

1. Slim inkopen

Maak een boodschappenlijst en hou je eraan. Zo koop je alleen wat je nodig hebt.

Koop in bulk met mate: bij producten die lang houdbaar zijn, zoals rijst of pasta, kan dit, maar vermijd bederfelijke zaken te veel kopen.

Kijk naar portiegrootte: koop net zoveel als je denkt nodig te hebben. Kleine porties helpen tegen verspilling.

2. Restjes hergebruiken

Bouillon maken van kip-, vis- of groenteresten. Dit geeft smaakvolle soepen en sauzen.

Overgebleven groenten kunnen in een frittata, omelet of quiche.

Oud brood: maak croutons, wentelteefjes of broodpudding.

Rijst en pasta: gebruik in roerbakgerechten, gevulde groenten of salades.

Fruit: overrijp fruit in smoothies, compotes of muffins.

3. Slim bewaren

Koelkast organiseren: zet oudere producten vooraan zodat ze eerst gebruikt worden.

Bewaar restjes in kleine, goed afgesloten bakjes zodat je het sneller ziet en gebruikt.

Vriezer is je vriend: vries restjes, brood, fruit en bouillon in voor later gebruik.

Groenten langer vers houden: bijvoorbeeld wortels en selderij in water in de koelkast.

4. Creatief koken

“Zero-waste” recepten: bedenk gerechten specifiek met restjes.

Schillen en kontjes van groenten: maak er chips, bouillon of pesto van.

Kaas- of vleesrestjes: gebruik in omeletten, salades of soepen.

Overrijp fruit: smoothies, jams of desserts maken.

5. Plannen & porties

Meal prep: bereid maaltijden vooruit, zodat je precies weet wat je nodig hebt.

Kleine porties koken: kook niet te veel tegelijk, vooral bij bederfelijke producten.

Portie-inzicht: gebruik maatbekers en keukenweegschalen om juiste hoeveelheden te koken.

6. Bewustwording & educatie

Houd een “verspillingslogboek” bij: schrijf op wat er weggegooid wordt en waarom.

Leer houdbaarheid kennen: datum op verpakking ≠ altijd slecht. Vaak is voedsel langer goed dan je denkt.

Seizoensproducten gebruiken: minder verspilling en vaak goedkoper.