

# delicious Waste.



24  
heerlijke recepten  
en inspirerende  
verhalen om  
voedselverspilling  
tegen te gaan!

verspilling is  
verrukkkelijk





delicious **Waste.**



# delicious **Waste.**

---

24 inspirerende recepten en verhalen  
om voedselverspilling tegen te gaan

**verspilling**  
is *verrukkkelijk*





# Inhoud.

Voorwoord	6
Tips tegen verspilling	22, 62

## verhalen

Unwaste.	12
A Better Bite	18
Yespers	24
Potverdorie!	28
De Verspillingsfabriek	34
IntelligentFood	38
De Tweede Jeugd	44
AND Cheesetrade	48
Instock	54
Willicroft	58
Botanic Bites	64
Pineut	68
Twisted Jams	74
Roze Bunker	78
GRO Together	84
VeggiHap	88
Food Fellows	94
The Ketchup Project	98
Wild Catch	104
Van Eigen Deeg	110
THIJS-drinks	116
Candy Converters	120
SUNT Food	126
De Fruitmotor	132
Eosta	16
Coop	32
Too Good To Go	52
Hospitality Group	82
Harvest House	92
Lowlander Beer	102
Samen Tegen Voedselverspilling	114
Albert Heijn	124
Contronics	130

## recepten

<b>Ontbijt &amp; Lunch</b>	<b>10</b>
Burrata met sinaasappelolie	15
Appeltaart overnight oats	20
Carrot cake crackers	26
Tosti met geitenkaas	30
Uiensoep met kaascroutons	36
Gepofte bietencarpaccio	40
<b>Snacks &amp; Borrel</b>	<b>42</b>
Crostini met geroosterde tomaatjes	46
No waste borrel-feest dipsticks	50
Pieperbierbrood	56
No cheese pompoen dip	60
Thaise gele curry-courgette koekjes	66
Hete bliksem broodje	70
<b>Diner</b>	<b>72</b>
Spaanse aardappeltortilla	76
Delicious waste salade bowl	80
Oesterzwamburger	86
Spinazie campanelle	90
Ratatouille	96
Vegetarische Sloppy Joe	100
Kabeljauw ravioli	106
<b>Desserts</b>	<b>108</b>
Rabarber cheesecake	112
Witte chocolade panna cotta	118
Confetti pannenkoekentaart	122
Bananenbrood croutons	128
Pink puffy party punch	134
<b>Receptenindex</b>	<b>138</b>
<b>Register</b>	<b>139</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>143</b>
<b>Colofon</b>	<b>144</b>

# verspilling is verrukkelijk



### VERSPILLING IS VERRUKKELIJK: DE KRACHT VAN SAMEN

Wat fantastisch dat jij Delicious Waste in handen hebt. En nee, het is natuurlijk geen toeval dat dit vrij vertaald staat voor 'verrukkelijke verspilling'. Vanuit de stichting Verspilling is Verrukkelijk weten we hier namelijk alles van en als initiatiefnemers van dit kookboek hadden we geen passende titel kunnen bedenken.

Even een korte introductie. Want wat is Verspilling is Verrukkelijk eigenlijk en waarom is er nu dit boek Delicious Waste?

Verspilling is Verrukkelijk is een samenwerkingsverband, een platform van doeners. Een groeiende club gedreven ondernemers die zich elk op hun eigen manier inzetten tegen voedselverspilling. De ondernemers achter Verspilling is Verrukkelijk maken (h)eerlijke producten op basis van reststromen. Dit zijn grondstoffen die normaliter worden afgedankt, zoals sinaasappelschillen. Onze ondernemers bewijzen dat je daar nog super veel mee kunt. Bier van brood en aardappels maken

bijvoorbeeld of bananenbrood van geredde bananen en jam of drankjes van ander afgedankt fruit. Zo komt iets wat eigenlijk 'afval' was weer terug als waardevol product. Helemaal circulair dus!

Verspilling is Verrukkelijk is opgericht vanuit de gedachte dat je samen meer kunt: door het onderling delen van kennis en door gezamenlijk campagne te voeren, kunnen we meer voedsel redden en meer impact maken. En daar gaat het uiteindelijk allemaal om.

Maar hoe hard wij ook ons best doen: we kunnen dit niet alleen.

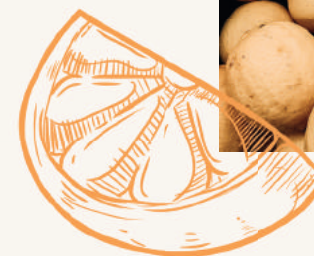
Als je kijkt naar de verdeling binnen de keten, wordt er verspild bij de supermarkten, binnen de horeca, bij de producenten en thuis, bij consumenten zelf. Die laatste groep blijkt al verantwoordelijk voor ruim 40%! We gooien dus het meeste voedsel thuis weg. Tijd voor de nodige bewustwording én een kookboek vol tips en inspiratie!

### 1,6 MILJARD TON

Dat is hoeveel er naar schatting jaarlijks wereldwijd wordt weggegooid. Dat is maar liefst één derde (!) van al het voedsel wat we produceren. Verspilling is vanzelfsprekend geworden. We vinden het normaal. Maar dat is het natuurlijk niet! We verspillen hiermee namelijk niet alleen goed voedsel, maar ook alles wat er nodig was om dit voedsel te telen, verpakken en transporteren, zoals héél veel water, land, energie en arbeid. Super zonde.

Even in perspectief: wist je dat er voor de productie van één appel 80 liter water nodig is? Een sneetje brood kost 50 liter water, voor 100 gram kaas is 510 liter nodig en voor 100 gram vlees zelfs 600-1.500 liter.

Vooraf producten als brood, zuivel, groente en fruit, aardappels en vlees gooien we massaal weg. Dit gebeurt op verschillende plekken in de keten. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een product vanwege schoonheidsidealen en (te) hoge kwaliteitseisen in de prullenbak belandt. Te krom, te klein, te groot, een verkeerde kleur of een vlekje. Soms gebeurt dit door overproductie. Maar voor een groot deel gebeurt dit thuis, door verkeerd inkopen, onjuist bewaren of het verkeerd interpreteren van de THT en TGT-datum.





## Voorwoord



### SAMEN BEREIKEN WE MEER

1,6 miljard ton. Hoe lossen we dat op? Door bewustwording te creëren! Voedselverspilling is voor velen een abstract begrip totdat je de feiten en cijfers laat zien: wat houdt voedselverspilling eigenlijk in en hoe serieus is het probleem daadwerkelijk? Veel mensen staan er totaal niet bij stil hoeveel ze wekelijks onnodig in de prullenbak gooien. En wat we kunnen (be)sparen: naar schatting 2,5 miljard euro per jaar, alleen al in Nederland! Nog even los van de impact die voedselverspilling heeft op onze planeet.

Gelukkig zijn er tegenwoordig tal van initiatieven en bedrijven die zich vol passie inzetten tegen verspilling. Dit gebeurt door de hele keten. Bijvoorbeeld met dry misting, waardoor producten tot wel dagen langer in de supermarkt kunnen blijven liggen. Of de app van Too Good To Go, waarmee je als consument bij lokale winkels en supermarkten dagelijks restproducten kunt ophalen en daarmee naast voedsel ook flink je portemonnee bespaart. En natuurlijk onze ondernemers van Verspilling is Verrukkelijk die heerlijke producten maken van reststromen vanuit de retail, horeca, telers en boeren.

Vanuit de Verenigde Naties is het verminderen van voedselverspilling ook vastgelegd als een van de duurzame ontwikkelingsdoelen (Sustainable Development Goals) voor 2030. SDG 12.3 is luid en duidelijk: 50% minder voedselverspilling in 2030.

### AAN DE SLAG

Een andere oplossing: koken! Met producten gemaakt van reststromen of klikjes uit de koelkast of voorraadkast. Daarmee helpen we je graag een handje in Delicious Waste.

In Delicious Waste vind je inspirerende verhalen van onze ondernemers (wat valt er eigenlijk allemaal te redden?), verhalen vanuit elders in de keten, anti-verspillingstips (dit kan echt al zo simpel zijn als losse bananen kopen in de supermarkt) en natuurlijk recepten! Alle recepten zijn op basis van producten gemaakt van reststromen door de ondernemers achter Verspilling is Verrukkelijk. Heb je een specifiek ingrediënt over waar je iets mee wilt doen? Kijk dan achterin het boek in het register.

### DELICIOUS WASTE BOX

Wil je kokkerellen met de producten uit Delicious Waste? Op ons platform vind je de Delicious Waste boxen met producten van onze ondernemers. Circulariekoekjes, Bammetjes Bier of crostini: wat ons betreft de meest smakelijke manier om je steentje bij te dragen aan SDG 12.3! Gebruik de kortingscode **deliciouswaste10** en ontvang 10% korting bij aankoop van een box.

[www.verspillingisverrukkelijk.nl](http://www.verspillingisverrukkelijk.nl)







# Oatmeal & Fruit Snack



Unwaste.



## ZEEP MET KOFFIEDIK EN SINAASAPPELSCHILLEN

Afval is te mooi om weg te gooien. Het hoeft zelfs niet te bestaan. Want als door mensen geproduceerd afval altijd relevant is, dan blijft er niks meer over om weg te gooien. Unwaste. zorgt daarvoor! Zij geven afval een nieuwe functie in hun verzorgingsproducten, zodat jij elke dag de schoonheid kunt ervaren. Heerlijke zeep bijvoorbeeld en verzorgende handspray. Komt dat even goed uit nu jij dit kookboek in handen hebt en van plan bent de keuken in te duiken ;-)

Welk afval ze daar precies voor gebruiken? Koffiedik en sinaasappelschillen. De zeepjes hebben een natuurlijke scrub, kleur, geur en reinigende werking. Zo was je je handen én de wereld een beetje schoner! Unwaste. zet

een streep door het afval van bedrijven en publieke organisaties.

**>>> TIP** Zelf koffiedik over? Maak er een verzorgende scrub van door het te mengen met olijfolie en eventueel een beetje suiker of meng de koffiedik met een beetje citroen- of grapefruitsap.

**Unwaste.**  
Redt voedsel van: bedrijfsleven en  
publieke instanties  
En maakt hiervan: zeep

[www.unwaste.nl](http://www.unwaste.nl)

**unwaste.**







## BURRATA MET SINAASAPPELOLIE EN GEKONFIJTE SINAASAPPELSCHIL

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

---

100 ml olijfolie  
De schil van ½ sinaasappel,  
in reepjes  
1 teen knoflook, in plakjes  
1 tl venkelzaad, gekneusd  
1 tl anijszaad, gekneusd  
2 blaadjes salie  
1 handje rucola  
2 sinaasappels zonder schil,  
in plakjes  
1 bol burrata  
1 el pistache, gehakt  
1 el rode wijnazijn

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Verwarm de olie op laag vuur in een steelpan. Doe hier de reepjes sinaasappelschil, plakjes knoflook, venkelzaad, anijszaad en salie bij. Verwarm tot de specerijen beginnen te geuren en haal het pannetje dan van het vuur. Het is belangrijk dat de olie heel langzaam warm wordt maar niet te heet. Anders kan de sinaasappelschil bitter worden. Laat de sinaasappelolie iets afkoelen.

Schik de rucola met de sinaasappelplakjes op een bordje en leg hierop de burrata. Schenk de olie (met specerijen) erover en garneer met de gehakte pistache.

Druppel tenslotte nog wat rode wijnazijn over het geheel. Serveer met een mooi vers brood (bijvoorbeeld pieperbierbrood op pagina 56).







## PRIJSWINNENDE CHUTNEYS, BIOLOGISCHE LIMONCELLO EN HONGAARSE WOLVARKENS

Eosta, gevestigd in Waddinxveen, is een van Europa's grootste distributeurs van verse biologische groente en fruit. Jaarlijks importeert Eosta miljoenen kilo's fruit en groente. Dit is met name overzees fruit zoals ananas, citrusvruchten, blauwe bessen en avocado's. Deze worden onder het merk "Nature & More" verkocht in supermarkten, natuurvoedingswinkels en food boxes in heel Europa en ver daarbuiten. Alles 100% biologisch!

Bert van Drongelen is de ervaren man bij Eosta die ervoor zorgt dat de reststromen een goede bestemming krijgen. Hij vertelt dat er dagelijks honderden dozen met groente en fruit worden afgekeurd omdat ze niet voldoen aan de eisen van supermarkten of Europese controle instanties. Bert legt uit waarom:

"Groente en fruit zijn levende producten. Als er iets misgaat tijdens het transport, kan het product te rijp worden of kunnen andere problemen optreden. In de biologische teelt heb je ook geen chemische truckendoos. Je bent afhankelijk van de natuur en de natuur is niet uniform. Maar de eisen van supermarkten en Europese instanties houden daar geen rekening mee. Als er tussen 100 citroenen 3 bij zitten die niet goed zijn, wordt de hele lading afgekeurd. Fruit met een kleine beschadiging komt de supermarkt niet in, terwijl je nauwelijks iets ziet en de smaak uitstekend is. Gelukkig hebben we inmiddels heel veel goede bestemmingen gevonden. Uiteindelijk verdwijnt er niets op de vuilnisbelt."

[www.eosta.com](http://www.eosta.com)

## VAN LIKEURTJES TOT VARKENSVOER : DIT ZIJN DE CREATIEVE OPLOSSINGEN VAN BERT



- \* Een deel van de groente en fruit die we niet aan de supermarkt of natuurvoedingswinkel kunnen verkopen, gaat naar marktkooplui. Op de markt is je gulden een daalder waard!
- \* Veel van onze groente en fruit gaat naar voedselhulp voor minderbedeelden in de omgeving Rotterdam. Daarvoor werken we samen met het sociale restaurant Hotspot Hutspot en de stichting Isaak en de Schittering. Ze komen wel drie tot vier keer per week langs.
- \* Elke woensdag komt een auto biologische groente en fruit halen voor het restaurant van Jonathan Karpathios in Hoofddorp. Die maakt mooie biologische lunches voor kantoren in de omgeving.
- \* Met de sinaasappelen en citroenen en limoenen die zijn afgekeurd, worden heerlijke likeuren gemaakt door de jongens van Onruststokers.
- \* Een deel van het fruit gaat in de ambachtelijke jams en chutneys van A&E Gourmet. Zij hebben de afgelopen jaren allerlei prijzen gewonnen zoals "World's best marmalade"!
- \* Het fruit en groente-afval van onze eigen kantine gaat naar de Hongaarse wolvarkens Antoinette en François.
- \* De producten waar echt helemaal niks meer mee te beginnen is, gaan naar de biogascentrale. Dan wordt er tenminste nog energie en compost van gemaakt. Voor de laatste restjes hebben we twee bakken met wormencompost. De wormencompost gebruiken we in de kantoortuin!





## A Better Bite



### GEDROOGDE GROENTE EN FRUIT SNACKS

Bart en Thijs werken al jarenlang in de handel in groente en fruit en verbaasden zich over de grote hoeveelheid producten die vanwege een cosmetisch foutje niet bij de consument belanden. Al die voedselverspilling, daar moet toch wat aan te doen zijn?

De heren beten zich vast in dit vraagstuk en al snel ontstond 'A Better Bite'. Niet verspillen maar drogen en verpakken tot (h)eerlijke snacks en smaakmakers. Zo werken Bart en Thijs samen met jou aan een betere wereld.

In het assortiment van A Better Bite vind je allerlei soorten gedroogd(e) fruit en groenten. Denk aan ananas, appel, banaan, allerlei citrusvruchten en paprika. Het gedroogde fruit is heerlijk als vezelrijke snack, maar

de schijfjes sinaasappel, limoen en citroen zijn bijvoorbeeld ook ideaal in een kop thee, glas water, biertje of om een cocktail mee te versieren. De gedroogde paprika is een heerlijke toevoeging door een salade of pasta: altijd klaar voor gebruik!

**A Better Bite**  
Redt voedsel van:  
de groente- en fruithandel  
En maakt hiervan:  
(h)eerlijke gedroogde  
groente en fruit snacks

[www.abetterbite.nl](http://www.abetterbite.nl)

**aBetter  
bite**







ONTBIJT

## APPELTAART OVERNIGHT OATS

➔ + 1 nacht wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES

300 ml magere  
(plantaardige) yoghurt  
50 gram havermoutvlokken  
**1 zakje A Better Bite appel,  
in stukjes gebroken**  
40 gram rozijnen  
1 el citroensap  
1 tl kaneelpoeder + extra om  
te garneren  
Een snuf zout  
2 el walnoten, gehakt

### ➔ OOK LEKKER

Houd je van zoet dan zou je  
naar smaak wat agavesiroop  
of honing kunnen toevoegen  
aan dit recept.

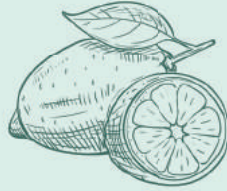
### BEREIDING \* CA. 10 MINUTEN

Roer alle ingrediënten behalve de walnoten door  
elkaar en verdeel over 2 kommetjes. Houd wat appel  
achter om te garneren. Dek de havermout af en zet  
weg in de koeling voor een nachtje.

Haal de havermout 15 minuten voor serveren uit  
de koelkast. Bestrooi met de gehakte walnoten, de  
achtergehouden schijfjes appel en nog een klein  
beetje kaneel.



# Tips.



Sta jij op het punt om boodschappen te gaan doen? Ho, stop! Hier vind je handige tips om verspilling te voorkomen wanneer je inkopen gaat doen. Waar let je op en hoe voorkom je dat je later weer iets weg moet gooien?



### DOE DE CHECK...

Een inkoppertje, maar wel eentje die in de praktijk toch weleens mis gaat: check wat je al in huis hebt. In de koelkast, in de voorraadkast. Zo voorkom je dat je straks drie netjes uien of knoflook hebt liggen.

Kijk meteen even of er iets wat tegen de THT of TGT-datum aanzit: wat moet eerst op?

Heb je een specifiek ingrediënt over waar je iets mee wilt doen? Kijk dan achterin het boek in het register.

**Eet volgens de seizoenen.** Dus: asperges in het voorjaar, rabarber in de zomer en knolgewassen en koolsoorten in de winter. De voorraden zijn dan hoog.

Maak een planning, bijvoorbeeld een weekmenu, zodat je precies weet wat je nodig hebt. **Winkel altijd met een boodschappenlijstje.**

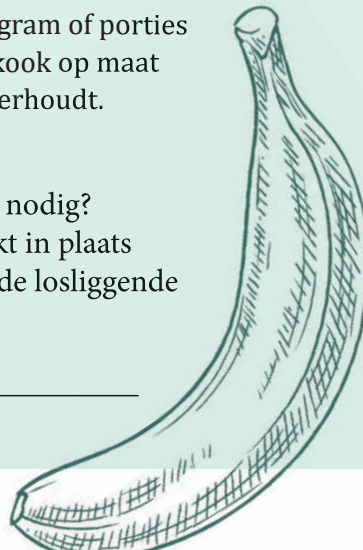
## Voordeel.

Er wordt vanuit de hele keten al veel gedaan om verspilling te voorkomen. **En dat levert jou voordeel op!** Let bijvoorbeeld op de 35%-stickers van Albert Heijn, koop wat vaker de 'buitenbeentjes' (smaak zit van binnen!), red voedsel via de app van Too Good To Go of bestel eens een Instock Rescue Box.

### Metten is weten!

De grootste verspillers zijn brood, zuivel, groente, fruit, aardappels en vlees. Probeer goed in te schatten hoeveel gram of porties je van iets nodig hebt en kook op maat zodat je geen eten overhoudt.

➤ **BANANAS** Bananen nodig? Neem in de supermarkt in plaats van een tros ook eens de losliggende exemplaren mee.



## Fermenteren.

Helemaal terug van weggeweest: **inmaken en fermenteren.** Maar ook drogen, konfijten, roken, pekelen... De chefs van Instock geven met regelmaat fantasische masterclasses over conserveertechnieken. Je kunt zelf ook alvast wat experimenteren en voorkennis opdoen in het kookboek Instock Cooking.

**Zelf compost maken**  
Gebruik groente-, fruit en tuinafval maar ook bijvoorbeeld koffiedik of theebladeren om zelf compost te maken: dé bodemverbeteraar voor je tuin.

➤ **REUSE** Gebruik bereide restjes zoals rijst en pasta de volgende dag in een ander gerecht, zoals een pastaschotel of nasi.



Oud brood over? Maak er croutons, bruschetta, crostini, panzanella-salade, broodpudding, tosti's of wentelteefjes van.

## Toch iets over?

Overrijp fruit kun je invriezen en goed gebruiken voor smoothies en door gebak. Met overrijpe bananen kun je werkelijk vanalles maken: bananenbrood, zuurkoolschotel, banana pancakes of vries ze (in plakjes) in om er later açai bowl of nicecream (ijs van bevroren fruit) van te maken.

### RESTJESDAG

Heb je nog steeds vaak iets over? **Plan dan een restjesdag in.** Denk aan gerechten als ratatouille, minestrone of gebruik de no waste-starters van Pineut om iets creatiefs te maken. Een kaasfondue of borrelplank is ook een ideale manier om restjes op te maken.

Groenten die al een beetje zacht beginnen te worden, kun je nog prima gebruiken in een soep, puree, stampot of ovenschotel. Even pureren en klaar ben je. Groene vingers? Met een stukje grond in de tuin kun je overgebleven groenten ook stekken en opnieuw laten groeien.



### 1 WOORD

Ijsblokjesvorm. Restjes wijn, pastasaus, verse kruiden met olijfolie, bouillon: de mogelijkheden zijn eindeloos!





## Yespers



### ONTBIJTPRODUCTEN EN SNACKS MET IMPACT

De missie van Yespers is om voedsel weer waardevol te maken. Dit willen ze doen door te bouwen aan een nieuw voedselsysteem.

Stap voor stap kopen ze steeds meer ingrediënten in bij lokale boeren of producenten waarbij het doel is alles te gebruiken en verwerken. Zo voorkomen ze verspilling, halen ze meer waarde uit het ingrediënt en creëren ze extra werkgelegenheid. Op naar een voedselsysteem waarbij ze inclusiviteit en duurzaamheid combineren om zo te kunnen versnellen.

De heerlijke crackers van Yespers worden gemaakt van bierbostel: een restproduct wat

overblijft na het brouwen van bier. Bierbostel zit boordevol waardevolle stoffen. Zonde om zomaar weg te gooien dus! Voor de granola's en spread wordt gered fruit gebruikt. Zo maak jij dus met elke hap een beetje impact.

**Yespers**  
Redt voedsel van:  
boeren en reststromen uit eigen producten  
En maakt hiervan:  
granola, spreads en  
crackers

[www.yespers.com](http://www.yespers.com)





## CARROT CAKE CRACKERS

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 el sinaasappelsap  
2 el honing of maple syrup  
1 tl koekkruiden of  
speculaaskruiden  
Snufje zout  
½ winterpeen, geraspt  
2 el rozijnen  
**4 Yespers Crackers  
Spelt & Bierbostel**  
Een kuipje roomkaas naturel  
(bijv. Spread-it Naturel)  
Een handje gehakte  
walnoten  
Geraspte schil van  
½ sinaasappel



→ + 30 min. wachttijd

### BEREIDING \* CA. 5 MINUTEN

Maak een dressing door het sinaasappelsap met de honing, de speculaaskruiden en een beetje zout door elkaar te roeren. Roer de geraspte wortel en de rozijnen door de dressing en laat ongeveer een half uurtje staan.

Besmeer de crackers ruim met de roomkaas. Verdeel het wortelmengsel over de crackers en maak het hele feest af met de gehakte walnoten en een klein beetje sinaasappelrasp.

» **TIP** Je kunt een dubbele hoeveelheid maken van de geraspte wortel in sinaasappeldressing. Wanneer je dit goed afdekt, kun je deze 3 dagen bewaren in de koelkast. Ook heel lekker om bijvoorbeeld een versgebakken cake mee te 'frosten'.





# Potverdorie!

---



---

## JAMS EN CHUTNEYS VAN OVERGEBLEVEN GROENTE EN FRUIT

---

Potverdorie! maakt met veel plezier heerlijke jams en chutney's van overgebleven groente en fruit. Deze groenten en fruit komen allemaal van Hollandse bomen. Potverdorie betaalt de telers een eerlijke prijs voor de imperfecte exemplaren van hun oogst en gaat zo de verspilling van groente en fruit tegen. Pure smaak zit tenslotte vanbinnen.

De jams en chutney's van Potverdorie! zijn echte smaakmakers, voor thuis én in de professionele keuken. Bijvoorbeeld op een tosti of bij een kaasplankje. Alle producten zijn van eigen receptuur en zonder toevoeging van kunstmatige geur- en smaakstoffen. Ze hebben bovendien een heerlijk kruidige twist: framboos met munt, bramen met laurier

(héérlijk bij een stukje blauwe kaas), kers met rozemarijn, pruim met gember of ui met kerrie. Potverdorie! wat lekker.

**Potverdorie!**  
Redt voedsel van:  
Nederlandse telers die voor het 'lelijke' deel  
van de oogst een eerlijke prijs krijgen  
En maakt hiervan: jams en chutneys

**potverdorie!**  
**wat lekker.**

[www.potverdorie.nl](http://www.potverdorie.nl)

---







## LUNCH

---

# TOSTI MET GEITENKAAS EN PRUIM-GEMBERSPREAD

### INGREDIËNTEN VOOR 4 STUKS

---

8 sneetjes brood  
(bijvoorbeeld het Bierbrood  
van pagina 56)

#### 2 el Potverdorie! pruim- gemberspread

160 gram zachte geitenkaas  
½ rode ui, in fijne ringen  
2 el pecannoten, gehakt  
1 flinke hand jonge  
bladspinazie  
Roomboter

#### » OOK LEKKER

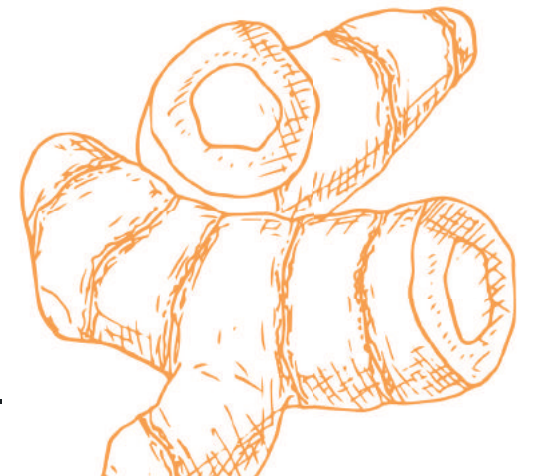
Heb je nog iets anders in de koelkast liggen? Het is ook lekker om de geitenkaas te vervangen door een lekkere blauwschimmel of een pittige belegde kaas. In plaats van spinazie zou je ook geroosterde paprika, gegrilde courgette of asperges kunnen gebruiken.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Smeer 4 sneetjes brood in met de pruim-gemberspread en verdeel hierover de geitenkaas, de rode ui, de pecannoten en de spinazie.

Leg de andere 4 sneetjes brood erop en besmeer de buitenkanten met roomboter. Verwarm een koekenpan en bak hierin om en om de tosti's tot ze goudbruin zijn en de geitenkaas gesmolten is.

» **TIP** Smeer de tosti's van tevoren en bewaar ze in een afgesloten bakje. Zo hoeft je ze alleen nog maar te bakken op het moment dat je wilt gaan eten. Superhandig wanneer je niet veel tijd hebt of op momenten dat de gezinsleden op verschillende tijdstippen aanschuiven.







## SAMEN WERKEN WE TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Van boerderij tot keuken: in de hele voedselketen gaat veel eten verloren. Onverantwoord, vinden we bij Coop. Het verlagen van milieu-impact is een belangrijk onderdeel van ons duurzaamheidsbeleid. Zo gaan we als betrokken supermarktformule slim om met grondstoffen, verkleinen we onze CO2-voetafdruk, maken we ons sterk voor plasticreductie en zetten we alles op alles om (voedsel)verspilling tegen te gaan.

Als coöperatie gelooft Coop in de kracht van samen. Samenwerking zit in onze naam en is verankerd in ons DNA. Bij ons hebben klanten, als lid van de coöperatie, een stem tot op het hoogste bestuurlijke niveau. Op allerlei manieren praten klanten mee. Zo werken we bijvoorbeeld met (online) luisterpanels, waarin duizenden klanten meedenken over onderwerpen die zij belangrijk vinden. Bijvoorbeeld over hoe we voedselverspilling kunnen tegengaan.

### TOO GOOD TO GO

We luisterden naar de vele warme aanbevelingen van onze klanten en werden zo de allereerste supermarktketen met landelijke dekking die zich aansloot bij anti-voedselverspillingsplatform Too Good To Go. Onze winkels vullen sinds 2019 zogenaamde Magic Boxes, vol producten waarvan we verwachten dat die niet meer verkocht worden. Zo redden we samen met onze klanten al honderdduizenden maaltijden van de afvalbak:

19.086 zakken wok- en roerbakgroenten



8.751 witte bolletjes



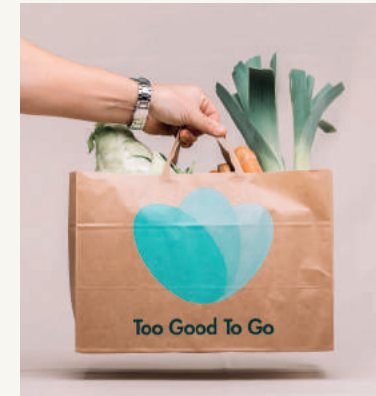
7.621 pakken (karne)melk



3.110 doosjes eieren



6.979 maaltijdsalades



### VOEDSELBANKEN

Ongeveer één miljoen mensen leven in Nederland onder de armoedegrens. Daarom is Coop al jarenlang partner van de vereniging Voedselbanken Nederland. Regelmatig voorzien wij de voedselbanken vanuit onze winkels of distributiecentra van levensmiddelen die we zelf niet meer kunnen verkopen. Zo helpen we afvalstromen te beperken, voorkomen we voedselverspilling én helpen we mensen die het nodig hebben. Een mooie manier om samen 't verschil te maken.

### VERSPILLING VOORKOMEN

Met goede informatie en slimmere verpakkingen helpen we klanten ook om zelf minder eten weg te gooien. We introduceerden bijvoorbeeld - op verzoek van onze klanten - meer portieverpakkingen, zoals kleinverpakkingen kaas, vleeswaren en panklare groenten. Ideaal voor kleinere huishoudens: zij hoeven zo niet meer te kopen dan ze nodig hebben. Er belandt dus minder eten in de afvalbak!

[www.coop.nl/verspilling](http://www.coop.nl/verspilling)







## De Verspillingsfabriek



### HEEL VEEL SOEPS VAN GEREDDE GROENTEN

De laatste hap, het frietje onder in de zak, die kleine druif aan de tak, de druppel wijn onderin je glas of de yoghurt in het pak die er-nog-wel-zit-maar-zich-niet-makkelijk-laatsvangen. Bij De Verspillingsfabriek gaan ze er voor. 'Samen halen we álles eruit wat erin zit'. Dat is het motto.

De Verspillingsfabriek redt overgebleven groenten van telers, versnijders en groothandels. Deze groenten worden afgedankt omdat ze afwijken in kleur, vorm of maat. Maar smaak zit van binnen! Bij De Verspillingsfabriek maken ze er de lekkerste soepen van.

Neem bijvoorbeeld tomaten. De kopjes en kontjes neemt de Verspillingsfabriek voor een eerlijke prijs af bij McDonalds. Anders verdwijnen ze in de biovergister. De uien en paprika's komen van (groente)versnijders, hun afnemers willen geen kopjes en kontjes dus ook die heerlijke stukken verdwenen voorheen in de vergister. En dan zijn er groenten die de dupe zijn van bepaalde feestdagen. Zoals Halloween. De overschotten

pompoen en de te kleine exemplaren (want: niet perfect dus niet in het schap) worden verwerkt tot heerlijke pompoensoep. De soepen van De Verspillingsfabriek bestaan uit verse ingrediënten, zonder onnatuurlijke e-nummers.

In De Verspillingsfabriek werken mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, want talent verspillen vinden zij ook zonde. Deze kanjers zijn het kloppend hart van de fabriek. Elke dag zorgen zij ervoor dat het proces door gaat en dat alle producten klaar staan voor vertrek naar de volgende bestemming.

#### De Verspillingsfabriek

Redt voedsel van: telers, versnijders en groothandels

En maakt hiervan: heerlijke soepen en sauzen

DE  
VERSPILLINGS  
FABRIEK

[www.deverspillingsfabriek.nl](http://www.deverspillingsfabriek.nl)



## UIENSOEP MET KAASCROUTONS

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

6 sneetjes oud (stok)brood  
2 el gesmolten roomboter  
**1 zak Heel Veel Soeps**  
**Klassieke Uiensoep**  
3 takjes tijm, alleen de  
blaadjes  
1 el aceto balsamico  
100 gram geraspte Gruyère

#### Verder nodig:

2 ovenvaste soepkommen

### »» OOK LEKKER

In plaats van Gruyère kun je ook een kaassoort gebruiken die je nog in huis hebt. Het is wel lekker om een wat pittigere kaassoort te gebruiken.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Verwarm de oven op de grillstand tot 200°C. Smeer de plakken brood aan beide kanten in met de gesmolten boter en bak in een koekenpan om en om goudbruin.

Verwarm ondertussen in een steelpan de soep met de tijm en de aceto balsamico. Verdeel de soep over 2 ovenvaste soepkommen, leg de croutons op de soep en verdeel tenslotte de kaas erover.

Gratineer de croutons 4-6 minuten onder de grill totdat de kaas gesmolten en goudbruin is.







## OLIJFOLIE VERRIJKT MET RESTSTROMEN VAN VISROKERIJEN

IntelligentFood ontwikkelt een divers assortiment met heerlijke producten op basis van reststromen. Half-fabrikaten of snijresten die overblijven bij de productie van voedsel en die zonder de tussenkomst van IntelligentFood verloren zouden gaan. De mindset van IntelligentFood: 'Een écht lekker product is een harde eis, vermindering van voedselverspilling is een bittere noodzaak.'

Maar het is natuurlijk ook fijn als daar een interessant en gezond verdienmodel aan vast zit voor alle partijen. Kortom: goede smaak, een goed gevoel én goede verdiensten. Een gedeelte van de omzet van IntelligentFood gaat bovendien naar een stichting die bomen aanplant: 'CO<sup>2</sup>-neutraal is het nieuwe sexy en duurzaamheid is here to stay!'

IntelligentFood heeft onder meer een serie olijfolie op de markt gebracht die zijn

verrijkt met reststromen vanuit Nederlandse visrokerijen. De olijfoliën hebben de heerlijke smaken van gerookte makreel en paling, die uit de reststromen worden gefilterd. Hierdoor ontstaat een verfijnde gearomatiseerde olijfolie die je voor allerlei culinaire toepassingen kunt gebruiken.

### IntelligentFood

Redt voedsel van: reststromen vanuit  
Nederlandse visrokerijen  
En maakt hiervan: olijfolie met een twist

## IntelligentFood

[www.intelligentfood.nl](http://www.intelligentfood.nl)







LICHTE LUNCH, VOOR-  
OF BIJGERECHT

## GEPOFTE BIETENCARPACCIO MET MIERIKSWORTEL EN PALINGOLIE

➔ + 1½-2 uur wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 verse bieten, gewassen  
4 el olijfolie  
Grof zeezout  
2 sinaasappels, zonder schil  
in dunne ronde plakjes  
6 radijsjes, in dunne plakjes  
**IntelligentFood Olijfolie  
N°1 Gerookte Paling**  
Peper en zout  
2 el hazelnoten, licht  
geroosterd en gehakt  
2 el dille, alleen de naalden  
1 tl mierikswortel pasta  
2 el crème fraîche

**Verder nodig:**  
Aluminiumfolie

➔ **OOK LEKKER**  
Vervang de sinaasappel voor  
rode grapefruit.

### BEREIDING \* CA. 25 MINUTEN

Verwarm de oven voor op tot 200°C. Verpak de bieten met de olijfolie en het zout in aluminiumfolie en pof ze 1½ tot 2 uur in de oven totdat ze beetbaar zijn.

Laat de bieten afkoelen en verwijder de schil. Snijd ze in zo dun mogelijke plakjes. Verdeel de biet, sinaasappel en radijs als een carpaccio over 4 borden. Besprenkel met de palingolie en breng op smaak met versgemalen peper en zout. Garneer met de gehakte hazelnoot en dille.

Roer de mierikswortel door de crème fraîche. Serveer de mierikswortel saus apart bij de carpaccio.







Snacks  
& More





## De Tweede Jeugd



### SUPERTOSTI'S EN CROSTINI VAN GERED BROOD

In Nederland blijven elke dag honderdduizenden broden onverkocht. Een groot deel daarvan wordt verspild, terwijl het nog niet eens een dag oud is. Zonde, vinden ze bij De Tweede Jeugd. Want als voormalig chef's weten ze als geen anders dat je er nog zoveel mee kan doen. Dus nu maken ze niet alleen de duurzaamste, maar ook de lekkerste producten van gered brood!

Zo maken ze Supertosti's (bijvoorbeeld met manchego en paddenstoelenstoof of met wild zwijn en uiencompote: YUM!) en crostini voor thuis, en leveren ze aan de horeca.

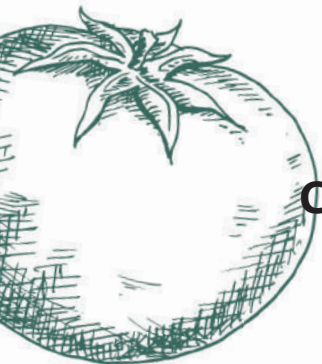
**De Tweede Jeugd**  
Redt voedsel van: bakkers  
En maakt hiervan: tosti's, croutons en crostini

» **TIP** Zelf oud brood over? Op de website van De Tweede Jeugd vind je een heerlijk recept voor Bread & Butter. Of maak er croutons van: snijd blokjes van het oude brood, verwijder de harde korsten, besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met zout en peper naar smaak. Of meng er een teentje fijngehakte knoflook door, zalig! Bak ze ongeveer 8 minuten in de oven op 170°C, hussel goed door en bak vervolgens nog 7-8 minuten. Afgekoeld kun je de croutons in een goed afgesloten bakje 1-2 weken bewaren (maar daar zijn ze eigenlijk veel te lekker voor).

· DE TWEEDE JEUGD ·  
GEEFT BROOD EEN TWEEDE LEVEN

[www.detweedejeugd.nl](http://www.detweedejeugd.nl)





VOOR BIJ DE  
BORREL

## CROSTINI MET GEROOSTERDE TOMAATJES

### INGREDIËNTEN VOOR 6-8 PERSONEN

½ el olijfolie om te bakken  
250 gram kerstomaat  
1 teen knoflook, fijngehakt  
½ el aceto balsamico  
1 handje verse basilicum,  
gekneusd  
1 pakje kruidenroomkaas  
(bijv. Spread-it kruiden)  
**1 zakje De Tweede Jeugd  
Crostini met zeezout &  
zwarte peper**  
Peper en zout  
1 el pompoenpitten

» **OOK LEKKER**  
bij de borrelplank op pagina 50.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de tomaatjes toe en bak circa 1 minuut op heel hoog vuur om en om tot ze iets kleuren en zachter worden.

Haal de pan van het vuur. Voeg de knoflook, aceto balsamico en basilicum toe warm eventjes mee. Smeer de kruidenroomkaas op de crostini en leg op iedere crostini een tomaatje. Druk met een vork de tomaatjes voorzichtig iets uit elkaar. Bestrooi met peper en zout en de pompoenpitten.







### HET TWEEDE LEVEN VAN KAAS

AND Cheesetrade is één van de meest breed georiënteerde kaasbedrijven van ons land. Als je iets over kaas wil weten, moet je hier aan de bel trekken: ze hebben namelijk een enorme kennis en ervaring. Ook als het gaat om circulair ondernemen, want met hun Spread-it weten ze als geen ander hoe je kaas een tweede leven kan geven.

Hoe ze dat doen? Ze redden kazen die niet meer verkocht kunnen worden bij producenten en supermarkten. Daarna verwerken ze deze tot heerlijke Spread-it in verschillende smaken. Vervolgens leveren ze de Spread-it weer aan supermarkten. En daarmee is de cirkel rond!

Spread-it is verkrijgbaar in heerlijke smaken zoals chili, champignon, kruiden, tomaat of naturel. Ze zijn 100% gemaakt van geredde kaas en smaken heerlijk op je boterham of als dip bij de borrelplank.

**AND Cheesetrade**  
Redt voedsel van: producenten en retailers  
En maakt hiervan: circulaire cheese spreads & dips



[www.andcheesetrade.nl](http://www.andcheesetrade.nl)







VOOR BIJ DE  
BORREL

## NO WASTE BORREL-FEEST DIPSTICKS

### INGREDIËNTEN VOOR 1 PLANK

#### Voor de dipsticks:

Een bosje bieslook, gehakt  
2 el hazelnoten, gehakt  
(Iets anders in huis? Je kunt hiervoor elke soort noten gebruiken)  
2 el gedroogde cranberries, gehakt  
Een handje zwarte olijven, fijn gehakt  
**1 bakje Spread-it kruiden**  
1 pakje soepstengels

#### En verder:

Gebruik wat je nog hebt liggen, bijvoorbeeld: gegrilde asperges, een restje hummus, olijven, kerstomaatjes, radijsjes, komkommer, wortel, verdwaalde restjes kaas, gegrilde groenten, noten, bessen en zaden, crostini's van oud brood, fruit als vijgen, druiven, granaatappelpitten, geroosterde kikkererwten, een dip van verse kruiden, knoflook en yoghurt, enz.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Meng de bieslook, hazelnoot, cranberries en zwarte olijven in een kommetje.

Besmeer de bovenkant van de soepstengels met de Spread-it kruiden en dip vervolgens in het bieslookmengsel zodat alles goed bedekt is met de dip.

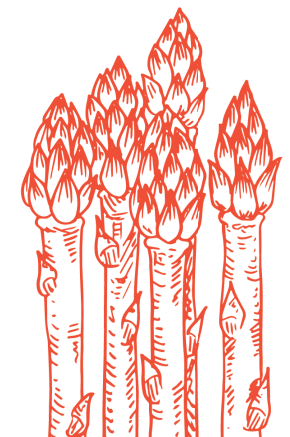
Bestrooi eventueel nog met zwarte peper. Leg de soepstengels op de borrelplank bij de rest van al het lekkers.

### » OOK LEKKER

Ingrediënten en combinaties die het ook lekker doen op zo'n borrel dipstick:

- Gedroogde abrikoos, walnoot, rozemarijn
- Komijn, paprikapoeder, granaatappelpitten, peterselie
- Rozijnen stukjes appel, kaneel (gebruik dan het liefst een naturel roomkaas)

Of duik eens diep je keukenkast in! Misschien kom je tot verrassende combinaties.







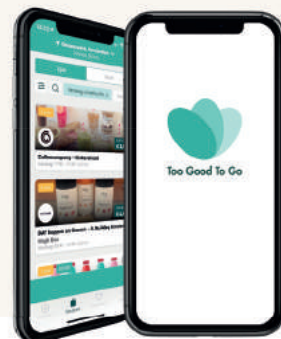
## WIE IETS (OP DE JUISTE MANIER) BEWAART, DIE HEEFT WAT:

### RED ETEN, HELP DE PLANEET: DÉ APP OM VOEDSELVERSPILLING TEGEN TE GAAN

Niemand vindt het leuk om te zien dat goed eten in de prullenbak belandt. Toch lijkt het soms alsof eten weggooien een geaccepteerd onderdeel van de samenleving is geworden. Bij Too Good To Go konden we het niet langer aanzien dat één derde (!) van het geproduceerde eten wordt weggegooid en zijn we vastberaden hier iets aan te doen. Altijd op een leuke en laagdrempelige manier. Via onze app verbinden we winkels met overgebleven producten aan consumenten. Op die manier zijn in Nederland al miljoenen maaltijden gered van de verspilling. Als Certified B Corporation zetten we ons naast de app ook op verschillende plekken in de maatschappij in om impact te maken. Of het

nu gaat om huishoudens, scholen, bedrijven of de politiek. We willen heel Nederland inspireren en motiveren om in actie te komen tegen voedselverspilling. De app is gratis te downloaden in de App Store en Google Play Store. Ben je ondernemer en wil je overgebleven eten aanbieden op de app? Meld je dan aan als partner via de website. Een planeet zonder voedselverspilling, is een betere planeet. Samen maken we dat waar.

[www.toogoodtogo.nl](http://www.toogoodtogo.nl)



Wist je bijvoorbeeld dat je bananen beter hangend aan een haak of touw kunt bewaren in plaats van in de fruitschaal? Zo voorkom je bruine drukplekken en stimuleer je de luchtcirculatie.



Citroenen verliezen hun vocht door de schil. Wanneer je citroenen in een schaal met water in de koelkast zet, zorg je er als het ware voor dat ze 'gehydrateerd' blijven en minder snel uitdrogen.



Spinazie bewaar je beter niet in plastic, maar in een schone theedoek in de koelkast. Zo wordt het vocht afgevoerd en de luchtdoorstroom bevorderd. Zorg dat gewassen spinazie goed droog is en dat je de bladeren niet breekt. Zo blijven ze het langst vers!

**TIP** Je beste vriend in de strijd tegen verspilling is de ijsblokjeshouder! Heb je verse kruiden over? Verwijder de steeltjes en vries de kruiden in een ijsblokjesvorm in met olijfolie. Zo heb je altijd heerlijke smaakmakers in huis. Gooi een kruidenblokje in de pan en smelten maar! Hetzelfde kan je doen met het laatste bodempje wijn. Giet het in een ijsblokjeshouder en vries het in. Perfect wanneer je een scheutje wijn nodig hebt voor een recept.

» Kijk voor extra tips van Too Good To Go op pagina 62.





## Instock



### BIER VAN BAMMETJES, GRANOLA VAN BIERBOSTEL

Bulgursalade met geroosterde groenten en een crème van ui, frambucha van framboos-kombucha sabayon, Choco Chestnut Courgette en een Pieper biertje on the side. Kwijl je al? Goedzo! Want al dit soort heerlijke gerechten en producten vind je in het restaurant van Instock in Amsterdam en zijn voor 80% gemaakt van gered voedsel.

De producten worden ingekocht bij InstockMarket, dé online horeca groothandel in geredde producten. Inmiddels heeft Instock, samen met andere chefs en restaurants in Nederland, al ruim 1.020.120 kilo aan eten gered van verspilling.

Maar liefst één derde van al het voedsel wereldwijd wordt verspild. Bij Instock brengen ze daar verandering in door voedselverspilling letterlijk én figuurlijk op de kaart te zetten in hun eigen restaurant,

maar ook door middel van masterclasses, kookboeken en hun eigen Pieper- en Bammetjes Bier, gemaakt van aardappels en oud brood. Van de bierbostel die na het brouwen overblijft maken ze vervolgens heerlijke Instock granola, rijk aan vezels en eiwitten.

Meedoen? Ga een lekker hapje eten of borrelen in het restaurant óf bestel de Instock Rescue Box in samenwerking met Boerschappen.

**Instock**  
Redt voedsel van:  
telers, producenten  
en boeren  
En maakt hiervan:  
speciaalbier en granola

[www.instock.nl](http://www.instock.nl)







VOOR BIJ DE  
BORREL

## PIEPERBIERBROOD

➔ + 40-45 min. baktijd

### INGREDIËNTEN VOOR 1 BROOD

250 gram volkorenmeel,  
gezeefd  
250 gram patentbloem,  
gezeefd en extra om te  
bestuiven  
1 tl zout  
1 el baking soda  
2 el zonnebloempitten, licht  
geroosterd  
125 ml karnemelk  
**125 ml Instock Pieper Bier**  
1 ei, losgeklopt  
2 el appelstroop  
2 el roomboter, koud in  
blokjes

#### Verder nodig:

Cakeblik of ovensvaste pan  
(max. 25 cm ø)  
Bakpapier

### ➔ OOK LEKKER

Dit is een basisrecept. En alhoewel dit brood zo al heel erg lekker is, kun je hem upgraden met verschillende ingrediënten. Je zou bijvoorbeeld specerijen als komijn, venkel, koriander of mosterdzaad kunnen toevoegen of verse harde kruiden zoals tijm, rozemarijn, of oregano. Ook heel lekker: olijven, zongedroogde tomaatjes, lente-ui, stukjes feta, noten en zaden. Alles kan maar probeer het liefst te houden aan 1 of 2 extra toegevoegde ingrediënten.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Verwarm de oven voor tot 220°C. Meng de droge ingrediënten in een kom. Roer in een tweede kom de karnemelk, het bier, het ei en de appelstroop goed door.

Kneed vervolgens de boter door het bloemmengsel tot een kruimelig deeg. Giet het karnemelkmengsel erdoor en kneed tot een glad deeg. Voeg bloem toe wanneer het deeg te nat is en voeg bier toe wanneer het deeg te droog is.

Bekleed een cakeblik of een ovensvaste pan met bakpapier en schik het deeg erin. Maak met een mes een inkeping in de bovenkant van het brood van ongeveer 1 cm diep en bestuif met bloem.

Verlaag de temperatuur van de oven naar 200°C en bak het brood in 40 tot 45 minuten af. Laat het brood op een rooster afkoelen voordat je het gaat snijden.

➔➔ **TIP** Pieperbrood over? Gebruik het voor de croutons in de uiensoep op pagina 36, om te serveren bij de ratatouille op pagina 96, bij de borrelplank op pagina 50 of om de tosti met geitenkaas (pagina 30) te maken.







## MOSTERD VAN GEFERMENTEERDE QUINOA

Willicroft is een plantaardig kaasbedrijf met de missie om de beste plantaardige kazen te creëren voor liefhebbers van zuivel kaas. Met Moeder Natuur als CEO heeft Willicroft de belangen van de planeet boven alles gesteld. Oprichter Brad Vanstone werd zich een aantal jaar geleden steeds meer bewust van de impact van de mensheid op de opwarming van de planeet. Hij besepte dat de meest impactvolle persoonlijke verandering die hij kon aanbrengen, zijn dieet was.

In 2018 begon Brad zijn eerste plantaardige kaas te verkopen op markten en in speciaalzaken door heel Amsterdam. Inmiddels heeft Willicroft verschillende plantaardige kazen op de markt gebracht, is het team flink uitgebreid en liggen de producten in de schappen in meer dan 450 winkels. Dit bewijst voor Willicroft dat deze generatie het vertrouwen heeft in de positieve verandering die we allemaal kunnen maken.

Afval is een onvermijdelijk onderdeel van het maken van voedsel, maar dat afval hoeft niet weggegooid te worden. Een van de zelfgemaakte culturen van Willicroft is rejuvelac, waarvoor quinoa wordt gefermenteerd. Aan het einde van dit kweekproces blijven er stapels gefermenteerde quinoa over. Om verdere verspilling te voorkomen, werkt Willicroft samen met Andres Jara, een lokale chef-kok. Andres werkte creëerde een heerlijke mosterd met de textuur van volkoren en de smaak van Djorn. De droom van iedere mosterd liefhebber!

**Willicroft**  
Redt voedsel van:  
reststromen van  
eigen producten  
En maakt hiervan:  
mosterd

[www.willicroft.com](http://www.willicroft.com)







VOOR BIJ DE  
BORREL

## NO CHEESE POMPOEN DIP

➔ + 45 min. wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 pompoen  
300 gram krieltjes,  
gehalveerd  
**1 emmertje Willicroft This  
is not Cheese Fondue**  
50 gram wortel, fijn geraspt  
1 eetl gehakte peterselie  
1 rode paprika, in repen

**Verder nodig:**  
Aluminiumfolie

### ➔➔ OOK LEKKER

Je kunt variëren met de ingrediënten om mee te dippen. Gebruik bijvoorbeeld geblancheerde bloemkool of broccoli, hele gebakken champignons, dobbelsteentjes brood of gegrilde groene asperges. Ideaal om restjes op te maken!

### BEREIDING \* CA. 20 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het bovenste stuk van de pompoen weg en verwijder met een lepel de pitten en draden. Zet het bovenste stuk van de pompoen weer terug op zijn plek en pak de pompoen rondom in met aluminiumfolie. Gaar de pompoen in de oven in ongeveer 45 minuten.

Kook ondertussen de krieltjes gaar en verwarm de This is not Cheese Fondue zoals beschreven staat op de verpakking. Verwijder het folie van de pompoen leg het kapje apart. Roer de wortel en peterselie door de kaasfondue en schenk deze in de uitgeholde pompoen.

Doe het kapje terug en serveer de pompoen met de gekookte krieltjes en de reepjes paprika. Het is de bedoeling dat je de krieltjes of de paprika met een (fondue)vork door de fondue haalt en tegelijk wat van de rand van de pompoen afschraapt.

➔➔ **TIP** Je kunt de pompoen op een warmhouder zetten om te voorkomen dat het gerecht te snel afkoelt.





# Tips.



Melk over de datum? Geen probleem. Toch? Hoe zit dat eigenlijk, met houdbaarheid? Hoe en waar bewaar je wat? In de voorraadkast? Of koelkast? Met deze tips, in samenwerking met Too Good To Go en Stichting Samen Tegen Voedselverspilling, doe je het nooit meer verkeerd. Handig!

### TEN MINSTE HOUDBAAR TOT

Staat er een THT-datum op de verpakking? Dat staat voor 'ten minste houdbaar tot', met de nadruk op 'ten minste'. Het staat op producten die niet snel bederven, zoals haverhout of rijst. **Wanneer de THT-datum verstreken is, kun je het product vaak nog prima eten.**

### TGT.

Staat er een TGT-datum op de verpakking? Dit betekent 'te gebruiken tot' of eigen 'tot en met'. Dit wordt gebruikt voor bederfelijke versproducten zoals vlees, vis, gesneden groenten of fruit. **Eet deze producten op of vries ze in voor óf op de Te Gebruiken Tot-datum.**

Check de aanwijzing m.b.t. bewaren op de verpakking, zo gaan producten écht langer mee.

Restjes over? Lekker makkelijk! In een goed afsluitbaar bakje kun je het een paar dagen later nog prima eten of vries het in.

Er bestaat twee verschillende soorten houdbaarheidsdata: **Te Gebruiken Tot (TGT)** en **Ten minste Houdbaar Tot (THT)**

### Kijk, ruik en proef!

Is de THT-datum verstreken? Lang, lang geleden bestond er niet zoiets als een THT-datum. Trust your gut, gebruik je zintuigen! Kijk, ruik en proef. Zie, ruik of proef je iets gekks? Dan is het beter om het weg te gooien. Zo niet: bon appétit!

➤ **CHILL** Zet je koelkast op 4°C. Deze temperatuur remt de groei van bacteriën en schimmels.

Op de website van het Voedingscentrum vind je vanalles over het bewaren van eten. Bijvoorbeeld welke groenten en fruit je in de koelkast moet bewaren en welke buiten de koelkast. Maar ook hoelang je producten kunt bewaren, ook ná de THT of TGT-datum. Check ook de Bewaarwijzer: [voedingscentrum.nl/Bewaarwijzer](http://voedingscentrum.nl/Bewaarwijzer)

**Koelkastcheck**  
Bewaar kaas op één van de middelste planken in de koelkast, eieren een plank daaronder. Boter kan bovenin de deur, vloeibare zuivel onderin de deur.

➤ **CRISP** Naast alle soorten groente kun je ook zacht fruit, appels en peren goed in de groentelade bewaren.



Salades voor op brood en geopende conserven (pot) bewaar je op de bovenste plank van de koelkast.

## Waar moet wat?

Sommige vruchten zoals bananen, appels, avocado, tomaat en peren **verspreiden het stofje ethyleen die de rijping versnelt**. Oók die van het omliggende fruit. Bewaar deze vruchten dus apart van ander fruit als je een overrijpe fruitschaal wilt voorkomen. Bewaar appels en peren bijvoorbeeld in de koelkast.

### HEY, HONEY!

Wist je dat honing niet kan bederven? Er zit alleen een houdbaarheidsdatum op omdat dit verplicht is volgens de wet. Is de honing gekristalliseerd, zet de pot dan zonder dop in een pan met handwarm water. Zo krijgt het de vloeibare vorm terug zonder verlies van de voedingsstoffen.



### AFKOELEN

Eten over? Laat dit eerst goed afkoelen voordat je het in de koelkast zet.





## Botanic Bites



### VEGAN KANT-EN-KLAAR MAALTIJDEN VAN 'RESTJES'

Botanic Bites begon ooit met het kweken van diverse paddestoelen op de reststroom koffiedik. Al snel ontdekten ze hoeveel voedsel er al werd verspild aan het begin van de keten, in de landbouw. Ze stopten dus met het zelf kweken en sloegen de handen ineen met lokale boeren.

Zodoende werden de eerste innovatieve producten gemaakt met reststromen uit de omgeving zoals tomaten en de steeltjes van verschillende paddestoelen.

Inmiddels wordt Botanic Bites door steeds meer boeren gevonden om een oplossing te zoeken voor overschotten. Zo is er een partij van 1.000 kg koningszwammen gered van verspilling nadat restaurants sloten tijdens de coronapandemie. Hier zijn bijvoorbeeld heerlijke burgers van gemaakt.

De meeste grote reststromen worden door Botanic Bites verwerkt tot sous vide gegaarde plantaardige kant-en-klaar maaltijden die door die bereiding veel smaak en voedingsstoffen behouden. Van Thai Yellow Curry tot Hutspot of een heerlijke stoofschotel. Dit is de meest smakelijke variant van 'restjesdag'!

#### **Botanic Bites**

Redt voedsel van: de landbouw  
En maakt hiervan: sous vide gegaarde  
plantaardige kant-en-klaar maaltijden



[www.botanicbites.com](http://www.botanicbites.com)



VOOR BIJ DE  
BORREL

## THAISE GELE CURRY-COURGETTE KOEKJES

➔ + 30 min. wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR CA. 15 STUKS

#### 1 pak Botanic Bites Thai yellow curry

125 gram gekookte  
kikkererwten  
2 el water  
1 courgette, geraspt  
2 lente-uitjes, in fijne ringen  
1 bosje koriander, gehakt  
1 tl maïzena  
Olie om in te bakken

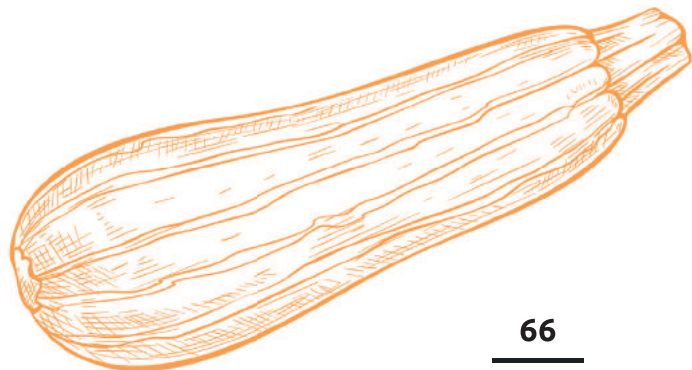
#### ➔ OOK LEKKER

Lekker om te serveren  
met naanbrood, zoetzure  
komkommer en vegan yoghurt.

### BEREIDING \* CA. 30 MINUTEN

Laat de gele curry op kamertemperatuur komen en maak los met een vork. Draai de kikkererwten samen met het water in een keukenmachine of met de staafmixer fijn. Meng vervolgens alle ingrediënten goed en laat 30 minuten afgedekt in de koelkast stevig worden.

Maak nu, met bijvoorbeeld een ijslepel, ca. 15 balletjes van gelijke grootte. Druk de bovenkant aan met een vork of lepel zodat koekjes ontstaan. Verwarm in een koekenpan de olie en bak tenslotte de curry-courgette koekjes om en om tot ze goudbruin zijn.







## Pineut

---



---

### NO-WASTE STARTERS: EEN UPGRADE VOOR RESTJES

---

Bij Pineut geloven ze in het opeten van fruit en groenten - ook die iets te bruine banaan, die slappe prei, beurse aardbeitjes en die overrijpe mango. Maar ze snappen ook dat dat soms lastig is: geen tijd, geen inspiratie - en eigenlijk ook geen zin.

Daarom zijn de no-waste starters ontwikkeld: make taste, not waste! Met de no-waste starters van Pineut zet je iets heerlijk op tafel met restjes groenten en fruit. Zo bespaar je meer en verspil je minder.

En dat is hard nodig ook. Want wist je dat we per jaar gemiddeld bijna 14,2 kilo groente en fruit onnodig weggooien? Als we die met z'n allen opeten in plaats van weggooien, redden

we grofweg 240.000.000 kilo voedsel van verspilling. De moeite waard, toch?

De no-waste starters zijn er voor het maken van smoothies, stamppot en soepen.

#### Pineut

Redt voedsel van: consumenten

Met behulp van: kant-en-klare smaakmixen voor smoothies, stamppot en soepen

# PINEUT

[www.pineut.nl](http://www.pineut.nl)

---





HOOFDGERECHT  
OF BORRELHAPJE

## HETE BLIKSEM BROODJE

➔ + 40 min. wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

800 gram aardappels,  
geschild en in gelijke stukken  
200 ml volle melk (of  
plantaardige melk)  
2 el roomboter  
**1 pakje Pineut Hete  
Bliksem StampotStarter**  
Peper en zout  
3 el gehakte peterselie  
2 lente-uitjes, in fijne ringen  
1 pak quichedeeg  
2-4 stuks vegetarische worst

**Verder nodig:**  
1 cakeblik

➔ **OOK LEKKER**  
Serveer eventueel met uienjus.

### BEREIDING \* CA. 45 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 175°C. Kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar. Verwarm ondertussen in een steelpan de melk met de boter tot de boter gesmolten is. Haal de pan van het vuur en voeg het pakje Pineut StampotStarter toe. Laat 5 minuten wellen.

Maak vervolgens een stampot van de aardappels en het melkmengsel. Breng op smaak met peper en zout en spatel de gehakte peterselie en de bosui ringen erdoor.

Smeer het bakblik in met boter en bekleed de randen met het quichedeeg. Laat het overhangende gedeelte zitten. Vul het blik met de helft van de stampot en leg de worsten erin het midden op. Vul het blik met de rest van de stampot en dek tenslotte af met het overhangende deeg. Bak de stampot in het midden van de oven in 35 tot 40 minuten tot het deeg goudbruin en gaar is.

➔ **TIP** Wanneer je deze stampot vegan wil maken, kun je de roomboter weglaten. Gebruik dan wel 50 ml extra plantaardige melk.





dinner



## Twisted Jams

---



---

### JAMS EN CHUTNEYS MET EEN TWIST

---

Te groot, te klein, te krom of niet mooi genoeg voor de verkoop... Veel groente en fruit belandt daardoor in de afvalbak, terwijl een kromme paprika net zo lekker smaakt als een rechte. Dat goed voedsel weggegooid wordt is natuurlijk te 'twisted' voor woorden. Daarom bedachten de powervrouwen van Twisted Jams daar een oplossing voor: jams, chutneys en relish gemaakt van groente en fruit dat anders verspild zou worden.

Ze redden al dit lekkers zelf bij boeren en telers. Zo weten ze wie ze betalen en waar alle producten vandaan komen.

Wel zo transparant! De verrassende smaakcombinaties van Twisted Jams zijn heerlijk te combineren bij kaas, vlees en vis. Probeer de spicy tomatenjam bijvoorbeeld eens bij je tosti, of pimp je burger met de rode uien relish. Genieten gegarandeerd!

#### Twisted Jams

Redt voedsel van: boeren en telers  
En maakt hiervan: jams en chutneys met een twist

[www.twistedjams.nl](http://www.twistedjams.nl)

The Twisted Jams logo, featuring the word "TWISTED" in a bold, white, distressed font with horizontal lines above and below it, set against a black background.







HOOFDGERECHT,  
BORRELHAPJE OF LUNCH

## SPAANSE AARDAPPELTORTILLA MET PITTIGE PAPRIKA JAM



### INGREDIËNTEN VOOR 1 TORTILLA (12 PUNTEN)

200 ml olijfolie  
1 kilo aardappels, geschild  
en in gelijke schijfjes van ½  
centimeter  
2 witte uien, in halve ringen  
7 à 8 eieren, losgeklopt met  
peper en zout  
**1 potje Twisted Jams  
Pittige Paprika Jam**  
Een potje zwarte olijven  
zonder pit  
1 blikje ansjovisfilets  
1 el peterselie, gehakt

**Verder nodig:**  
Houten prikkers

» **OOK LEKKER**  
Eet je liever geen vis? Je kunt de  
ansjovis ook weglaten.

### BEREIDING \* CA. 30 MINUTEN

Giet 200 ml olijfolie in een koekenpan en verwarm deze op  
middelmatig vuur (laat niet te heet worden). Doe hier de  
aardappelschijfjes en uien bij en laat heel rustig gaar worden  
in ongeveer 15 minuten terwijl je af en toe voorzichtig om  
schept. De aardappels mogen niet bruin worden.

Giet de overtollige olie uit de pan en giet het eimengsel over  
de aardappels. Doe de deksel op de pan en laat ongeveer in  
6 minuten op laag vuur garen. Draai de tortilla voorzichtig  
om wanneer de bovenkant van het ei niet meer vloeibaar is  
en laat nog ongeveer 6 minuten doorgaren.

Stort de tortilla op een groot bord en laat afkoelen. Snijd  
hem in puntjes, leg op elk puntje een lepeltje van de jam,  
een ansjovis en een zwarte olijf en doe er een prikker door.  
Bestrooi de tortilla met de gehakte peterselie.

» **TIP** Neem het liefst aardappels die wat steviger zijn.  
Wanneer je kruimige aardappels gebruikt, vallen de  
plakjes snel uit elkaar.

Deze aardappeltortilla kan ook heel goed koud gegeten  
worden. Je zou hem dus van tevoren kunnen maken of  
de restjes een dag later bij de lunch serveren.





## Roze Bunker

---



---

### WHEN LIFE GIVES YOU (TOO MUCH) LEMONS...

---

... make lemonade! In de zoektocht naar een uniek drankje ontdekten de fruitslagers van Roze Bunker dat er vrijwel geen crafted soda's van Nederlandse bodem te verkrijgen zijn. Jammer, vonden ze. Daarom gingen ze zelf aan de slag om hun eigen soda's te ontwikkelen: een siroop die mensen thuis kunnen aanmaken met (bruisend) kraanwater. Met een paar unieke smaken als resultaat! Denk aan Peer Bosmunt, Gekke Bessen en Citrus Basilicum.

De siropen van Roze Bunker worden gemaakt van vers fruit en kruiden, geogst bij de boer of gered uit de container. Met Roze Bunker

willen ze verder gaan dan het plakken van labels. Met elke fles tackelen ze urgente problemen. Ze produceren lokaal, biologisch, goed voor de biodiversiteit, circulair, tegen overconsumptie, vanuit 'afval' stromen, of combinaties van meerdere tegelijk natuurlijk!

**Roze Bunker**  
Redt voedsel van:  
boeren en containers  
En maakt hiervan:  
siropen



[www.rozebunker.nl](http://www.rozebunker.nl)

---





## DELICIOUS WASTE SALADE BOWL MET CITRUS-BASILICUM DRESSING

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

**Voor de dressing:**  
30 ml appelazijn  
**2 el Roze Bunker Citrus-Basilicum siroop**  
1 teen knoflook, geperst  
½ sjalotje, fijngehakt  
1 el verse basilicum, gehakt  
1 tl citroensap  
1 tl geraspte citroenschil  
Peper en zout naar smaak  
100 ml olijfolie

➤ **OOK LEKKER**  
Ook lekker om te verwerken in een salade bowl: restjes rijst, couscous, quinoa, radijs, peulen, ui, rucola, rode kool, sperziebonen, geroosterde groenten, bloemkool, broccoli, kikkererwten, mais, kidneybonen, taugé, kiemgroenten, mango, appel, sinaasappel, tempé, gebakken tofu, wakame, soja boontjes, pindakaas, tahin, notenpasta, verschillende soorten noten, zaden en bessen, omelet, gekookt ei, falafel, gebakken paddenstoelen, verschillende verse kruiden.

### BEREIDING \* CA. 10 MINUTEN

Meng in een kom met een garde alle ingrediënten voor de dressing behalve de olijfolie. Roer druppelsgewijs de olijfolie erdoor zodat een homogene dressing ontstaat. Giet de dressing in een brandschoon flesje en bewaar afgesloten in de koeling. Dan kun je de dressing een aantal dagen bewaren.

Voor de salade kun je allerlei ingrediënten naar keuze gebruiken, bijvoorbeeld restjes die je over hebt van andere recepten uit dit boek. Spit vooral de koelkast eens flink uit en maak er een grote restjesverwerker salade van, helemaal delicious waste!

#### Voor deze bowl gebruikten we de volgende ingrediënten:

- 200 gram noodles, koud gepoeld, uitgelekt en afgekoeld
- Een handje spinazie
- ½ rode paprika, in reepjes
- 2 lente-uitjes, in smalle reepjes
- ½ wortel, in reepjes
- ½ komkommer, in reepjes
- Een handje kerstomaatjes, in kwarten
- ½ avocado, in blokjes
- 2 el zeekraal
- 1 el sesamzaadjes
- 1 el gehakte cashewnoten
- Verse basilicum
- ½ limoen in parten

Verdeel de noodles over 2 kommen. Leg daarop alle andere ingrediënten, bestrooi met de sesamzaadjes, gehakte cashewnoten en wat verse basilicum en druppel de citrus-basilicum dressing erover. Serveer met de limoenparten. Breng eventueel op smaak met peper en zout.





## CREATING BETTER PLACES

Creating better places is onze missie om duurzame, aantrekkelijke en goed georganiseerde omgevingen voor werken, leren, vrije tijd en zorg te realiseren. Dat doen we met zorg voor mens, milieu en materialen.

We willen oprecht een bijdrage leveren aan een betere wereld. Belangrijke duurzame thema's in ons werkveld zijn circulariteit, sharing, certificering, klimaatpositief, mobiliteit, inclusiviteit/social return, community, communication, wellbeing en... waste reduction!

Samen werken we aan een maatschappelijk verantwoorde bedrijfsvoering en ontwikkelen we innovatieve en duurzame oplossingen voor hospitality, facility management, inkoop en huisvesting. Voor kantoren, ziekenhuizen, onderwijs en bijvoorbeeld sportaccommodaties. Van visie tot en met praktische implementatie. Of het nu gaat om een visie op duurzame huisvesting, circulair inkopen, een circulaire werkplekinrichting, een vegan assortiment in het restaurant of het ontwikkelen van een duurzame mindset bij fm-medewerkers.

### OP WEG NAAR B CORP

Hospitality Group zet zich al jarenlang in voor een verantwoorde en duurzame werk- en leefomgeving. Zo worden onze MVO prestaties en nieuwe doelen sinds 2016 vastgelegd in een MVO-rapportage. Ons wagenpark is volledig elektrisch en ons clubhuis in Amersfoort heeft het energielabel A. Daarnaast hebben we speciaal voor onze medewerkers het Design Your Career programma, dat volledig inzet op persoonlijke groei en ontwikkeling. Ons ambitieuze doel voor dit jaar: we willen B Corp gecertificeerd zijn!

## HOSPITALITYGROUP

### SAMENWERKING CLIMATE CLEANUP

Sinds enkele jaren werken wij actief samen met Climate Cleanup Foundation. Zo krijgen onze medewerkers uren ter beschikking die zij vrijwillig kunnen besteden aan werkzaamheden voor Climate Cleanup.

Climate Cleanup gaat opwarming van de aarde tegen door CO<sub>2</sub> op natuurlijke wijze te verwijderen. De Club van 1500, bestaande uit o.a. entrepreneurs, investeerders en supporters, ondersteunt Climate Cleanup hierbij door 1500 gigaton CO<sub>2</sub> vast te leggen in de natuur.

### COLLECTIEF HET VERSCHIL MAKEN!

Voedselverspilling heeft een enorme negatieve impact op onze leefomgeving. Wist je bijvoorbeeld dat een derde van al het geproduceerde voedsel ter wereld uiteindelijk niet wordt gegeten? Het gewicht van al het weggegooid voedsel is ongeveer gelijk aan dat van 23 miljoen volledig beladen vrachtwagens van 40 ton die, bumper tegen bumper, 7 keer rond de aarde cirkelen.

Het roer moet om. We zullen bewuster moeten produceren en bewuster moeten consumeren. Dit betekent dat wij graag onze verantwoordelijk willen nemen en willen bijdragen aan een duurzame facilitaire dienstverlening. Denk bijvoorbeeld aan een duurzaam cateringconcept, een circulaire werkomgeving of een verantwoord inkoopbeleid. Collectief kunnen we een groot verschil maken. Doe je mee?!

[www.hospitality-group.nl](http://www.hospitality-group.nl)  
[www.climatecleanup.org](http://www.climatecleanup.org)







### OESTERZWAMMEN GEKWEKT OP KOFFIEDIK

De overblijfselen van jouw dagelijkse kopje koffie zien veranderen in de lekkerste snacks? Dan moet je bij GRO zijn! GRO Together is een circulair bedrijf dat oesterzwammen kweekt op koffie(dik) reststromen. Hoe ze dat doen? Ze halen het koffiedik op bij diverse foodservice locaties zoals horeca en brengen het naar hun kwekerij waar ze de oesterzwammen telen. Met die oesterzwammen maken ze de meest lekkere creaties. Denk aan de heerlijke oesterzwamburger, oesterzwam kroketten en bitterballen, een ragoutbroodje met oesterzwam en krupi chips.

Oesterzwammen zijn een perfect alternatief voor vlees vanwege de smaak, structuur en gezonde voedingswaarden. Bovendien kunnen ze heel het jaar door worden geteeld hier in Nederland.

De producten van GRO helpen zo de impact op het milieu te verminderen en zijn ook nog eens superlekker.

» **TIP** Zelf koffiedik over? Online vind je talloze tips om dit bijvoorbeeld in de tuin of als verzorgende scrub te gebruiken.

**GRO Together**  
Redt voedsel van:  
de koffieindustrie  
En maakt hiervan:  
verschillende producten op  
basis van oesterzwammen



[www.gro-together.com](http://www.gro-together.com)





## OESTERZWAMBURGER MET WASABI-MAYO

### INGREDIËNTEN VOOR 4 BURGERS

1 el rijstazijn  
2 tl sojasaus  
1 wortel, in linten  
¼ komkommer, in linten  
2 lente-uitjes, in linten  
1 tl sesamzaad, geroosterd  
2 el (vegan) mayonaise  
1 tl wasabi  
4 stuks hamburgerbroodjes,  
doorgesneden en geroosterd  
**4 GRO Oesterzwamburgers**  
Olie om in te bakken

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Meng de rijstazijn en sojasaus door de wortel, komkommer, lente-ui en sesamzaad en laat 10 minuten marineren.

Roer de (vegan) mayonaise en wasabi door elkaar en verdeel over de broodjes. Bak de hamburgers in wat olie om en om in 4 minuten goudbruin. Leg de burgers vervolgens op de onderkanten van de broodjes met daarop de gemarineerde wortel, lente-ui en komkommer. Dek tenslotte af met de bovenkant van het hamburgerbroodje.

» **TIP** Maak de groentelinten met een dunschiller en bewaar ze 10 minuten in ijswater. Dan krullen ze mooi en worden ze extra knapperig. Laat wel goed uitlekken voordat je de groenten gebruikt.







## VeggiHap

---



---

### PERFECTE PASTA VAN IMPERFECTE GROENTEN

---

Zo'n 34,4% van alle mensen in Europa eet niet dagelijks groenten. Simpelweg omdat ze niet weten hoe ze de groenten moeten gebruiken of ze genieten er niet van. Daar wil VeggiHap verandering in brengen! Hoe? Door unieke pasta's te maken die voor 50% uit groenten bestaan. De groenten die gebruikt zijn voor hun pasta komen van lokale boeren die een deel van hun oogst niet kwijt kunnen. Omdat er teveel van is, of omdat de groenten niet mooi genoeg zijn. Zo redt VeggiHap samen met telers groenten van de verspilling.

VeggiPasta is rijk aan plantaardige eiwitten, voedingsvezels, trage koolhydraten en zit vol

met vitamines en mineralen. VeggiPasta is dus niet alleen goed voor de voedselketen, maar ook voor jou. Een ding weten we zeker: deze voedzame pasta zorgt voor een kleurensensatie op je bord. Genieten maar!

**VeggiHap**  
Redt voedsel van:  
telers en groothandels  
En maakt hiervan:  
overheerlijke, kleurrijke  
pasta

[www.veggihap.com](http://www.veggihap.com)







FLINKE LUNCH OF  
HOOFDGERECHT

## SPINAZIE CAMPANELLE MET AVOCADOPESTO



### INGREDIËNTEN VOOR 2-3 PERSONEN

1 à 2 teentjes knoflook  
50 gram rucola  
40 gram geroosterde  
pijnboompitten  
2 el edelgistvlokken  
Sap van ½ limoen  
1 rijpe avocado in blokjes  
Peper en zout  
**250 gram VeggiHap  
Spinach Campanelle**  
150 gram doperwtten  
(diepvries)  
1 el olijfolie  
1 bakje kerstomaten (tros)  
Geraspte schil van ½ limoen

» **OOK LEKKER**  
Je kunt de edelgistvlokken  
vervangen door Parmezaanse  
kaas. Dan is het gerecht alleen  
niet meer geheel plantaardig.

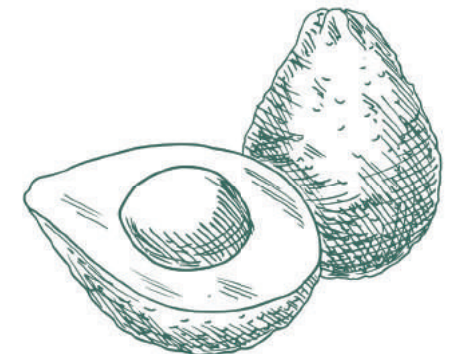
### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Doe de knoflook, rucola, pijnboompitten (houd wat pijnboompitten achter voor de garnering), edelgistvlokken en limoensap in de keukenmachine en draai tot een grove pesto. Doe de avocado erbij en draai nog even kort. Breng de pesto op smaak met peper en zout.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Voeg de laatste minuut de doperwtten toe. Giet de pasta af. Roer de avocadopesto door de warme pasta.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en rooster de kerstomaatjes ongeveer 2 minuten. Verdeel de pasta over de borden en leg er de geroosterde tomaatjes op. Bestrooi met de achtergehouden pijnboompitten en de limoenrasp.

» **TIP** Rucola over? Je kunt deze voor het serveren nog door de pasta scheppen voor wat extra groen op je bord.







### SAUZEN VAN GEREDDE GROENTEN

Harvest House is een internationale coöperatie van bevlogen en betrokken telers. Jaarlijks telen wij miljoenen kilo's smaakvolle en gezonde tomaten, paprika's en komkommers op een zo duurzaam mogelijke manier. Zuinig met energie en zuinig met water. Zo vangen we regenwater op in waterbassins en gebruiken het water steeds opnieuw. Om de planten en vruchten te beschermen tegen ziekten en plagen gebruiken onze telers natuurlijke gewasbescherming.

Maar in de natuur groeien ook wel eens wat misfits. Te krom, te rijp, een scheurtje... Die komen helaas niet in de winkel terecht, maar

smaken nog steeds overheerlijk. Ze zijn ideaal om te gebruiken in sauzen. Als vrienden van de Harvest House telers redt Food Fellows deze misfits! Ze maken er guilt-free sauzen van met enorm veel groente. Hoewel een relatief klein deel van de oogst de supermarkt niet haalt, houden alle telers van Harvest House samen toch wat kilo's misfits over voor de sauzen van Food Fellows. Deze uitvallers werden voorheen weggegooid of gebruikt in diervoeding. Best zonde, vinden wij.



De lekkerste geredde groenten komen dus nu terecht in de EASY sauzen van Food Fellows. De sauzen bevatten minimaal 90% groenten en zijn laag in zout, suiker en vet. Ze zijn 100% natuurlijk en bevatten geen kunstmatige geur-, kleur- of smaakstoffen. Je proeft de pure smaak van verse groenten en de sauzen worden verder op smaak gebracht met kruiden en specerijen, zoals oregano, basilicum en peper. Met deze veelzijdige sauzen heb je in no-time een lekkere en verantwoorde maaltijd op tafel. Lekker, makkelijk & duurzaam dus! Zo is het voor jou extra makkelijk om een maaltijd met veel groente op tafel te zetten én gaan we samen voedselverspilling tegen.

De EASY Tomato Base bestaat uit 100% tomaat en is veelzijdig in gebruik. Ideaal als basis voor soep, saus en pizza. Of de ratatouille op pagina 97 natuurlijk! Met de EASY Pasta Sauce zet je snel een lekkere pasta of lasagne op tafel.

[www.harvesthouse.nl](http://www.harvesthouse.nl)



# Food Fellows



## VEGGIES FOR FOODIES

Een eigenzinnig stel kameraden met smaak, dat van lekker en gezond eten houdt. Dat zijn Food Fellows. Ze delen de liefde voor geteelde groenten. Gezond en voedzaam. Altijd van de hoogste kwaliteit. Rijk aan voedingsstoffen, arm aan calorieën. En vooral ook duurzaam; met een lage footprint en met minimale waste. Want ook de groenten die niet in het schap belanden, de buitenbeentjes van hoge kwaliteit, doen gewoon lekker mee.

Food Fellows redt groenten van hun Harvest House telers die te rijp zijn of los van de tros en daarom hun weg niet meer vinden naar de

supermarkt. Hier maken ze heerlijke en 'ready to use' producten van zoals verschillende soepen en sauzen. Alle producten zijn vers, puur en zonder onnatuurlijke toevoegingen.

### Food Fellows

Redt voedsel van:  
telers

En maakt hiervan:  
soepen en sauzen

[www.foodfellows.nl](http://www.foodfellows.nl)







## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Olie om in te bakken  
1 aubergine, in grove stukken  
1 courgette, in grove stukken  
1 puntpaprika, in grove stukken  
1 rode ui, in halve maantjes  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
2 el aceto balsamico  
1 tl bruine basterdsuiker (een beetje honing of agavesiroop kan ook)  
**1 emmertje Food Fellows Easy Tomato Base**  
1 takje rozemarijn, de naalden fijngehakt  
2 takjes tijm, alleen de blaadjes  
Peper en zout

## »» OOK LEKKER

Het is lekker om een scheutje rode wijn toe te voegen aan de ratatouille voor wat meer diepgang. En varieer gerust met de groenten soorten en verse kruiden. Houd er dan bij de bereiding wel rekening dat bijvoorbeeld wortel of zoete aardappel, langer de tijd nodig hebben om te garen dan bijvoorbeeld paprika of courgette.

## HOOFDGERECHT OF BIJGERECHT

# RATATOUILLE

## BEREIDING \* CA. 45 MINUTEN

Verhit een eetlepel olijfolie in een braadpan en bak de aubergine in circa 6 minuten goudbruin. Bewaar de aubergine apart.

Verhit opnieuw wat olie in de pan en bak vervolgens de courgette, paprika en de rode ui al roerend 3 minuten. Doe de aubergine terug in de pan samen met de knoflook. Bak nog eens 2 minuten mee. Blus af met de aceto balsamico en voeg de basterdsuiker en tomatensaus toe. Doe als laatste de vers gehakte kruiden erbij en laat het geheel met deksel 15 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

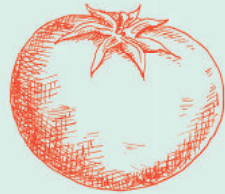
Serveer de ratatouille met een lekker versgebakken brood (bijvoorbeeld het Pieperbierbrood op pagina 56).

»» **TIP** Ratatouille is een perfect 'delicious waste' recept omdat je eindeloos kunt variëren met groenten. Maak ook eens extra veel van de ratatouille, de volgende dag is hij nóg lekkerder en het kan ook goed koud gegeten worden. Ideaal om mee te nemen voor een picknick. Ook lekker om als snelle maaltijd te serveren met bijvoorbeeld pasta, wanneer je een dag niet de tijd hebt om uitgebreid te koken.





# The Ketchup Project



## SAUCE WITH A CAUSE

Door een grillige afzetmarkt blijven boeren in ontwikkelingslanden vaak met grote overschotten zitten. Ruim 40% van de tomatenoogst in Kenia gaat op die manier verloren. Enorm zonde van de tomaten en vervelend voor de boer. Daarom kwam The Ketchup Project met een oplossing die heel simpel en effectief is: het drogen van de tomaten! Dit verlengt de houdbaarheid en de boer kan zo zijn hele oogst benutten. Samen met kleinschalige boeren redden ze daarom tomaten (en mango's) en laten ze deze lokaal drogen. Zo gaan ze verspilling tegen en helpen ze boeren aan stabiele, goede inkomsten.

Van de gedroogde tomaten maakt The Ketchup Project in Nederland vervolgens

heerlijke ketchup. En niet zomaar een ketchup... De ingrediënten zijn zongerijpt en gedroogd, met slechts enkele (biologische) toevoegingen. En dat proef je!

**The Ketchup Project**  
Redt voedsel van: Keniaanse boeren  
En maakt hiervan: de meest smaakvolle ketchup

**The  
Ketchup  
Project.**

[www.theketchupproject.nl](http://www.theketchupproject.nl)







## HOOFDGERECHT

# VEGETARISCHE SLOPPY JOE MET COLESLAW EN KETCHUP

### INGREDIËNTEN VOOR 4 BROODJES

Olie om in te bakken  
1 stengel bleekselderij, in  
blokjes  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
1 mespunt cayennepeper  
½ tl gerookt paprikapoeder  
1 tl komijn, gemalen  
**250 ml The Ketchup  
Project tomatenketchup**  
1 tl gedroogde oregano  
1 tl gedroogde tijm  
125 gram gekookte linzen  
125 gram gekookte zwarte  
bonen  
125 gram gekookte  
kidneybonen  
Peper en zout  
4 hamburgerbroodjes,  
doormidden gesneden

### »» OOK LEKKER

Het is lekker fris om coleslaw te serveren. Of nog beter, een schepje coleslaw op het broodje onder de Sloppy Joe.

### BEREIDING \* CA. 15 MINUTEN

Verwarm de olie in een steelpan en fruit hierin de bleekselderij, ui en knoflook tot deze glazig zijn. Voeg de cayennepeper, het gerookt paprikapoeder en de komijn toe en roer 1 minuut door totdat de specerijen lekker beginnen te ruiken. Schenk de ketchup erbij, voeg de oregano en tijm toe en breng al roerend aan de kook.

Voeg tenslotte de linzen en bonen toe, verwarm nogmaals en breng op smaak met peper en zout. Smeer de snijvlakken van de broodjes in met een beetje olie en rooster ze in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Verdeel de Sloppy Joe over de onderste helften van de broodjes en bedek het geheel met de bovenkant.

»» **TIP** Wanneer je peulvruchten gebruikt uit blik, kun je ze het beste onder de koude kraan afspoelen en goed uit laten lekken voordat je ze gaat gebruiken.





## Lowlander Beer



### BOTANISCH BROUWER LOWLANDER, OP WEG NAAR EEN 'NATURE POSITIVE' IMPACT

Bij Lowlander brouwen we natuurlijk lekkere bieren met botanicals - ofwel kruiden, specerijen, fruit en al het andere wat de natuur ons te bieden heeft.

Als land onder zeeniveau, groeien wij 'Lowlanders' op met een gezond respect voor de natuur. De kracht van de natuur, gecombineerd met een beetje Nederlandse vindingrijkheid, geeft ons als botanisch brouwer oneindig veel mogelijkheden.

Toch is het een kwestie van evenwicht. Net als het vinden van de perfecte balans van botanicals waarmee we unieke, natuurlijk lekker bieren brouwen. In de natuur werkt het net zo: want als er meer wordt genomen dan wordt teruggegeven, moet het evenwicht worden hersteld.

#### NATURE POSITIVE 2030

Wij zijn ons ervan bewust dat we de natuur goed moeten behandelen om er zo lang mogelijk van te kunnen genieten. Daarom zet Lowlander zich in voor een 'Nature Positive' impact in 2030. Dit doen we onder andere als trots partner van 1% For The Planet, waarmee we bijzondere initiatieven steunen die bijdragen aan een beter klimaat en het beschermen van biodiversiteit.

Eén van de pijlers van onze 'Nature Positive' visie is 'Take Less': in plaats van voortdurend van onze planeet te nemen, kiezen we ervoor om minder weg te gooien, vaker te hergebruiken en te recyclen waar mogelijk. Zo geven we nieuw leven aan waardevolle reststromen die nog steeds bomvol smaak zitten!



#### LOWLANDER 0.00% WIT MET 100% SMAAK

Onze 0.00% Wit is hier een mooi voorbeeld van. Dit écht alcoholvrije witbier brouwen we met de reststroom sinaasappel- en citroenschillen uit de horeca, die overblijven na het maken van vers sap. Het resultaat is een verfrissend, natuurlijk lekker witbier met 0.00% alcohol en 100% smaak. Een bier wat niet alleen goed smaakt, maar ook goed doet! Fantastisch lekker bij een frisse salade in de zon, maar ook bij niet te zware, pittige gerechten en zilte uit-de-zee gerechten.

#### DELICIOUS WASTE

Verspilling is Verrukkelijk, kijk maar naar onze 0.00% Wit. Maar wist je dat we sinds 2020 ook een heus Lowlander Kerstbomenbos hebben? In dit bos groeien biologische adoptiebomen, zodat steeds meer mensen in de toekomst een duurzaam alternatief kunnen kiezen in plaats van de 2.500.000 (!) wegwerpkerstbomen die we ieder jaar in huis halen.

Iedere winter toveren we het natuurlijke snoeijsel van de opgroeiende bomen uit ons duurzame Kerstbomenbos om tot een verrassend lekker hoofdingrediënt voor onze Winter I.P.A., gebrouwen met sparrennaalden en jeneverbes. Een deel van de opbrengst van dit bier investeren we vervolgens in het verder laten groeien van ons bos. Now that's what we call delicious waste!

[www.lowlander-beer.com/sustainability](http://www.lowlander-beer.com/sustainability)







## Wild-Catch

---



---

### READY-TO-USE PRODUCTEN VAN BIJVANGST

---

De top drie van vis die gegeten wordt in Nederland is Kweekzalm, Tonijn en Pangasius. Vis van ver, vis gekweekt op o.a. ver weg gevangen vis en antibiotica, vis die bedreigd wordt en niet zelden per vliegtuig ingevlogen wordt. Doodzonde! We wonen in het meest water- en visrijke gebied van de wereld. En we wonen bij een zee die het best beheerd en gemonitord wordt.

Wild-Catch maakt heerlijke producten (zoals curry en krokettes) van bijvangst en reststromen uit de Noordzee die anders rechtstreeks in de prullenbak belanden.

Bij Wild-Catch geloven ze in een wereld waar meer plantaardig gegeten wordt, maar waar we ook op een goede manier gebruik maken van de dierlijke eiwitten die de natuur ons biedt.

Daarom produceren ze alleen producten met mooie wildgevangen vis uit de Noordzee (FAO 27-IV om precies te zijn), die onbedoeld in de netten is terechtgekomen. De zogenaamde bijvangst. Het gaat hierbij om de Schar en de Bot, maar ook delen die bij het fileren overblijven terwijl het vaak de meest vette en lekkerste stukken zijn. Denk aan de buikjes, de wangetjes, de vetrandjes van Koolvis, Schol, Makreel. De neusjes van de zalm zeg maar!

#### Wild-Catch

Redt voedsel van: visverwerkende bedrijven  
En maakt hiervan:  
kant-en-klare producten  
op basis van bijvangst  
en andere reststromen

[www.wild-catch.nl](http://www.wild-catch.nl)





## KABELJAUW RAVIOLI MET PEULTJES EN DRAGONDRESSING

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

4 el olijfolie  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 teentje knoflook,  
fijnggehakt  
Sap van ½ citroen  
1 tl mosterd  
1 tl honing  
2 el dragonblaadjes, gehakt  
1 el peterselie, gehakt  
**200 gram Wild Catch  
Kabeljauw Ravioli  
met Venkel**  
300 gram peulen of  
sugarsnaps  
Peper en zout  
2 el hazelnoten, geroosterd  
en gehakt

» **OOK LEKKER**  
Serveer de kabeljauw ravioli met  
de Lowlander 0.00% Wit.

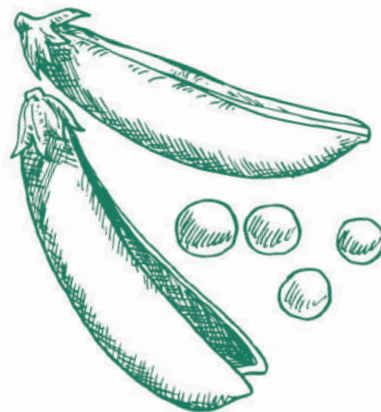
### BEREIDING \* CA. 30 MINUTEN

Maak een dressing door 2 eetlepels olijfolie, het sjalotje, de knolook, het citroensap, de mosterd, honing, dragon en peterselie door elkaar te roeren.

Kook de ravioli zoals aangegeven op de verpakking. Blancheer de peulen 3 minuten in kokend water en giet ze af. Schep de peulen door de warme ravioli en breng op smaak met de dressing en peper en zout.

Verdeel de ravioli over de borden bestrooi met de gehakte hazelnoten.

» **TIP** Maak wat extra dressing om te bewaren. Lekker om te gebruiken door een salade met citrus of een frisse (restjes) pastasalade met bijvoorbeeld, doperwtten, lente-ui, gegrilde courgette en Parmezaan.







# ole esserts





## Van Eigen Deeg



### KOEKJES VAN GERED BROOD

Van Eigen Deeg is opgericht door bakkersdochter Marijntje van Benthum. Met Van Eigen Deeg wil ze impact maken in het koekschap. Allereerst door de meest lekkere koekjes te maken, die daarnaast óók nog eens duurzaam zijn. Ofwel, de circulariekoek.

Voor het maken van deze koekjes redt Van Eigen Deeg brood van de lokale bakker. De lokale bakker stopt het dagverse brood wat overblijft aan het einde van de dag in de restwarmte van de oven. En daarna is het klaar om er circulaire koekjes van te maken.

De verpakking van de koekjes is gemaakt van landbouwafval en volledig composteerbaar. Hiervoor zijn de bladeren en stengels gebruikt die overblijven na de oogst. Dus een circulair koekje in een circulair, plastic-vrij zakje!

Naast de Circulariekoek, die tevens is gevuld met cranberryzaadjes die anders zouden worden weggegooid, heeft Van Eigen Deeg ook een Citroen Maanzaad Koek en een Sinaasappel Choco Koek, beide gemaakt met olie uit de resstroom van citroen- en sinaasappelschillen. De sinaasappelolie is afkomstig van de PeelPioneers.

#### Van Eigen Deeg

Redt voedsel van: bakkers en cranberry-verwerkers  
En maakt hiervan:  
overheerlijke koekjes!

[www.vaneigendeeg.nl](http://www.vaneigendeeg.nl)







ZOET

## RABARBER CHEESECAKE

→ + 4 uur wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 1 TAARTJE

#### Voor de rabarber:

250 gram suiker  
250 ml water  
¼ schil van een citroen  
1 vanillestokje, overdwars  
opengesneden  
2 cm gember, geschild en in  
plakjes  
1 steranijs  
6 stengels rabarber, in stukken  
van ca. 8 cm

#### Voor de bodem:

60 gram roomboter, gesmolten  
**170 gram Van Eigen Deeg  
Circulariekoek, fijn gemalen**

#### Voor de vulling:

1 blaadje gelatine  
250 gram mascarpone  
150 gram zure room  
50 gram poedersuiker  
Sap en rasp van ½ citroen

#### Verder nodig:

Springvorm (ca. 18 cm ø)  
Bakpapier

### BEREIDING \* CA. 45 MINUTEN

Breng de suiker met het water aan de kook zodat een siroop ontstaat. Voeg de citroenschil, de vanille, de gember en steranijs toe en laat 5 minuten doorkoken. Doe de rabarber erbij, breng nog een keer aan de kook en haal daarna van het vuur. Laat de rabarber in de siroop afkoelen.

Bedek de bodem van de springvorm met bakpapier. Meng in een kom de gesmolten boter met het koekkrum en verdeel gelijkmatig over de bodem van de vorm. Druk goed aan met de bolle kant van een lepel en zet vervolgens in de koeling.

Week de gelatine 3 minuten in koud water en knijp daarna goed uit. Leg apart. Meng de mascarpone met de zure room, de poedersuiker en citroenrasp. Verwarm het citroensap, haal van het vuur en laat de gelatine daarin goed oplossen. Laat afkoelen tot ongeveer 40 graden (iets warmer dan lichaamstemperatuur). Roer de helft van het roommengsel er goed door. Spatel vervolgens de andere helft erdoor.

Verdeel het roommengsel gelijkmatig over de koekbodem. Haal de rabarber uit de siroop, laat uitlekken in een vergiet en verdeel over het roommengsel. Laat de cheesecake afgedekt in de koeling 4 uur opstijven.

➤➤ **TIP** Gooi de siroop waar de rabarber in heeft gelegen niet weg. Wanneer je deze zeeft, heb je een heerlijke siroop die je kunt gebruiken voor limonade of om desserts, dressings of cocktails mee op smaak te brengen. Leg hiervoor een schone theedoek of neteldoek in een bolzeef en giet hier de siroop door. Bewaar de siroop in een brandschone fles in de koelkast.







## SAMEN VOOR EEN VERSPILLINGSVRIJ NEDERLAND

1 miljard kilo: zoveel voedselverspilling willen we in Nederland jaarlijks voorkomen. Daarmee werken we aan het duurzaam ontwikkelingsdoel van de Verenigde Naties om voedselverspilling met de helft te verminderen in 2030 ten opzichte van 2015. Samen maken we Nederland #verspillingsvrij! Doe jij ook mee?

### IMPACT OP HET KLIMAAT

Al ons eten en drinken is met aandacht en energie verbouwd, gekweekt, verwerkt, getransporteerd, gekoeld, of juist verhit, en verpakt. Van grond tot mond en van lopende band tot restaurant. Het verminderen van voedselverspilling is één van de belangrijkste maatregelen om de CO<sub>2</sub>-uitstoot wereldwijd terug te dringen. Door elk kapje brood of overrijp stuk fruit goed te benutten, dragen we positief bij aan ons klimaat en onze hele leefwereld.

### ZO WORD JE THUIS VERSPILLINGSVRIJ

Niemand wil voedsel verspillen, maar de één houdt toch soms een half brood over en de ander ontdekt het bakje met een restje in de

koelkast net te laat. Door slim te koken, kopen en bewaren zorg je dat je verspillingvrij gaat eten. En door te koken met restjes, zoals met de recepten in dit kookboek!

### KIJK, RUIK, PROEF

Ook door extra goed te letten op de houdbaarheidsdatums voorkom je verspilling. Wist je dat er twee verschillende houdbaarheidsdatums zijn? Een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) en een Te Gebruiken Tot-datum (TGT). Bij de Ten minste Houdbaar Tot-datum kun je zelf kijken, ruiken en proeven of de producten na de datum nog goed zijn.



### TIP BEWAARWIJZER

Hoelang kun je een geopend product bewaren? Wat is de beste bewaarplek voor je eten en drinken (de koelkast, vriezer of voorraadkast)? En hoe herken je bederf? In de online Bewaarwijzer van het Voedingscentrum vind je het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten. Inclusief handige bewaartips.

» Kijk op [voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)

### WIST JE DAT...



... consumenten thuis gemiddeld 34,3 kilo vast voedsel per persoon per jaar kunnen besparen door minder te verspillen (in 2019)?



... en daarnaast gemiddeld 45,5 liter drinken per persoon per jaar (in 2019)?



... dat op brood, zuivel, groente, fruit en aardappelen de meeste winst te behalen is?



... in Nederland in totaal jaarlijks 2 miljard kilo voedsel wordt verspild? Ofwel een file van Utrecht naar Barcelona met bumper aan bumper rijdende vrachtwagens gevuld met voedsel.

### DE BELANGRIJKSTE TIPS TEGEN VOEDSELVERSPILLING:

1. Check je 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 of op de Te Gebruiken Tot-datum

5. Zet je koelkast op 4 C

6. Kook op maat

7. Weet waar je eten het best bewaart

8. Wees creatief met restjes

### SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

Ook veel bedrijven zetten zich in om verspillingvrij te worden. Bijvoorbeeld door samen te werken aan innovaties in de hele voedselketen. Samen Tegen Voedselverspilling is hét ecosysteem van bedrijven en publieke organisaties die hun krachten bundelen.

» Kijk voor meer tips op [www.samentegenvoedselverspilling.nl](http://www.samentegenvoedselverspilling.nl) en volg ons via de nieuwsbrief, Instagram en LinkedIn.





## THIJS-drinks

---



---

### SAPPEN EN IJSTHEE VAN OVERTOLLIG VERS FRUIT

---

Bij THIJS-drinks brouwen ze biologische frisdranken mét vruchtensap. Deze zijn op basis van 100% natuurlijke ingrediënten, ze zijn laag in suikers, glutenvrij, vegan en hebben een verrassende twist. Denk aan smaken als appel-brandnetel, sinaasappel-kamille-duindoorn en granaatappel-framboos-venkel.

De dranken zijn gemaakt van overtollig vers fruit. Bij THIJS-drinks maken ze namelijk geen onderscheid tussen dik, krom of lelijk. Het motto is dan ook: #USE WHAT WE PRODUCE.

Door fruit te gebruiken dat bijvoorbeeld niet geschikt is voor de supermarkt vanwege

de hoge kwaliteitseisen óf afkomstig van overschotten door overproductie dragen de drankjes bij in de strijd tegen voedselverspilling. Cheers to good drinking!

#### THIJS-drinks

Redt voedsel van: groothandels en telers  
En maakt hiervan: juices en ijshee



[www.thijs-drinks.nl](http://www.thijs-drinks.nl)

---



## WITTE CHOCOLADE PANNA COTTA MET FRAMBOZENS AUS

### INGREDIËNTEN VOOR 6 STUKS

500 ml slagroom  
1 vanillestokje, opengesneden  
en het merg eruit geschraapt  
2 el suiker  
3 blaadjes gelatine, 5 minuten  
geweekt in koud water  
150 gr witte chocolade, in  
stukjes of geschaafd  
**250 ml THIJS-drinks**  
**Granaatappel-Framboos-  
Venkel**  
100 gram frambozen  
2 el granaatappelpitten  
1 el pistachenoten, gehakt

**Verder nodig:**  
6 kleine glaasjes of  
puddingvormpjes

➔ + 4 uur wachttijd

### BEREIDING \* CA. 20 MINUTEN

Doe de slagroom met de vanille en de suiker in een steelpan en breng al roerend aan de kook. Neem de pan van het vuur. Knijp het water uit de gelatine en roer deze door het warme slagroom mengsel samen met de chocolade tot een egaal geheel. Giet het mengsel door een zeef.

Maak de puddingvormpjes vochtig met water. Verdeel de pannacotta over de vormpjes en laat afkoelen. Zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur goed opstijven.

Giet de THIJS-drinks in een pannetje met de helft van de frambozen en breng zacht aan de kook. Laat het sap heel rustig doorkoken zodat het vocht is verdampt tot sausdikte. Laat de saus afkoelen.

Trek met je wijsvinger het bovenste randje van de pannacotta van buiten naar binnen los. Houd het vormpje met de dichte kant naar boven 5 seconden onder een warme kraan. Stort de pannacotta op een bordje en giet over elk puddinkje een beetje van de saus. Maak af met wat verse frambozen, granaatappelpitten en wat gehakte pistache.

➔ **TIP** Deze granaatappel-frambozensaus is ook lekker om te gebruiken als topping in je ontbijtbowl. Of schenk wat van de saus over de pannenkoekentaart op pagina 122 zodat het er mooi overheen loopt.





# Candy Converters



## CONFETTI VAN AARDAPPELZETMEEL

Feestjes zijn leuk, maar traditionele versieringen geven zo'n rommel. En rommel willen we niet, zeker niet in ons milieu! Candy Converters maakt biologisch afbreekbare confetti gemaakt van reststromen snoeppapier. Helemaal circulair dus. Deze Conscious Confetti van aardappelzetmeel is een goede vervanger voor papieren of plastic confetti en laat geen sporen na in onze parken, plantsoenen of festivalterreinen, want na een regenbui is het weg. Fijn!

Naast de Conscious Confetti en het confettikanon maakt Candy Converters ook allerlei andere vrolijke producten zoals Conscious Crackers, de Petiet Pinata en een

duurzame sonfestival box met daarin een limited edition variant op Yathzee: let's play LGBTQIAP. Deze producten zijn geproduceerd met papier van Nederlands landbouwafval. Alles om het eindproduct zo duurzaam mogelijk te maken!

**Candy Converters**  
Redt voedsel van:  
de snoeppapierfabriek  
En maakt hiervan: biologisch  
afbreekbare confetti

[www.candyconverters.com](http://www.candyconverters.com)





» **TIP** Met dit recept maak je een taart met ongeveer 10 tot 12 pannenkoeken. Wil je een extra uitbundige taart zoals op de afbeelding? Maak dan het dubbele recept.



**ZOET OF  
NAGERECHT**

## CONFETTI PANNENKOEKENTAART

➔ + 1 uur wachttijd

### INGREDIËNTEN VOOR 1 TAART

#### Voor de pannenkoeken:

250 gram bloem  
500 ml melk  
2 eieren  
Snuf zout  
Olie om in te bakken  
Optioneel: ½ el koekkruiden

#### Voor de vulling:

250 ml slagroom  
100 gram suiker  
250 gram roomkaas  
4 el aardbeienjam  
1 el rozenwater

#### Voor de topping:

Gesuikerde confetti (of alles wat je maar in huis hebt en bij het thema van je feestje past).

### » OOK LEKKER

Heb je jam in huis van ander fruit dan van aardbeien? Deze kun je ook prima gebruiken hoor. Houdt er dan wel rekening mee dat de kleur waarschijnlijk anders zal zijn. Of misschien heb je frambozensaus over van het recept op pagina 118. Gebruik dan deze hiervoor.

### BEREIDING \* CA. 30 MINUTEN

Doe alle ingrediënten voor de pannenkoeken in een kom en roer tot er een mooi glad beslag ontstaat. Bak dunne pannenkoeken tot al het beslag op is en laat ze volledig afkoelen.

Doe ondertussen de slagroom met de suiker in een kom en klop deze stijf met een garde of de mixer. Doe de roomkaas in een andere kom en roer deze helemaal los tot hij helemaal zacht en goed smeug is. Schep de slagroom bij de roomkaas en klop deze goed tot er een egale crème ontstaat.

Houd de helft van het mengsel apart. Die gebruik je later om de buitenkant van de taart mee te bedekken. Roer de jam met het rozenwater door de andere helft van de room tot alles goed gemengd is en de crème een mooie roze kleur heeft.

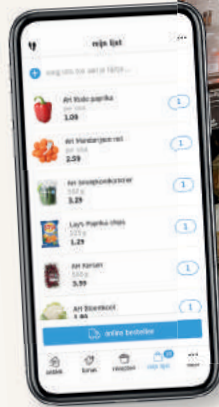
Leg nu een pannenkoek op een platte schaal en smeer hierover gelijkmatig een laagje van de roze vulling. Leg hier een nieuwe pannenkoek op en herhaal dit tot alle pannenkoeken op zijn. Eindig met een pannenkoek en duw voorzichtig met je hand op de bovenkant mooi plat en recht te maken. Als er wat vulling tussenuit piept, kun je dit glad langs de taart strijken.

Wanneer de taart mooi recht is, kun je de taart bedekken met de witte crèmelaag. Zorg dat er geen pannenkoek meer te zien is en de laag gelijkmatig is verdeeld. Zet de taart ongeveer een uur in de koelkast.

Bestrooi de taart voor serveren met de gesuikerde confetti, pimp de feesttafel met Candy Converters confetti and let the party begin!







## ONZE AMBITIE: DE HELFT MINDER VOEDSELVERSPILLING IN 2030

Voedselverspilling is een grote uitdaging. Van al het voedsel dat supermarkten aanbieden **komt 1.7% van het voedsel niet bij de consument terecht**. Dit komt vooral door ons groente-, fruit- en bakkerijafdeling. Niet alleen het product wordt verspild, maar ook alle energie, tijd en moeite die is gestopt in het maken ervan. Bij Albert Heijn werken we er hard aan om verspilling te voorkomen en verminderen: in onze ketens, in de winkel en bij onze klanten.

Nederlandse supermarkten hebben de volgende doelstelling vastgesteld:

➤ *In 2030 is de wereldwijde voedselverspilling in de keten per persoon per jaar gehalveerd ten opzichte van 2015.*

### ZO PAKKEN WE HET AAN

Voorkomen is beter dan genezen. Daarom ligt onze eerste focus op preventie in de winkels. Dit begint al bij de inkoop. Met een slim bestelsysteem stemmen we ons aanbod automatisch af op de verwachte verkoop. Het systeem houdt zelfs rekening met feestdagen en het weer! Is er dan toch nog te veel voorraad in de winkels? Dan worden producten die tegen de houdbaarheid aan lopen afgeprijsd met **de bekende 35% korting sticker**.

Ook gebruiken wij nieuwe technologieën om voedselverspilling tegen te voorkomen. **Zo heeft 75% van onze winkels nu dry misting**. Door een fijne verneveling van water worden groente en fruit vochtig en koel gehouden.

Zo blijven ze van goede kwaliteit en langer vers. En je kent misschien wel onze elektronische prijskaartjes? Die stellen ons in staat om met een druk op de knop de prijs aan te passen. In 30 winkels testen we nu dynamisch afprijzen: naarmate de uiterlijke houdbaarheidsdatum dichterbij komt, wordt de korting hoger, tot wel 70%! Als er dan toch producten overblijven, proberen we deze zo goed mogelijk te benutten en doneren we het aan de voedselbank. Producten die niet meer geschikt zijn voor consumptie recycleren we zo hoogwaardig mogelijk. Een deel gaat naar veevoer, de rest wordt omgezet naar duurzame energie.

### TIPS VOOR JOU



Maak een boodschappenlijstje. Daarmee kun je jaarlijks wel 9 kilo voedsel van de afvalbak redden!



Let op de 35%-sticker. Deze producten kun je nog prima eten. Dat scheelt verspilling én het is fijn voor je portemonnee.



Kook de juiste hoeveelheid. Weeg bijvoorbeeld rijst en pasta af. Of kies een keer voor een AH verspakket. Dan heb je precies genoeg.



Check je voorraad. Maak bijvoorbeeld een omelet met die paar overgebleven eieren en restjes groente. Zo hoef je niets weg te gooien.

[www.ah.nl/betereten](http://www.ah.nl/betereten)



Scan de QR-code voor meer tips om voedselverspilling te voorkomen







### BANANENBROOD VAN GEREDDE BANANEN

Wist je dat er jaarlijks miljarden bananen in de prullenbak belanden al voordat ze de supermarkt bereiken? Simpelweg omdat ze niet voldoen aan de cosmetische standaarden van de voedingsindustrie. Niet alleen te kleine, te kromme of te grote bananen. Maar zelfs groene-, rijpe en losse bananen worden onnodig verspild. Totally bananas, toch?!

Bij SUNT Food redden ze deze bananen van de prullenbak en maken daar innovatieve voedingsproducten van, zoals bananenbrood bijvoorbeeld. Ze openen zelfs 's werelds eerste bananenfabriek in Nederland.

In The Banana Factory van SUNT worden bananen verwerkt tot hoogwaardige grondstof voor eigen, maar ook andermans producten. Van de 100 miljard ton geteelde bananen worden er jaarlijks namelijk alleen al in de havens van de Benelux 20 miljoen kilo afgekeurd en op milieuvriendelijke wijze vernietigd. Super kostbaar en super 'sunt'! Bovendien worden hier niet alleen bananen verspild, maar ook miljarden liters water, de

transport, andere grondstoffen en mankracht die nodig waren om de bananen te telen en vervoeren worden onnodig verspild.

In de bananenfabriek wordt geen enkele banaan gediscrimineerd of onnodig verspild. Zo biedt de fabriek een duurzame oplossing en de kostenbesparing die dit oplevert voor importeurs wordt weer teruggebracht in de keten om verder te verduurzamen. Zo profiteren ook de bananentelers van SUNT's bananenfabriek.

#### SUNT Food

Redt voedsel van: bananenimporteurs en retailers

En maakt hiervan: voedingsproducten zoals bananenbrood



[www.suntfood.com](http://www.suntfood.com)





## BANANENBROOD CROUTONS MET AVOCADO-CHOCOLADEMOUSSE EN KOKOSROOM

### INGREDIËNTEN VOOR 4-6 PERSONEN

400 ml kokosmelk  
2 rijpe avocado's  
25 gram cacao  
Geraspte schil van ½ citroen  
(en extra om te garneren)  
1 rijpe banaan  
2 el agavesiroop  
2 tl kaneel  
3 el kokosrasp  
1 el kokosolie  
**4 sneetjes SUNT  
bananenbrood naturel , in  
gelijke blokjes**

Optioneel (om te garneren):  
Pure chocolade schaafsel

### ➤➤ OOK LEKKER

Voeg een theelepel chilipoeder toe aan de mousse voor wat extra pit. Garneer de mousse ook eens met crumble van Circulariekoek (zie pagina 113), verschillende bessen, zaden en noten, een lepel jam of vers fruit zoals frambozen, blauwe bessen, mango enz.

### BEREIDING \* CA. 30 MINUTEN

Zet een dag van tevoren het blikje kokosmelk in de koelkast. Ben je dit vergeten, geen nood, je kunt het blikje eventueel een uurtje in de vriezer zetten.

Draai de avocado samen met 150 ml van de kokosmelk, de cacao, de citroenrasp, de banaan en 1 eetlepel van de agavesiroop in de keukenmachine tot een gladde mousse. Verdeel de mousse over 4 tot 6 glaasjes en zet 10 minuten in koeling. Sla de rest van de kokosroom met de agavesiroop lobbig met een mixer en bewaar dit afgesloten in de koeling.

Meng de kaneel met de kokosrasp in een kommetje. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de bananenbrood blokjes tot ze goudbruin zijn. Laat het bananenbrood iets afkoelen, en leg ze in het kokos-kaneelmengsel. Schud zachtjes zodat het kokosmengsel goed verdeeld wordt over alle croutons.

Verdeel voor het serveren eerst de opgeslagen kokosroom over de avocado-chocolademousse en garneer met de croutons van bananenbrood, de achtergehouden citroenrasp, en eventueel wat chocoladeschaafsel.

➤➤ **TIP** Heb je geen tijd om uitgebreid mousse te maken? De croutons kunnen ook prima zo gegeten worden. Dip ze in pindakaas, notenpasta, chocopasta, gesmolten chocolade met fijngehakte pistache of wat je maar in huis hebt. Je kunt ook wat meer croutons bakken dan je nodig hebt voor dit recept. In een goed afgesloten bakje of trommel kun je de croutons een paar dagen bewaren.

➤ + 1 dag wachttijd







## HET VERHAAL ACHTER DE MYSTERIEUZE MIST

Afgelopen jaar hebben wij bij Contronics met een heerlijk glaasje Krenkelaar geproost op de feestelijke opening van de Dry Misting Experience. Het is bij velen een bekend fenomeen: de mist boven het groente- en fruitschap in de supermarkt. Maar hoe het werkt en wat het effect is, blijkt bij de consument vaak nog onduidelijk. Precies om die reden openden we afgelopen jaar de Dry Misting Experience, in de Verspillingsfabriek in Veghel. Een interactieve set-up, waar je als bezoeker wordt meegenomen door het verhaal van onze trots: Dry Misting.

Achter de mist schuilt namelijk een belangrijke missie: het wereldwijd terugdringen van voedselverspilling. Al sinds 1981 werken wij

aan een manier om voedselverspilling aan te pakken, wat uiteindelijk heeft geresulteerd in het product Dry Misting.

### WAT HET DOET

Dry Misting is geïnspireerd op de natuurlijke ochtenddauw boven een akker, wat een ideaal klimaat biedt voor gewassen. Met Dry Misting zorgen we ervoor dat verse producten direct na de oogst, in de opslag, het transport en uiteindelijk in de supermarkt van de hoge luchtvochtigheid en het koelende effect van de mist genieten. Met als resultaat dat deze producten **tot wel twee keer zo lang** vers blijven en in de allerbeste kwaliteit bij de consument belanden.

### HOE HET WERKT

Maar hoe ontstaat deze mysterieuze mist boven het supermarktschap? Dry Misting systemen maken de allerfijnste mist van gezuiverd water met behulp van ultrasone trillingen. Dit houdt in dat een klein plaatje 1,7 miljoen keer per seconde tegen het wateroppervlakte trilt, waardoor minuscule mistdruppels ontstaan die samen een wolk van mist boven het schap vormen. Deze mistwolk verdampt, hierdoor stijgt de luchtvochtigheid en er ontstaat een natuurlijk koelend effect, wat zorgt voor hét perfecte klimaat voor verse groente en vers fruit.

### WERELDWIJDE IMPACT

Een supermarkt met Dry Misting **verspilt gemiddeld 25% minder groente en fruit** dan een supermarkt zonder Dry Misting. Bovendien helpt de mist onze klanten om

het gebruik van plastic verpakkingen te verminderen. Inmiddels is Dry Misting al te vinden in duizenden supermarkten over de hele wereld, waarmee flink wat verse producten van de prullenbak worden gered.

En dit is niet alleen gunstig voor de ondernemers, maar ook voor onze planeet! Om een voorbeeld te noemen: in supermarkten met Dry Misting eindigen **gemiddeld 40% minder bananen in de prullenbak**. Met iedere geredde banaan, wordt 155 liter water en 80g CO<sub>2</sub>-uitstoot bespaard. Zo maken supermarkten wereldwijd dankzij Dry Misting grote stappen in het verkleinen van hun ecologische voetafdruk.

### SAMEN STERKER

De strijd tegen voedselverspilling is er één die wij niet alleen kunnen winnen. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat er initiatieven bestaan zoals Verspilling is Verrukkelijk, die organisaties samenbrengen om samen een nóg groter verschil te maken.

Iedere verandering begint bij bewustwording en om die reden is de campagne Delicious Waste zo waardevol. Het zet de mensen thuis aan het denken over wat er allemaal in de prullenbak belandt. Op dit moment wordt nog gemiddeld 29% van al het verse groente en fruit die door huishoudens in de EU wordt gekocht, verspild. En hier kunnen we samen verandering in brengen!

[www.contronics.nl](http://www.contronics.nl)







## De Fruitmotor



### APPELCIDER VAN 'KRENKELAARS'

'Krenkelaar' is enkele jaren geleden benoemd tot Vergeetwoord, iets waar De Fruitmotor verandering in wil brengen. De term wordt namelijk gebruikt voor 'gekrenkt' of 'niet volkomen gaaf fruit', zoals de Betuwse appeltjes die De Fruitmotor gebruikt om de lekkerste appelp cider van te maken. Appels die wat anders zijn gevormd of een plekje of vlekje hebben. Maar ondanks die kleine 'imperfecties' prima smaken. De Fruitmotor upgrade die kneusjes dus eigenlijk naar high end bubbels en daarmee zijn ze de Fairy Godmother van de restappels.

Krenkelaar van De Fruitmotor is een (h)eerlijke cider van eigen bodem. De mousserende appelp cider (in een luxe fles met champagnekurk en muselet, want hé, het oog wil ook wat) is lekker fris en fruitig met

een fijne bubbel. Een echte kwaliteitscider, want dit drankje kreeg in 2021 zelfs een internationale award. Kan het nog mooier? Ja, eigenlijk wel. Want met de aankoop draag je bij aan de verbetering van biodiversiteit. De Fruitmotor zet zich in voor het verduurzamen van de Betuwse fruitteelt door de natuurlijke omgeving van de wilde bij te verbeteren. Zo leggen ze bijenhagen en bloemranden aan. Bouwen aan het Betuws Bijenlandschap terwijl je drinkt dus.

#### De Fruitmotor

Redt voedsel van: Betuwse  
fruitelers

En maakt hiervan: appelp cider  
en appelsprankel

[www.defruitmotor.nl](http://www.defruitmotor.nl)



DE FRUITMOTOR





**NAGERECHT**

## **PINK PUFFY PARTY PUNCH**

### **INGREDIËNTEN VOOR 6-8 PERSONEN**

500 ml frambozen sorbetijs  
1 doosje (bevoren)  
frambozen  
1 appel, in dunne plakjes  
1 biologische citroen, in  
dunne plakjes  
**250 ml Krenkelaar  
Appelsprankel Framboos**

#### **Verder nodig:**

1 grote glazen schaal  
1 ijslepel  
1 soeplepel

### **BEREIDING \* CA. 10 MINUTEN**

Zet de glazen schaal voor serveren een uurtje in de vriezer.

Schep met de ijslepel bolletjes ijs en doe deze in de kom. Doe hier de frambozen, de schijfjes appel en citroen bij en schenk hier voorzichtig de Appelsprankel Framboos over.

Roer voorzichtig door en klaar om te serveren!

» **TIP** Je kunt de randen van de glazen vochtig maken met wat citroensap en in eetbare confetti of gekleurde suiker dopen voor een nog feestelijker effect.











# Index.

## ontbijt

Appeltaart overnight oats	20
Carrot cake crackers	26

## lunch

Burrata met sinaasappelolie en gekonfijte sinaasappelschil	15
Carrot cake crackers	26
Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing	80
Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie	40
Pieperbierbrood	56
Tosti met geitenkaas en pruimgemengerspread	30
Uiensoep met kaascroutons	36

## borrel

Crostini met geroosterde tomaatjes	46
Hete bliksem broodje	70
No cheese pompoen dip	60
No waste borrel-feest dipsticks	50
Pieperbierbrood	56
Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam	76
Thaise gele curry-courgette koekjes	66

## voor- en bijgerecht

Burrata met sinaasappelolie en gekonfijte sinaasappelschil	15
Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie	40
Ratatouille	96
Uiensoep met kaascroutons	36

## hoofdgerecht

Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing	80
Hete bliksem broodje	70
Kabeljauw ravioli met peultjes en dragondressing	106
Oesterzwamburger met wasabi-mayo	86
Ratatouille	96
Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam	76
Spinazie campanelle met avocadopesto	90
Vegetarische Sloppy Joe met coleslaw en ketchup	100

## zoet en dessert

Bananenbrood croutons met avocado-chocolademousse en kokosroom	128
Confetti pannenkoekentaart	122
Pink puffy party punch	134
Rabarber cheesecake	112
Witte chocolade panna cotta met frambozensaus	118



# Register.

Heb je restjes groenten, fruit, brood, zuivel of kruiden over? Veel gerechten in het boek zijn gemaakt om lekker te kunnen vervangen en variëren met wat je toevallig in huis hebt. Heb je iets specifieks over (bijvoorbeeld een pompoen)? In het register zoek je gemakkelijk op welke recepten je met een bepaald (vers) ingrediënt zou kunnen maken. Smaakmakers die altijd handig zijn om in huis te hebben: olijfolie, aceto balsamico, knoflook, peper en zout

## A

<b>Aardappels</b>	
Hete bliksem broodje	70
No cheese pompoen dip (krieltjes)	60
Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam	76

<b>Appel</b>	
Pink puffy party punch	134

<b>Aubergine</b>	
Ratatouille	96

<b>Avocado</b>	
Bananenbrood croutons met avocado-chocolademousse en kokosroom	128
Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing	80
Spinazie campanelle met avocadopesto	90

## B

<b>Banaan</b>	
Bananenbrood croutons met avocado-chocolademousse en kokosroom	128

<b>Bieten</b>	
Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie	40

<b>Bleekselderij</b>	
Vegetarische Sloppy Joe met coleslaw en ketchup	100

<b>Brood</b>	
Tosti met geitenkaas en pruimgemengerspread	30
Uiensoep met kaascroutons	36

## C

<b>Citroen en limoen</b>	
Appeltaart overnight oats	20
Bananenbrood croutons met avocado-chocolademousse en kokosroom	128
Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing	80
Kabeljauw ravioli met peultjes en dragondressing	106
Pink puffy party punch	134
Rabarber cheesecake	112
Spinazie campanelle met avocadopesto	90

<b>Courgette</b>	
Ratatouille	96
Thaise gele curry-courgette koekjes	66





# Register



## E

### Eieren

- Confetti pannenkoekentaart 122
- Pieperbierbrood 56
- Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam 76

## F

### Frambozen (vers)

- Witte chocolade panna cotta met frambozensaus 118

## K

### Komkommer

- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- Oesterzwamburger met wasabi-mayo 86

### Kruiden (vers)

- Burrata met sinaasappelolie en gekonfijte sinaasappelschil (salie) 15
- Crostini met geroosterde tomaatjes (basilicum) 46
- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing (basilicum) 80
- Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie (dille) 40
- Hete bliksem broodje (peterselie) 70
- Kabeljauw ravioli met peultjes en dragondressing (dragon, peterselie) 106
- No cheese pompoen dip (peterselie) 60
- No waste borrel-feest dipsticks (bieslook) 50
- Ratatouille (rozemarijn, tijm) 96
- Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam (peterselie) 76
- Thaise gele curry-courgette koekjes (koriander) 66
- Uiensoep met kaascroutons (tijm) 36

## L

### Lente-ui

- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- Hete bliksem broodje 70
- Oesterzwamburger met wasabi-mayo 86
- Thaise gele curry-courgette koekjes 66

## M

### Melkproducten

- Confetti pannenkoekentaart 122
- Hete bliksem broodje 70
- Pieperbierbrood 56

## P

### Paprika

- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- No cheese pompoen dip 60
- Ratatouille 96

### Peultjes

- Kabeljauw ravioli met peultjes en dragondressing 106

### Pompoen

- No cheese pompoen dip 60

## R

### Rabarber

- Rabarber cheesecake 112

### Radisjes

- Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie 40



## Room

- Confetti pannenkoekentaart 122
- Witte chocolade panna cotta met frambozensaus 118

## Roomkaas en crème fraîche

- Carrot cake crackers 26
- Confetti pannenkoekentaart 122
- Crostini met geroosterde tomaatjes 46
- Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie 40
- No waste borrel-feest dipsticks 50
- Rabarber cheesecake 112

## Rucola

- Burrata met sinaasappelolie en gekonfijte sinaasappelschil 15
- Spinazie campanelle met avocadopesto 90

## S

### Sinaasappel

- Burrata met sinaasappelolie en gekonfijte sinaasappelschil 15
- Carrot cake crackers 26
- Gepofte bietencarpaccio met mierikswortel en palingolie 40

### Spinazie

- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- Tosti met geitenkaas en pruimgemmerspread 30

## T

### Tomaat

- Crostini met geroosterde tomaatjes 46
- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80



- Spinazie campanelle met avocadopesto 90
- Vegetarische Sloppy Joe met coleslaw en ketchup 100

## U

### Uien en sjalotjes

- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- Kabeljauw ravioli met peultjes en dragondressing 106
- Ratatouille 96
- Spaanse aardappeltortilla met pittige paprika jam 76
- Tosti met geitenkaas en pruimgemmerspread 30
- Vegetarische Sloppy Joe met coleslaw en ketchup 100

## W

### Wortel

- Carrot cake crackers 26
- Delicious waste salade bowl met citrus-basilicum dressing 80
- No cheese pompoen dip 60
- Oesterzwamburger met wasabi-mayo 86

## Y

### Yoghurt

- Appeltaart overnight oats 20







# Bedankt.

Impact maken. Dat is wat Verspilling is Verrukkelijk drijft. Dit doen we door onze boodschap over voedselverspilling onder de aandacht te brengen bij zo veel mogelijk mensen. Bijvoorbeeld met de realisatie van dit inspirerende kookboek. Maar als stichting kunnen we dit niet alleen. Daarom zijn we enorm dankbaar dat we hierin gesteund worden door Stichting DOEN:

'Stichting DOEN wil de transitie naar een duurzame wereld versnellen. Met de bijdrage van de Postcode Loterij financiert DOEN onder meer voorlopers die zich inzetten voor de transitie naar een Duurzaam Voedselsysteem. Een belangrijk onderdeel hiervan is het voorkomen van voedselverspilling. Het platform van Verspilling is Verrukkelijk laat zien dat je systemen verandert door samen te werken. Gedreven ondernemers hebben elkaar gevonden en maken samen het verschil in de strijd tegen voedselverspilling.'

Speciaal voor Delicious Waste kregen we daarnaast hulp vanuit een aantal mooie impactpartners die we hier graag voor willen bedanken:

Albert Heijn - Contronics - Coop - Eosta - Euro West - Harvest House - Hospitality Group - Lowlander Beer - Samen Tegen Voedselverspilling - Too Good To Go

En niet onbelangrijk in het dankwoord: jij natuurlijk! Bedankt dat je dit kookboek online hebt gedownload of zelfs de hardcopy hebt gekocht. Hiermee draag je bij aan de bewustwording en Sustainable Development Goal 12.3: 50% minder voedselverspilling in 2030. Samen bereiken we zoveel meer! We're better together.

Namens het bestuur, het team en alle ondernemers van stichting Verspilling is Verrukkelijk:

**Bedankt.**



HOSPITALITYGROUP





# Colofon.

---

Delicious Waste is een uitgave van stichting Verspilling is Verrukkelijk

**[www.verspillingisverrukkelijk.nl](http://www.verspillingisverrukkelijk.nl)**

**Concept, tekst en vormgeving**

Kim Waninge, ROUX  
[www.rouxmag.nl](http://www.rouxmag.nl)

**Sfeerfotografie**

The Holy Kauw Company, m.u.v. de foto's  
op blz. 29, 59, 64, 78, 85, 88, 104, 127 en 132  
(via Canva/Unsplash)

**Receptuur, food styling en gerechtfotografie**

Arno en Mireille van Elst, The Holy Kauw Company  
[www.theholykauw.nl](http://www.theholykauw.nl)

**Eindredactie**

Maarten de Leng en Wendy van Aert

**Verspillingstips met dank aan:**

Theunet Oberholzer, Too Good To Go,  
Stichting Samen Tegen Voedselverspilling

**Drukwerk**

Paul van Winden, Print Link Management  
[www.printlink.nu](http://www.printlink.nu)

Volg Verspilling is Verrukkelijk ook via Facebook en Instagram (@verspillingisverrukkelijk)

**verspilling**  
*is verrukkelijk*

*1e druk, juni 2021*

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden zonder toestemming van stichting Verspilling is Verrukkelijk. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken? Neem dan contact op met Verspilling is Verrukkelijk, [info@verspillingisverrukkelijk.nl](mailto:info@verspillingisverrukkelijk.nl). In overleg is vrijwel alles mogelijk!

---









# delicious Waste.

---

Eén derde van al het voedsel wereldwijd belandt, vaak onnodig, in de prullenbak. Soms thuis, omdat je verkeerd hebt ingekocht, maar soms ook al voordat het in de supermarkt ligt. Omdat het te krom is, te groot of te klein, de verkeerde kleur heeft of een vlekje. We verspillen daarbij niet alleen het voedsel zelf, maar ook alles wat er nodig was om dit voedsel te telen en transporteren, zoals water, land en energie. Super zonde!

Dus, hoe lossen we dat op? Onder andere door bewustwording. Veel mensen staan er totaal niet bij stil hoeveel ze wekelijks in de prullenbak gooien. Een andere oplossing: koken en eten! Met producten gemaakt van reststromen of klikjes uit de koelkast. Daar helpen we je een handje bij met dit boek. Help jij dan een handje mee aan het verminderen van voedselverspilling? Want: verspilling is verrukkelijk!



**JAARLIJKS GOOIEN WE WERELDWIJD 1,6 MILJARD TON(!) GOED VOEDSEL WEG. HELP JIJ MEE TEGEN VERSPILLING?**

---



**24 MAKKELIJKE ZOETE EN HARTIGE RECEPTEN MET PRODUCTEN GEMAAKT VAN RESTSTROMEN**

---



**BOORDEVOL PRAKTISCHE TIPS EN TRICKS OM OOK THUIS MINDER TE VERSPILLEN (EN DUS MEER TE (BE)SPAREN)**

[www.verspillingisverrukkelijk.nl](http://www.verspillingisverrukkelijk.nl)  
Instagram: @verspillingisverrukkelijk

verspilling is  
verrukkelijk



6 090300 716743