

26 | 06 | 13

10:00 uur

Ruben Nicolai doet vandaag in de Centrale Bibliotheek van Utrecht een gooi naar een heus wereldrecord en wel dat van voorlezen aan zoveel mogelijk...baby's. Honderd zuigelingen zal hij met zijn zwoele stem entertainen. De recordpoging vindt plaats in het kader van het 5-jarig bestaan van het Jaar van het Voorlezen, waarmee de organisatie aandacht wil vragen voor het belang van voorlezen aan heel jonge kinderen.



10:00 uur

Wie nog afscheid wil nemen van de maandag overleden oud-bisschop Jo Gijzen, kan vanaf vanochtend terecht in het klooster van de zusters Karmelietessen aan de Kollenberg in Sittard. Daar ligt Gijzen opgebaard tot zijn begrafenis aanstaande zaterdag. FOTO: ANP

21:00 uur

Thuisland Brazilië neemt het vanavond in de eerste halve finale van de Confederations Cup op tegen Uruguay. De supporters van de Goddelijke Kanaries gaan er al stiekem vanuit dat hun land de eindstrijd gaat halen, maar de ploeg van Luis Suarez is levensgevaarlijk in de rol van underdog.



FOTO'S ISTOCKPHOTO

Wereldwijde aandacht

Damn Food Waste is onderdeel van een reeks megadiners over de hele wereld: Feeding The 5k. Dit is een initiatief van schrijver en campagnevoerder Tristram Stuart die hiermee de problematiek rondom voedselverspilling onder de aandacht brengt. De Brit die de prestigieuze duurzaamheidsprijs Sophie Prize 2011 won, reist de hele wereld rond om te spreken en mens en bedrijf

bewuster te maken van voedselverspilling. In 2009 werd op Trafalgar Square in Londen de eerste Feeding The 5000 georganiseerd. Sindsdien hebben vergelijkbare events onder steeds wisselende namen in onder andere Parijs, Dublin, Londen, Nairobi en Zaragoza plaatsgevonden. In september is New York aan de beurt, maar eerst nog Amsterdam op zaterdag.

Van ruilen komt smullen

Of de verpakkingen nu (te) groot zijn of onze ogen, we kopen regelmatig meer dan we opeten. Eva van Dijk heeft foodsharing.nl opgezet, zodat particulieren die boodschappen over hebben en degenen die nog wat kunnen gebruiken, elkaar kunnen vinden. Een soortgelijke site is proviandruil.nl. Als je teveel gekocht, gekweekt of gekookt hebt om zelf op te eten, dan kun je hier vooral met buurtgenoten - delen en ruilen.

Misvormd is ook lekker

Te krom, te klein, te groot of uit een beschadigde of verkeerd gelabelde verpakking. De oorzaken van voedselverspilling lopen uiteen en dat is volgens de organisatoren van het Damn Food Waste festival slecht voor milieu en portemonnee. Om dit te veranderen is inzet en kennis bij de consument vereist. DOOR ANNA TERESA BELLINZIS

Wie zegt dat hij (haast) geen eten weggooit, moet thuis toch nog maar eens in de vuilnis- of groenbak kijken. In Nederland verspillen we namelijk één derde van ons voedsel; gewoon goed eten waar niks mis mee is. De boosdoeners zijn de consumenten, maar ook bedrijven en supermarkten. Omdat de groente bijvoorbeeld niet aan de esthetische eisen voldoet, er te strikt wordt omgegaan met houdbaarheidsdata of omdat we meer kopen dan we op kunnen eten.

Die eenderde komt neer op gemiddeld 50 kilo voedsel, ofwel € 155 per Nederlandse consument per jaar. En buiten de € 2,4 miljard aan verspilling door consumenten wordt ook nog eens ongeveer € 2 miljard in de rest van de voedselketen verspild. Samen veroorzaken Nederlanders in totaal zoveel verspilling, dat je hier best in één middag 5.000 mensen mee kan voeden. En dat is wat de organisatoren van Damn Food Waste aanstaande zaterdag op het Museumplein in Amsterdam gaan doen: een gratis lunch bereiden van onder andere kromme komkommers en tomaten met een plekje om een einde te maken aan goed voedsel dat de prullenbak ingaat (zie kader).

Maar hoe doe je dat? Het Voedingscentrum, één van de instanties achter de lunch, probeert de consument zoveel mogelijk handvatten te geven als het gaat om eten bereiden en bewaren. Want naast gemakzucht is onwetendheid de belangrijkste oorzaak, vertelt woordvoerder Roy van der Ploeg. „Soms hebben mensen geen zin om restjes eten te bewaren of om rijst en pasta af te wegen zodat je niet met overblijfsels zitten blijft. Maar vaker is het weggooiën een gevolg van niet weten wat je met het eten moet. Hoeveel pasta neem je voor één persoon? Kun je groente of vlees invriezen? En kun je dit restje gebruiken voor een ander gerecht?”

Om de consument hierbij te helpen heeft het Voedingscentrum de gratis app Slim Koken ontwikkeld. „We merken dat niet iedereen even creatief is als het aankomt op koken met restjes. Ze kunnen wat hulp en inspiratie gebruiken. Heb je drie tomaten over? Dan kun je die morgenochtend op je brood doen of in een salade bij de lunch. Ze zijn ook lekker in een soep. En ook voor paprika's en kipfilet zijn er lekkere variaties.”

Wil je bewaren en hergebruiken, dan komt er nog iets om de hoek kijken: de manier waarop je dat doet. „Zet het bakje met je restje niet achter in de koelkast. Dan kom je pas na dagen eraan en liefst nog met een datumstickertje erop. En zet de koelkast op 4

graden, niet hoger. Dan voorkom je dat je groente bederft.” Naast alle tips weet Van der Ploeg ook dat, ondanks de wil, de nodige inzet vereist is. „We adviseren om een boodschappenlijst te maken en vooraf te bepalen wat je heel de week gaat eten. Maar als er dan een spontaan etenje met een vriendin tussendoor komt, blijf je toch weer met eten zitten.”

En ook de drang om divers te eten, kan roet in het eten gooien. Mensen eten het liefst gevarieerd en niet twee dagen achter elkaar hetzelfde. En dan is de zin om restjes te bewaren ver te zoeken. Vries je het overgebleven eten echter in en plak je op de vriezer een lijstje met welke maaltjes je erin hebt zitten, dan kun je deze dagen en ook weken later nog eens opeten.

De schuld alleen bij de consument leggen is overigens niet fair. Voedsel wordt door de hele voedselketen heen verspild. Zo is in landen met hogere inkomens de verspilling vaak te wijten aan het consumentengedrag maar ook gebrek aan goede coördinatie tussen verschillende spelers in de keten speelt een rol. Kwaliteitsstandaarden van voedsel van grotere instanties bepalen de afname en verspilling van de landbouwgewassen.

Voedsel dat esthetisch of in kwaliteit, zoals wanneer het een plekje heeft, afwijkt van de norm wordt in de

meeste gevallen doorgedraaid en komt überhaupt niet bij de consument terecht. Boeren in veel landen kunnen hierdoor maar een deel van hun oogst verkopen aan bedrijven uit westerse landen. Dit komt doordat de consument liever geen kromme komkommers of appels met een bruin vlekje kopen. Ze zijn door grote bedrijven verwerkt met de 'beste kwaliteit' voedsel. Van der Ploeg: „We zijn gewend aan perfect fruit en groente in de supermarkt en weten eigenlijk niet meer hoe het er in de natuur uitziet. De consument kan die drang naar perfectie veranderen door niet weg te lopen van 'misvormd' voedsel, zoals dat nu al vaker bij de biologische groenteboer in de schappen ligt.”

Thuis aan de slag Het ouderwetse boodschappenlijstje Minder kopen doe je door een boodschappenlijstje te maken. Bedenk welke maaltijden je deze week wil eten om goed in te kunnen kopen. Vergeet ook niet te checken wat je al in huis hebt. Maak bijvoorbeeld een foto van je ijskast en keukenkastje. Koop de verse producten niet al te ver van te voren in en koop niet te veel bederfelijke (bijv. voorgesneden) producten. En laat je vooral niet te snel verleiden door alle marketingcampagnes in de supermarkt.

Check de data en gebruik je zintuigen Gebruik voedsel met de kortste houdbaarheidsdata als eerste en check of vers eten kan worden ingevroren, mocht je het die week toch niet opmaken. Let ook op het verschil tussen 'ten minste houdbaar tot'-data (THT-data) en 'gebruiken voor'-data. Na de THT-datum is iets nog prima te eten, alleen wordt de kwaliteit minder. 'Gebruiken voor'-data zijn er voor de veiligheid. Deze producten moeten opgegeten of ingevroren worden voor het einde van de houdbaarheidsdatum.

Geniet van verschillen Door groenten en fruit in verschillende grootte, vorm of kleur te kopen draag je bij aan het volledigere gebruik van alle geteelde producten. Hierdoor worden dus niet alleen de mooi uitzienende producten verkocht, maar spoor je ook boeren en bedrijven aan niet alleen maar perfect uitzienende groenten te telen en produceren. Op deze manier zorgt jouw beslissing in de winkel voor een verandering in de hele voedselketen. Gebruik die vriezer De meeste producten kunnen gewoon worden ingevroren voor gebruik op een ander moment. Verdeel het gelijk in bruikbare porties, zodat je ook niet meer dan nodig moet ontdoeden en dan alsnog voedsel onnodig in de afvalbak belandt. Kleinere porties en hergebruik De Engelse online proportierekenmachine lovefoodthatwaste.com helpt om de juiste hoeveelheden voor een maaltijd te bepalen. Ook staan er tips voor niet opgegeten maaltijden; deze kunnen in de koelkast worden bewaard voor later in de week of worden ingevroren. Vergeten producten, zoals een oude rimpelige tomaat of een portie aardappelen, die liggen te wachten om te worden weggegooid, kunnen vaak nog heel goed gebruikt worden in een soep of in een saus.

Meer tips om minder te verspillen staan op de website van het Voedingscentrum.



Damn Food Waste festival

Op zaterdag 29 juni organiseert Damn Food Waste een lunch voor 5.000 mensen op het Museumplein. Gemaakt van vers voedsel dat is gered van de vuilnisbak en dat in Nederland om verschillende redenen niet op ons bord belandt. Variërend van kool die op het land is blijven liggen tot afgeschreven brood en kruiden bij de groothandel. De middag is bedoeld

om consumenten, bedrijven en de overheid actie te laten ondernemen om voedselverspilling tegen te gaan. Rondom de lunch vindt een festivalprogrammering plaats van diverse initiatieven die zich inzetten tegen voedselverspilling. Denk aan een vegetarische proeverij, foodtrucks die koken met vergeten dieren als de gans en het ruilen van proviand uit je

voorraadkast. Initiatiefnemer Tristram Stuart komt als spreker en topchefs Joris Bijdendijk en Alain Caron nemen het tegen elkaar op in een Cook-Off. De organisatie hiervan ligt in handen van NCDO/FoodGuerrilla, Youth Food Movement, Wageningen UR, Voedingscentrum, Stichting Natuur & Milieu en Feeding the 5K/EU Fusions.

All You Can TWEET POST & WHATSAPP

ZONDER EXTRA KOSTEN

Winkel | hi.nl | 0800-0346

Life companion 12:45 Samsung Galaxy S4 1 GB + 150 MIN + GRATIS SMS + HI TOESTELLEASE 5000 / mnd

ZOLANG JE ABONNEMENT LOOPT

HTC ONE SV 4G 1 GB + 150 MIN + GRATIS SMS + HI TOESTELLEASE 3500 / mnd

ZOLANG JE ABONNEMENT LOOPT

Top 10 meest verspilde producten

- Melk en melkproducten
Brood, gebak en koek
Groenten
Aardappelen
Fruit
Vlees, vleeswaren en vis
Rijst en pasta
Sauzen, oliën en vetten
Kaas
Snoep en snacks

Exclusief dranken, Bron: CREM afvalsorteeranalyse (van Westerhoven en Steenhuisen, 2010)