

milieutips

Afvalrace in de keuken



Door de gedachte aan honger in de wereld gaat met eten weggooien vaak meer 'schuldgevoel' gepaard dan met ander afval dat vermeden had kunnen worden. Er zitten ook milieuaspecten aan vast. Wie voedsel weggooit, verspilt tegelijk de energie die voor de teelt, het transport en de bereiding ervan nodig was - en dat is vaak veel meer dan je durft vermoeden. Ook een hoeveelheid bestrijdingsmiddelen en meststoffen heeft dan eigenlijk het milieu voor niets belast. En het weggegooid eten vergroot op zijn beurt de afvalberg.

Dat koken en eten afval veroorzaakt, is niet te vermijden: iedereen schilt schorseneren voor hij ze opeet en niemand verwacht dat je het been van een koteletje mee oppeuzelt. Maar in de gemiddelde Vlaamse keuken ontstaat nog veel meer afval: te veel, vervallen, niet lekker... Nogal wat onvermijdelijke afvalsoorten kunnen zonder meer naar de composthoop of -bak. Van de niet-composteerbare keukenafvalfractie is het grootste deel gewoon te vermijden, mits je er wat gezond verstand, planning en creativiteit voor over hebt.

Naar de composthoop of niet?

- Resten van gekookt, gebakken of in bereide vorm gekocht voedsel (ook kaas bijvoorbeeld) lokken ratten en ander ongedierte naar je composthoop: niet doen dus.
- Niet verwerkte stukjes rauw vlees, gevogelte, vis... hebben hetzelfde effect.
- Niet meer consumeerbare overschotjes van rauwkost (kropsla, witloof, veldsla, geraspte worteltjes...) kunnen probleemloos op de composthoop.
- Verwerkingsafval van groenten en fruit (schillen, onfrisse blaadjes, loof...) zijn geschikte compostgrondstof. Onbruikbaar geworden hele vruchten, stonken, forse bladeren, grote stukken schil enz. kun je best vooraf verkleinen.

Vóór-denken

Als je moet vaststellen dat je eigenlijk vrij veel weggooit, dan kun je beginnen met 'wetenschappelijk onderzoek'. Hou een paar weken lang een boekje bij waarin je opschrijft wat je koopt, wat je daarvan gebruikt, wat je weggooit - en waarom! Ook zonder zo'n dagboekje weet je als keukenprins(es) hoeveel er doorgaans overblijft van de aardappelen, rijst, deegwaren die je opdiert.

Ideetjes

Overgebleven deegwaren doen het (koud) uitstekend in slaatjes. Restjes rijst en aardappel(puree) kun je in soep kwijt of als sausbinder gebruiken. Van oud brood bak je een croque of croustons, of je vermaalt het tot paneermeel. Fruitrestjes vinden hun weg naar heerlijke milkshakes, met groenten- en vleesresten tover je een dikke maaltijdsoep klaar. Met de hulp van een paar eieren, room en gemalen kaas (in de oven of in de pan) maak je vlotte gerechten waarin restjes niet meer als dusdanig opvallen. Je verbeelding is de grens!

Kook in het vervolg meteen minder. *Een gulden regel: winkel nooit met een lege maag.* Je bent dan geneigd veel meer in te slaan dan je eigenlijk nodig hebt. Ga ook niet zonder nadenken in op voordeelaanbiedingen.

Bederf beperken

Spring in de winkel (karretje, boodschappentas) en daarbuiten (transport) voorzichtig om met kwetsbare eetwaren, want gekneusde of beschadigde producten bederven sneller. Leg koel te bewaren producten bij je thuiskomst meteen in de koelkast of in het vriesvak. Koop bederfbare waren zoals vlees, zacht fruit en brood niet langer dan een dag of twee op voorhand. (Bijkomend voordeel: als je vaker maar minder inkoop, kun je met de fiets boodschappen doen...)

Wat heet afval?

Aardappelen of jonge worteltjes hoeft je eigenlijk niet te schillen, en als je pompoensoep maakt, wordt zelfs die taaie schil snel gaar. Ook een (liefst biologische) appel of peer kun je ongeschild oppeuzelen. Je krijgt dan meer vezels naar binnen en dat is gezond!

Denk ook niet te gauw: ik heb niks in huis! Vaak is de realiteit juist: ik heb van veel dingen weinig in huis. Ren dan niet naar de winkel om méér en gooi al die kleine beetjes evenmin weg. Verlaat de platgetreden paden van (groot)moeders kookboek en ga creatief aan de slag. Je zult verbaasd staan welke dingen eigenlijk best wel goed bij elkaar passen.



Restjespolitiek

Meng zo weinig mogelijk vooraf. Met een restje gewone gekookte rijst kun je meer aanvangen dan met een klikje van rijst die al met groenten en vlees is gemengd. Dit geldt ook voor rauwkost: geraspte worteltjes met mayonaise kun je niet meer in soep verwerken en zelfs niet op de composthoop gooien. Bewaar restjes liefst niet langer dan 3 dagen, in een luchtdicht afgesloten bewaardoos en bij een temperatuur van 4°C (max. 7°C; invriezen bij -18°C). Laat zo snel mogelijk afkoelen. Ideaal voor bacteriegroei is een temperatuur tussen 10 en 40°C: blijf daar onder als je restjes koud serveert en ga er boven als je opwarmt.

Gekookte nitraatrijke groenten (spinazie, bleekselderij, rode biet, Chinese kool, raapstelen, postelein) bewaar je beter niet; het gevaar is te groot dat het nitraat wordt omgezet in nitrosaminen, en die zijn gevaarlijk voor de gezondheid.

Andere tips, bv. over composteren en energiebesparing, vind je op de website van de provincie Vlaams-Brabant:

www.vl-brabant.be/leefmilieu. Of vraag ernaar bij je gemeentebestuur.



PROVINCIE
VLAAMS • BRABANT

INTERLEUVEN

haviland
INTERCOMMUNALE

