ook maar eens!

Maagd
24 augustus t/m 23 september

Een maagd staat bekend om zijn/haar nuchterheid, slimheid en is een harde werker. Ook houden maagden erg veel van gezond eten. Het liefst alles zonder pakjes en zakjes. Maagden zouden zich er niet aan storen om bij de groenteafdeling de lelijkste komkommer of wortel mee te nemen. Als het maar lekker smaakt en gezond is!

Weegschaal
24 september t/m 23 oktober

Weegschaal is het meest beschaafde en welgemanierde sterrenbeeld van de dierenriem. Bij een weegschaal draait alles om balans. Jij bent een echte fan van trendy hapjes. Je valt vooral voor mooi opgemaakte instawaardige borden en gerechten. Hoe leuk is het om trendy hapjes te maken van restjes? Zo kan je je creativiteit aan de hele wereld laten zien op social media!

Schorpioen
24 oktober t/m 22 november

Een schorpioen is vastbesloten en doelgericht. Je wilt altijd weten wat je voorgeschoteld krijgt, je wilt wel weten wat je in je lichaam stopt. Het eten van buitenbeentjes vond je eerst nog niet helemaal vertrouwd. Hopelijk is dankzij dit magazine je kijk hierop veranderd!

Boogschutter
23 november t/m 21 december

Boogschutters zijn heel wijs, hebben enorm veel kennis en zijn constant bezig om deze kennis uit te breiden. Ook zijn ze erg open minded. Ze staan er altijd voor open om nieuwe dingen te proberen. Was je nog erg onwetend over alle mogelijkheden die je hebt met buitenbeentjes? Ga er dan eens goed voor zitten en je zult zien dat je de lekkerste gerechten kunt bereiden!

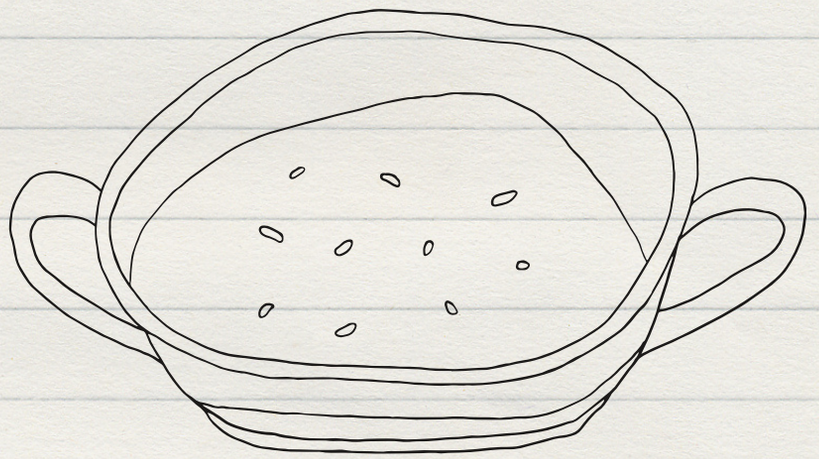
Recepten

Tomatensoep

Dit is het recept van Hilda, Jeaninie en Nicole. Deze tomatensoep hebben ze gemaakt tijdens het event Happy No Waste.

Ingrediënten (gebaseerd op ca. 6 liter):

- 2,25 kg tomaten
- 3 stuks uien (middelgroot)
- 3/5 stuks groentebouillonblokjes
- 6 tenen knoflook (fijngesneden)
- 400 g wortelen
- 2250 ml water
- Scheutje kookroom of crème fraîche
- 6 eetlepels olijfolie
- Optioneel: verse basilicum



Bereiding:

Snijd de tomaten in blokjes, de wortelen in plakjes. Snijd de ui grof en de knoflook fijn. Zet een soeppan op het vuur en fruit de ui en knoflook ongeveer 3 minuten in de olijfolie. Voeg de tomaten en de wortelen toe en bak deze 5 minuten mee. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en roer alles door, laat nog een paar minuten koken. Pureer nu alles met een staafmixer en laat de tomatensoep nog een paar minuutjes doorkoken. Proef of de soep nog een beetje peper of zout nodig heeft. Serveer de tomatensoep in diepe borden of kommen. Schenk ik elk bord of kom een klein scheutje kookroom of een eetlepel crème fraîche. Garneer de soep eventueel met een verse basilicum.

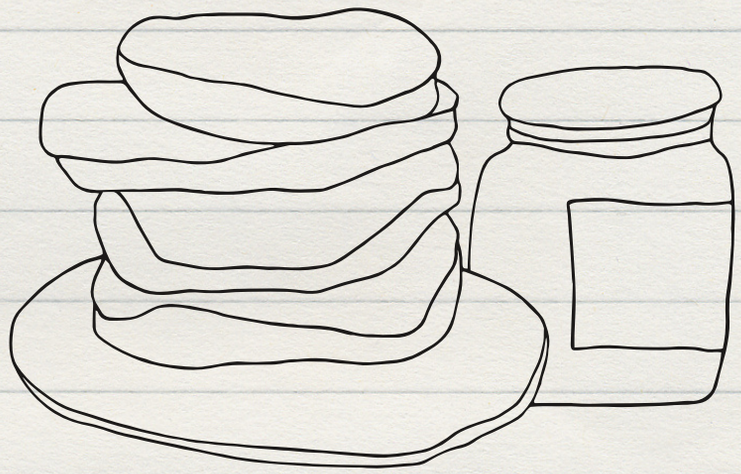
Pannenkoeken van oud brood

Pannenkoeken: een echte Nederlandse favoriet! Pannenkoeken van oud brood klinkt je misschien gek in de oren, maar het is een heerlijk recept en het zorgt er ook nog eens voor dat je geen brood hoeft weg te gooien.

Dit is een van de heerlijke recepten van All Day Every Daisy.
Kijk op de website van All Day Every Daisy, voor meer tips en recepten!

Ingrediënten:

- Oude boterhammen (zoveel als je hebt liggen)
- +/- 250 gram bloem (afhankelijk van de hoeveelheid oud brood)
- 2 eieren
- 500 ml melk
- Snufje zout
- Boter om in te bakken



Bereiding:

Droog het brood een paar uur buiten de zak of een half uurtje in de oven op 150°C. Verkruimel het brood in een keukenmachine tot een poeder. Als je geen keukenmachine hebt kun je het brood ook terug in de zak doen en er met een deegroller overheen rollen. Weeg het broodkruim en onthoud het gewicht.
Trek nu het gewicht aan broodkruimels af van het totaalgewicht aan bloem. Dus als je 75 gram broodkruimels hebt reken je: 250 gram bloem – 75 gram (broodkruimels) = 175 gram bloem. Neem dat gewicht aan bloem, zeef het en mix het broodkruim en een snufje zout erdoorheen. Voeg één voor één de eieren toe terwijl je door de bloemmix roert. Voeg nu beetje bij beetje de melk toe terwijl je steeds steviger begint te kloppen. Klop het beslag tot er geen klonten meer blijven drijven. Grove stukjes door het broodkruim zijn juist lekker. Laat het beslag een half uurtje rusten voor je de pannenkoeken bakt. (Belangrijk!) Zorg ervoor dat de pan goed heet is en de boter helemaal gesmolten voor je het beslag in de pan doet. Bak vervolgens de oud-brood pannenkoeken aan beide kanten goudbruin.

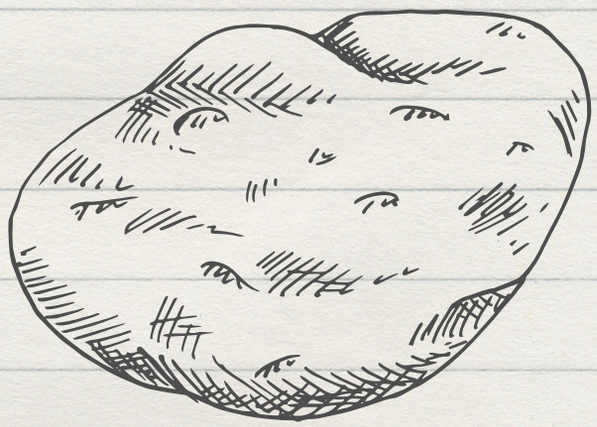
Tip: serveer de pannenkoeken eens met wat anders dan poedersuiker en stroop. Wat dacht je van gegrilde groenterestjes met Italiaanse kruiden en humus? Of de chili con/sin carne van gisteravond met knapperige sla en crème fraiche? Lekker!

Schillenchips van overgebleven aardappelschillen

Je denkt nu vast: ´huh?! Schillenchips van overgebleven aardappelschillen?´
Ja het kan echt en het is heerlijk! Normaal gesproken gooi je waarschijnlijk de aardappelschillen weg, maar dat is helemaal niet nodig. Vanaf nu gooi je nooit meer de aardappelschillen weg!

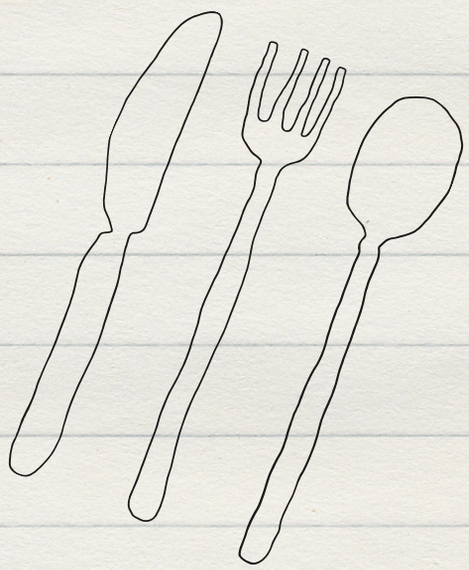
Ingrediënten:

- Aardappelschillen
- Olie
- Zout
- Eventueel paprikapoeder of peper



Bereiding:

1) Verwarm de oven voor op 200 °C.
2) Was de aardappels goed en droog ze af voordat je de aardappels gaat schillen. Schil de aardappelen iets dikker dan normaal.
3) Hussel de schillen voorzichtig door een scheut olie en een snuf zout en spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier.
4)Strooi eventueel wat paprikapoeder of peper over de schillen en bak ze in 15 tot 20 minuten knapperig. Houd de schillen tijdens het bakken goed in de gaten, ze kunnen snel verbranden.

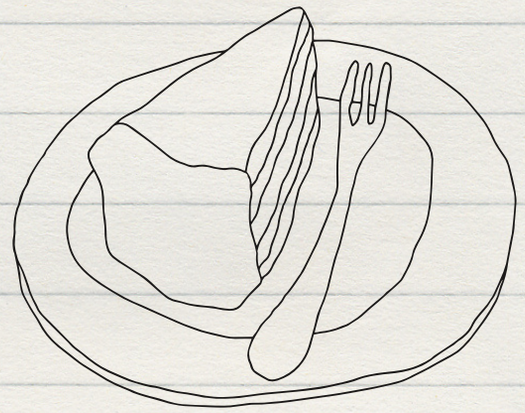


Quiche van oud brood

Dit is een ultiem restjesrecept, een heerlijke quiche van oud brood gevuld met alle groente restjes die je nog in huis hebt. Het is een super makkelijk recept, het is veel gezonder dan de originele quiche en het ziet er fantastisch uit! Dit recept is één van de heerlijke recepten van Daisy, van All Day Every Daisy.

Ingrediënten:

- Minstens 6 sneetjes oud brood
- Boter om in te vetten
- De ingrediënten van jouw favoriete quicherecept (je kan alle groente gebruiken die je nog in huis hebt liggen)
-Bakvorm



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Verzamel de ingrediënten die je wilt gebruiken voor in je quiche. Bereid de ingrediënten zoals aangegeven staat aangegeven op het product. Vet de bakvorm in met boter. Maak nu de quiche bodem van oud brood, het is misschien even puzzelen, maar het gaat lukken! Vul de quiche bodem nu met al je ingrediënten. Dan kan de gevulde quiche nu voor ongeveer 30 minuten in de oven. Klaar, nu kan je genieten van een heerlijk en gezonde quiche!

HET IS GOEDKOPER OM AL JE VOEDSEL TE GEBRUIKEN

Organisaties en voedselverspilling

Er zijn ontzettend veel organisaties en bedrijven die zich inzetten om voedselverspilling tegen te gaan, elke organisatie en bedrijf doet dit weer op z´n eigen manier en heeft een andere kijk op de voedselverspilling in Nederland. Hier zijn een aantal organisaties en bedrijven uitgelicht die hun steentje bijdragen aan het tegengaan van voedselverspilling.

KROM KOMMER

Kromkommer is een organisatie die voedselverspilling tegengaat, Kromkommer zet zich namelijk in voor een wereld waarin krom gelijk is aan recht! De organisatie houdt zich bezig met de verspilling van groente en fruit dat er anders uitziet, deze groente of fruit hebben bijvoorbeeld een andere vorm, ander formaat, beschadigingen of een andere kleur dan ´normaal´. Kromkommer wil deze verspilde groente en fruit terug brengen in de schappen waar het hoort!

Kromkommer brengt hun doel over door campagnes, maar ook aan de hand van het product zelf. Ze hebben met een Gekke Groente Museum op Mystery Land gestaan, mensen hebben groentes kunnen redden op het Bijna Weest Geweest Feest en daarnaast hebben ze ook een pop up store: Gekke Groente Winkel gehad in Utrecht. Ook heeft Kromkommer een soep, deze soep wordt gemaakt van de gekke groentes.

Kromkommer is gericht bezig met de jongere generatie, ze willen de jongere generatie ´fan´ maken van kromme groentes en fruit. Ze bieden verschillende kleurplaten aan, lesmateriaal voor de basisschool, kinderboeken en speelgoed.

Kromkommer werkt samen met een groot community en wil anderen inspireren om met hun mee te doen, want veranderen kun je niet alleen doen!

Wil je meer weten over Kromkommer? Neem dan een kijkje op de website.

Samen Tegen Voedselverspilling is een organisatie die zich richt op het voorkomen, verminderen en verwaarden van voedselverspilling in de hele voedselketen. Er zijn verschillende organisaties, kennisinstellingen, overheden die samenwerken met Samen Tegen Voedselverspilling om voedselverspilling tegen te gaan en samen werken ze aan één gezamelijk doel:

1. **Samen meten:** Dit is een actie om samen met bedrijven en organisaties om een monitoringssysteem op te zetten. Op deze manier wordt duidelijk hoeveel voedsel er verspilt wordt.
2. **Samen met consumenten:** Samen Tegen Voedselverspilling zet zich in om ook de mensen thuis te helpen om minder voedsel te verspillen.
3. **Samen met bedrijven en organisaties:** De krachten, netwerk en kennis van bedrijven en organisaties worden gebundeld om innovatieve oplossingen te ontwikkelen.
4. **Samen de spelregels veranderen:** Ze stimuleren wetgeving voor een circulaire economie.

´Samen maken we van Nederland één van de eerste landen ter wereld die voedselverspilling met de helft weet te verminderen.' Samen Tegen Voedselverspilling werkt samen met bedrijven, organisaties en consumenten om ervoor te zorgen dat er minder voedsel verspilt wordt:

Samen Tegen Voedselverspilling deelt veel handige tips, feiten en cijfers. Neem eens een kijkje op de website.

The Tosti Club heeft meerdere vestigingen door het hele land. Al vanaf 2015 bereid The Tosti Club veel tosti´s met ontzettend veel passie. En ze volgen trouw de 'tosti traditie': 'In de pan met een beetje boter!' Sinds twee jaar zijn ze gevestigd in Leeuwarden. Twee jaar geleden zagen ze namelijk een grote kans liggen om een echte tosti lunchroom te beginnen, nu zijn ze twee jaar verder en hebben ze nog elke dag lol in het bakken van de lekkerste tosti´s.

The Tosti Club is een leuke plek om te ontbijten, lunchen, of een snelle hap te nuttigen aan het einde van de dag. Bij The Tosti Club verdwijnt er niks in de prullenbak, ook de korstjes niet. Want van de overblijfselen van het brood worden croutons gemaakt voor in de salade. The Tosti Club is van mening dat een groot deel van de voedselverspilling zich voornamelijk thuis bevindt, want er wordt nog steeds veel te veel eten weggooit vanuit de koelkast wat prima te gebruiken is. Het is volgens The Tosti Club veel beter om te kijken naar wat we dagelijks consumeren en aan de hand hiervan inkopen te doen in de supermarkt.

Wil je meer weten over The Tosti Club? Neem dan eens een kijkje op de website.

In 2016 zaten vier vrienden aan een buffet in Denemarken, na dit buffet werd al het overgebleven eten weggegooid. ‘Dat kan toch niet waar zijn?’ De vrienden schrokken van de hoeveelheid eten dat er weggegooid werd. En zo ontstond het idee om eten te redden dat overblijft aan het einde van de dag.

Too Good To Go is een organisatie die zich inzet tegen voedsel-verspilling. De missie van Too Good To Go is om iedereen te inspireren en motiveren om actie te ondernemen tegen voedselverspilling. Om deze missie waar te maken willen ze op elke mogelijke manier bijdragen aan het bouwen van een wereldwijde movement tegen voedselverspilling. Door voedselverspilling tegen te gaan, hoopt Too Good To Go dat ze de planeet weer een stukje mooier kunnen maken.

‘Alleen door samen met iedereen te strijden tegen voedselverspilling, kunnen we er in slagen om een blijvende positieve verandering teweeg brengen.’ Too Good To Go gelooft erg in de kracht van samen en daarom hebben ze een aantal concrete doelen opgesteld voor: huishoudens, bedrijven, educatie en politiek.

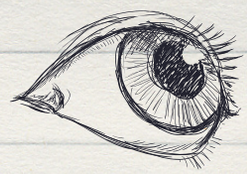
‘Geef heerlijke producten een tweede kans!’ De Too Good To Go-app is een groot succes, in 2020 zijn er, in Nederland, namelijk al 3.620.319 maaltijden gered in plaats van verspild. Door middel van de Magic Boxen worden overgebleven producten gered, die de lokale ondernemer aan het einde van de dag overhoudt. Deze Magic Boxen kan iedereen voor een kleine prijs kopen, via de Too Good To Go-app.

‘Voedselverspilling is een groot probleem, maar de oplossing zit hem in de kleine dingen. Begin bij jezelf en wordt creatief van geen eten weggooien. Je kan zo indruk maken met de leukste gerechten en geen eten weg gooien, is nog goed voor de portemonnee ook.’

De tips van Too Good To Go:
- Maak een boodschappenlijstje, op deze manier voorkom je impulsaankopen die je soms doet omdat er bijvoorbeeld een product is afgeprijsd.
- Dreigen producten over de datum te gaan? Vries het in. Veel producten zijn geschikt voor de vriezer, zoals: voorgesneden groente, verse kruiden en pastasauzen.

Neem ook eens een kijkje op de website en Instagram pagina van Too Good To Go.

Ja/Nee

Ja		Nee
23%	'Buitenbeentjes' zijn een no-go	77%
Ja		Nee
56%	Ik gooi veel maaltijden weg	44%
Ja		Nee
9%	De houdbaarheidsdatum is leidend	91%
Ja		Nee
78%	 Ik weet wat onder voedselverspilling valt	22%

WEEKPLANNING

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

WEEKEND

Haal deze planning uit het magazine en vul de planning zelf in

HAPPY NO WASTE

WOORDZOEKER

AARDAPPEL
APPEL
BROOD
BUITENBEENTJE
ETEN
FJILD
FRUIT
GROENTE
KLIEKJES
KOMKOMMER
LEKKER
MISLUKT
RECEPT
RESTJES
SOEP
STAMPOT
VOEDSELVERSPILLING
WEGGOOIEN
WORTEL
KOKEN

P	L	I	X	L	V	K	O	M	K	O	M	M	E	R	Y	M	X
L	V	Q	F	C	S	E	J	K	E	I	L	K	I	X	Q	N	W
B	G	P	D	X	G	S	J	L	E	T	N	D	I	M	R	D	X
U	N	P	C	O	P	U	H	R	U	N	E	E	I	T	P	N	F
I	Y	J	K	G	C	S	E	C	J	E	I	V	K	H	O	L	Y
T	W	Q	C	L	O	C	C	U	F	K	O	E	R	K	Q	T	N
E	I	V	U	E	E	Q	K	R	R	O	O	P	W	V	I	E	E
N	Z	A	P	P	U	Z	U	W	E	K	G	F	C	Z	T	E	T
B	M	Z	T	J	K	I	R	Z	S	U	G	E	P	N	F	D	E
E	I	I	M	E	T	D	E	E	T	X	E	K	E	P	F	O	P
E	S	P	L	U	N	F	K	Q	J	Y	W	O	V	Q	W	O	X
N	L	J	B	E	P	F	K	T	E	W	R	K	F	O	C	R	C
T	U	X	N	E	P	W	E	N	S	G	R	U	R	J	N	B	V
J	K	Y	A	X	E	P	L	A	B	Q	B	T	Z	J	I	D	F
E	T	O	Y	A	J	R	A	Q	F	C	E	D	B	D	K	L	N
D	A	A	R	D	A	P	P	E	L	L	P	V	A	K	P	L	D
G	N	I	L	L	I	P	S	R	E	V	L	E	S	D	E	O	V
G	X	N	T	O	P	M	A	T	S	Q	M	Z	M	U	T	C	Q