

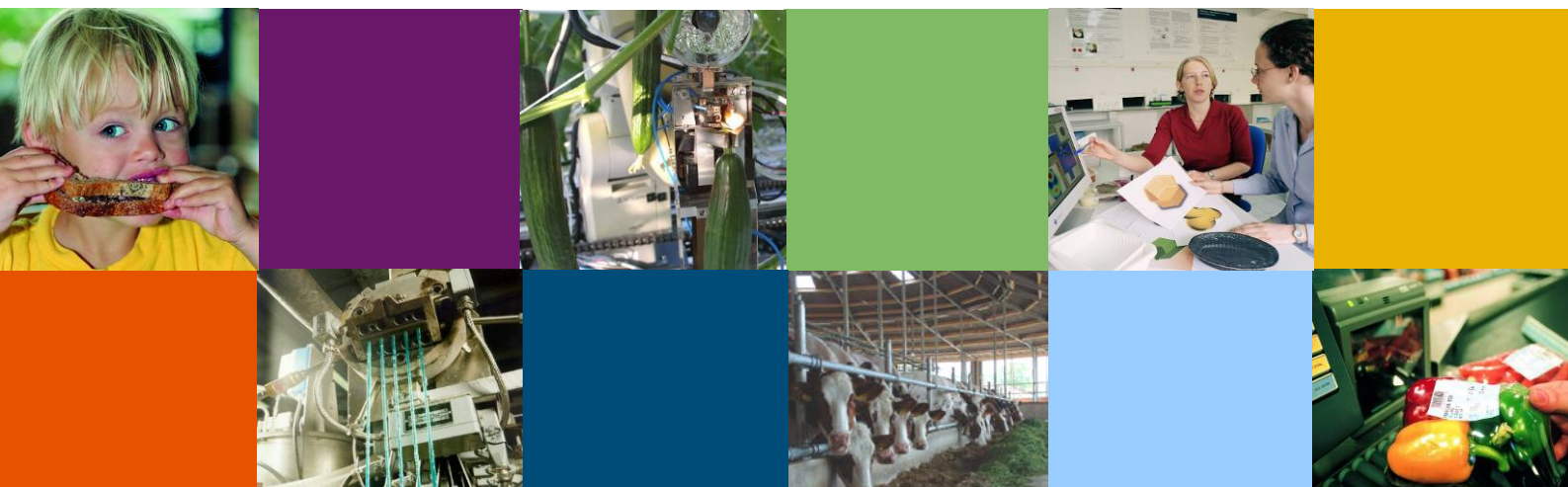
FoodBattle Gemeente Ede

Rapportage van de 2016 FoodBattle in de gemeente Ede



Bart van Gogh

Rapport 1719



Colofon

Titel	FoodBattle Gemeente Ede
Auteur(s)	ir. J.B. (Bart) van Gogh
Nummer	1719
ISBN-nummer	978-94-6343-113-2
DOI	http://dx.doi.org/10.18174/407603
Publicatiedatum	2 februari 2017
Versie	definitief
Vertrouwelijk	nee
OPD-code	6239118400
Goedgekeurd door	Dr. N.J.J.P. Koenderink
Review	Intern
Naam reviewer	Dr. N.J.J.P. Koenderink
Financier	Gemeente Ede
Opdrachtgever	F. Idema, programma manager Food , Afdeling Strategie en Regie

Wageningen Food & Biobased Research
P.O. Box 17
NL-6700 AA Wageningen
Tel: +31 (0)317 480 084
E-mail: info.fbr@wur.nl
Internet: www.wur.nl/foodandbiobased-research

© Wageningen Food & Biobased Research, instituut binnen de rechtspersoon Stichting Wageningen Research
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten of onvolkomenheden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system of any nature, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher. The publisher does not accept any liability for inaccuracies in this report.

Initiatiefnemer

Gemeente Ede

Begeleiding



Bart van Gogh (coördinatie)

Nancy Holthuysen

Mariska Nijenhuis

Nick van Hamersveld

Inhoudsopgave

1 Inleiding	7
2 Methoden	9
3 Resultaten	11
4 Evaluatie	14
Bijlage(n)	16
Bijlage 1 – Voorgeschiedenis en opzet van de FoodBattle	18
Bijlage 2 - Tips week 1 t/m 3 voor het verminderen van voedselverspilling door consumenten	20
Bijlage 3 – FoodBattle dagboek	21

1 Inleiding

De strijd aangaan tegen voedselverspilling, dat is de uitdaging in de FoodBattle. Deelnemers aan de FoodBattle houden drie weken bij hoeveel voedsel zij weggooien en kunnen zichzelf daarbij meten aan anderen. Tussendoor krijgen ze tips voor slim kopen, koken en bewaren. FoodBattle beoogt de hoeveelheid voedselverspilling te verminderen door consumenten bewuster te maken en concrete verbetermaatregelen aan te reiken bij het inkopen, bewaren, bereiden en weggooien van voedsel. Sinds de eerste pilot in 2012 hebben verschillende organisaties het initiatief genomen om samen met hun achterban het individuele verspillingsgedrag onder de loep te nemen. Dit heeft geresulteerd in een totaal van 19 FoodBattles. Op basis van de resultaten in deze FoodBattles is gebleken dat een vermindering van de voedselverspilling van 20 procent haalbaar is (zie ook bijlage 1 met daarin informatie over de voorgeschiedenis en opzet van de FoodBattle).

Deze rapportage beschrijft de opzet en resultaten van de FoodBattle in de gemeente Ede. Deze FoodBattle is tot stand gekomen op verzoek van de gemeente Ede, daarin begeleid door Wageningen Food & Biobased Research.

FoodBattle in de gemeente Ede

Op initiatief van de gemeente Ede is in het najaar van 2016 een FoodBattle georganiseerd met als deelnemers de inwoners uit Ede en de omliggende dorpen. In de Voedselvisie van Ede heeft het gemeentebestuur de wens en ambitie uitgesproken om voedsel als economisch en sociaal element voor verbinding in Ede te laten zijn. In deze Voedselvisie staan hiervoor een aantal heldere doelen geformuleerd. Eén van de sociaal-maatschappelijke doelen is doel nummer 6: stimuleren dat in de periode 2015-2020 voedselverspilling van huishoudens zal zijn afgenomen met 20 procent.¹⁾ De gemeente Ede heeft onder meer FoodBattle als interventie ingezet ter ondersteuning van een informatiecampagne om inwoners bewust te maken van hun eigen verspildgedrag en om hen inzicht te geven in welke maatregelen zij kunnen treffen om hun eigen voedselverspilling te verminderen.

Werving & inschrijving

De werving van de deelnemers is verzorgd door de gemeente Ede. Gezien de korte voorbereidingstijd voor deze FoodBattle heeft de gemeente ervoor gekozen om deze eerste FoodBattle kleinschalig uit te voeren om vervolgens in het voorjaar van 2017 een grotere campagne uit te rollen. De ambitie is om in deze tweede campagne zoveel mogelijk inwoners mee te laten doen aan de FoodBattle.

¹ *Visie Food in uitvoering 2015-2020. De food visie van Ede, 9 juni 2015.*

Deelnemers konden zich aanmelden via de website www.foodbattle.nl. In totaal hadden 111 mensen zich als deelnemer (huishoudens) ingeschreven voor de FoodBattle. De deelnemers zijn vervolgens ingevoerd in het FoodBattle-systeem door Wageningen Food & Biobased Research (WFBR). Voorafgaand aan de FoodBattle is aan alle deelnemers per email een startvragenlijst gestuurd waarin zij zijn gevraagd om informatie te geven over onder meer de gezinssamenstelling, de aankoop en bewaring van voedselproducten, en over de redenen waarom zij voedsel weggooien. In totaal zijn 103 ingevulde vragenlijst ontvangen. De FoodBattle in de gemeente Ede is vervolgens van start gegaan op 31 oktober 2016 en gedurende de 3 weken daarna hebben deelnemers dagelijks via een dagboek bijgehouden hoeveel en welk voedsel zij die dag weggooiden (zie ook bijlage 3). Tijdens de FoodBattle ontvingen de deelnemers verschillende tips. Deze tips en de informatie over voedselverspilling, die onder meer via de FoodBattle website en die van de gemeente Ede toegankelijk waren voor de deelnemers, konden ze gebruiken om hun gedrag aan te passen en de voedselverspilling omlaag te brengen (zie ook bijlage 2 in dit rapport).

Doel van deze rapportage

Na 3 weken 'battelen' hebben de deelnemers op 20 november 2016 hun laatste cijfers ingevuld en zijn de gegevens door WFBR verzameld en verwerkt in een overzicht voor elke deelnemer en voor de groep deelnemers als geheel. De resultaten zijn aan de individueel deelnemers per mail verstuurd. Deze rapportage is opgesteld voor de gemeente Ede en geeft een overzicht van de resultaten die met deze FoodBattle zijn gerealiseerd. Daarbij zijn in hoofdstuk 3 'Resultaten' een aantal bijzondere vermeldingen opgenomen van deelnemers die in hun FoodBattle een opvallend resultaat hebben gerealiseerd.

De inhoud van deze rapportage is bedoeld ter informatie van de opdrachtgever van de FoodBattle, de gemeente Ede. Publicatie van gegevens en resultaten uit deze rapportage is alleen toegestaan mits hiervoor vooraf toestemming is gegeven door de auteur en de opdrachtgever.

2 Methoden

De FoodBattle beoogt de hoeveelheid voedselverspilling te verminderen door consumenten bewuster te maken en concrete verbetermaatregelen aan te reiken bij het inkopen, bewaren, bereiden en weggooien van voedsel. Een van de belangrijkste resultaten betreft het vaststellen van de vermindering in voedselverspilling gedurende de FoodBattle periode. Hiervoor hebben deelnemers achtereenvolgens een startvragenlijst en dagboek ontvangen. Deelnemers konden in dit dagboek tijdens de battle-periode bijhouden wat hun dagelijkse verspilling is geweest (soort product en hoeveelheden), en dit vervolgens doorgeven via een weblink aan de begeleider van de FoodBattle, WFBR. Op deze manier kon van de deelnemers wekelijks worden geregistreerd hoe groot hun verspilling is geweest en in hoeverre een daling of een stijging ten opzichte van de voorgaande week kon worden vastgesteld, en uiteindelijk over de gehele periode van 3 weken.

Startvragenlijst

Voor aanvang van de Foodbattle is aan alle deelnemers gevraagd de startvragenlijst in te vullen. Aan de deelnemers van wie de aanmelding en contactgegevens waren ontvangen, is in de weken voorafgaand aan de FoodBattle periode per email een link gestuurd naar de startvragenlijst. Het doel van deze vragenlijst was om gegevens op te vragen, die relevant zijn voor het registreren en berekenen van de resultaten, waaronder het aantal gezinsleden in het betreffende huishouden. Daarnaast heeft de startvragenlijst als doel gehad om de deelnemers voorafgaand aan de battle-periode bewust te maken van verschillende zaken die van invloed zijn op het eigen verspillingsgedrag, zoals het koopgedrag, de wijze van bereiden van de maaltijd, methode van bewaren, e.d. Deelnemers konden op die manier alvast een beetje ‘warm lopen’ voor de FoodBattle zelf. Gegevens die via de startvragenlijst zijn verkregen zullen verder niet voor onderzoek of andere doeleinden worden gebruikt.

In totaal 103 deelnemers hebben de startvragenlijst ingevuld en teruggestuurd. Van deze huishoudens is de gezinssamenstelling geïnventariseerd op het aantal volwassenen en het aantal kinderen. In de situatie dat kinderen afwisselend op twee ouderlijke huisadressen wonen wanneer de ouders gescheiden zijn, zijn deze in de berekening van de grootte van de voedselverspilling per persoon voor de helft meegeteld. Door deze toerekeningsfactor is het mogelijk dat het aantal gezinsleden in een sommige gevallen is vastgesteld op een niet geheel getal.

Bij gebrek aan gegevens over de samenstelling van de overige huishoudens zijn de deelnemers die geen startvragenlijst hebben ingevuld verder niet meer betrokken in de FoodBattle.

Dagboek

Van het totaal aantal aanmeldingen (111) hebben uiteindelijk 103 deelnemers de vragenlijst ingevuld en teruggestuurd. Hiervan zijn 75 deelnemers uiteindelijk gestart met de FoodBattle.

Van dit aantal heeft ongeveer 90 procent de gegevens van de hoeveelheid voedsel die in de betreffende weken is weggegooid teruggestuurd via de weblink. In week 1 was dit aantal 69 deelnemers, in de daarop volgende weken respectievelijk 69 en 64. Het verloop en daarmee het aantal deelnemers dat heeft afgehaakt, is daarmee klein. Uiteindelijk hebben 58 deelnemende huishoudens een complete FoodBattle afgerond en de gegevens van alle 3 weken ingevoerd en ingestuurd.

3 Resultaten

In tabel 1 is weergegeven hoe het responsverloop is geweest van de deelnemers (huishoudens), die zich hadden aangemeld voor de FoodBattle tijdens de verschillende fases van de FoodBattle. Zoals eerder aangegeven is het verloop klein gebleven. De respons op de startvragenlijst (93%) is zeer hoog geweest. Jammer genoeg hebben 28 deelnemers daarna geen gegevens aangeleverd.

Tabel 1. Overzicht respons van deelnemers in de FoodBattle Gemeente Ede

	Aantal deelnemende huishoudens	Aantal gezinsleden	Weggegooid voedsel (gram/week)
Aantal ontvangen aanmeldingen	111		-
Aantal ontvangen startvragenlijsten	103		
Aantal deelnemers dat geen gegevens heeft aangeleverd	28		-
Aantal deelnemers dat minimaal 1 keer gegevens heeft aangeleverd	75	220	
Aantal volledig ingevulde dagboeken	58	169	
Aantal deelnemers dat 1 of 2 weken heeft ingevuld	17	51	
Dagboek resultaten week 1	69	198	33.872
Dagboek resultaten week 2	69	201	26.884
Dagboek resultaten week 3	64	188	22.171

Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Op basis van de deelnemers, die voor alle weken de voedselverspillingscijfers hebben ingevuld en doorgegeven, is berekend hoe groot de verspilling per persoon is geweest wanneer deze zou worden geëxtrapoleerd naar een kalenderjaar. Vervolgens is berekend wat de vermindering is geweest gedurende FoodBattle periode (tabel 2). Deze extrapolatie is gedaan om een beeld te geven van de potentie. Daarbij moet worden opgemerkt dat het extrapoleren van de verkregen meetgegevens een grote foutmarge zal bevatten, omdat het hier een relatief kleine steekproef betreft, en omdat er niet is gekeken naar de representativiteit van de deelnemers ten opzichte van de rest van de inwoners in de gemeente. Daarnaast kan op basis van deze steekproef niet worden vastgesteld dat de afname zich over een langer termijn lineair zal doorzetten.

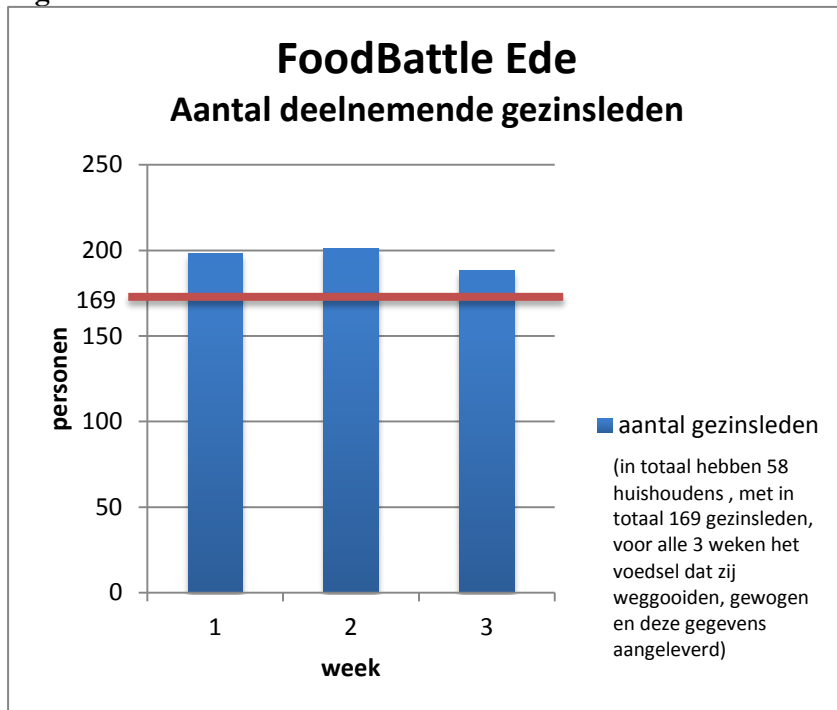
Tabel 2. Resultaten FoodBattle Gemeente Ede, geëxtrapoleerd naar een jaar.

	Aantal deelnemende huishoudens	Aantal gezinsleden	Totaal weggegooid voedsel (gram/week)	Gemiddelde per persoon per jaar (kg/jaar)
Aantal deelnemers	58	169		
Dagboek resultaten week 1			26.004	8,0
Dagboek resultaten week 2			22.397	6,9
Dagboek resultaten week 3			21.335	6,6
Procentuele vermindering wk .3 t.o.v. wk. 1				17,9%

Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

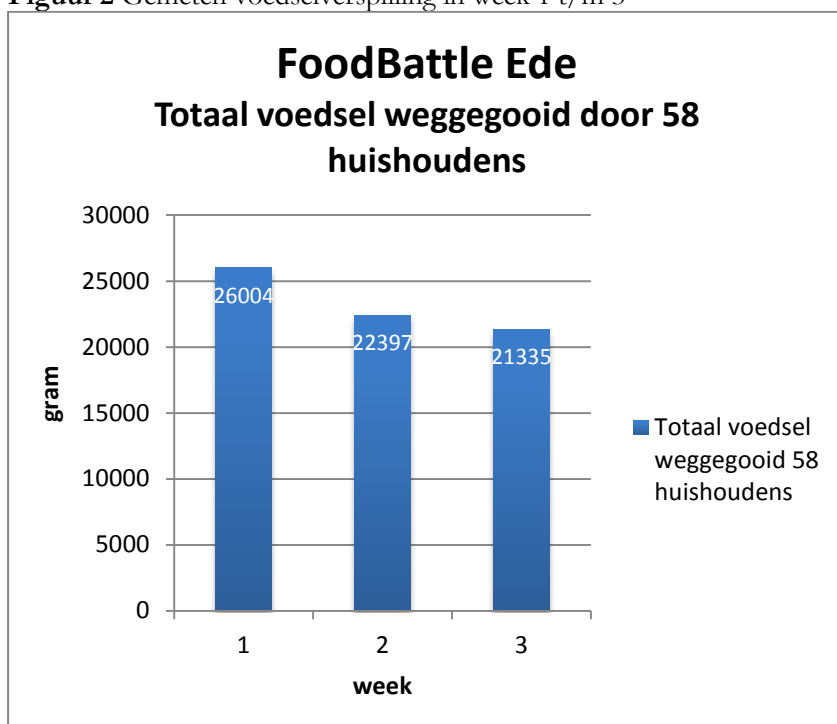
Bovengenoemde resultaten zijn nog een keer grafisch weergegeven via de hiernavolgende stafdiagrammen.

Figuur 1 Gezinsleden in de FoodBattle



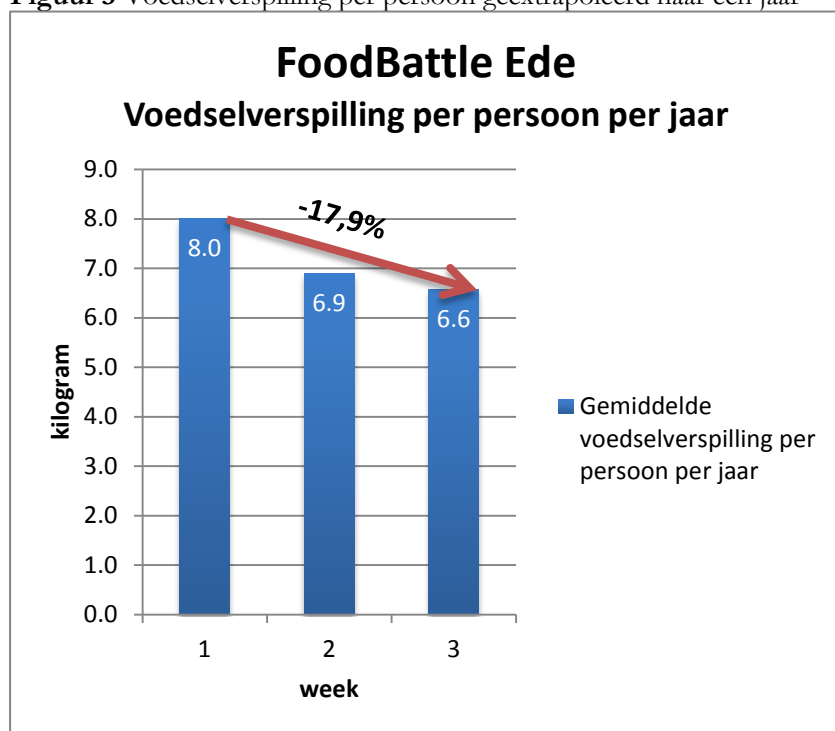
Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Figuur 2 Gemeten voedselverspilling in week 1 t/m 3



Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Figuur 3 Voedselverspilling per persoon geëxtrapoleerd naar een jaar



Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Winnaars/bijzondere vermeldingen:

De namen van de deelnemers met een bijzondere vermelding zijn hieronder weergegeven met behulp van de initialen van hun inschrijfnaam.

- Twee deelnemers hebben een bijzondere prestatie neergezet door gedurende de FoodBattle periode geheel niets aan voedsel weg te gooien. Dit waren de huishoudens van de deelnemers 'BKHM' (3 gezinsleden) en de familie JB (2 gezinsleden).
- JL behaalde samen met haar 3 overige gezinsleden de grootste reductie: van bijna 108 kg per jaar in week 1 naar 24 kg per jaar in week 3. Een vermindering van de voedselverspilling met maar liefst 78%!
- Het huishouden van deelnemer P (in totaal 4 gezinsleden heeft een reductie van de voedselverspilling bewerkstelligd met maar liefst 100%: van bijna 40 kg per jaar gemeten in week 1 naar 0 kg in week 3.
- Van de gezinnen met 2 of meer kinderen heeft de familie van AK een mooi resultaat neergezet door met 6 gezinsleden 45% minder voedsel weg te gooien. Met een gemiddelde verspilling van 7,2 kg per persoon per jaar komt de familie AK daarmee ruim onder het landelijk gemiddelde (50 kg).

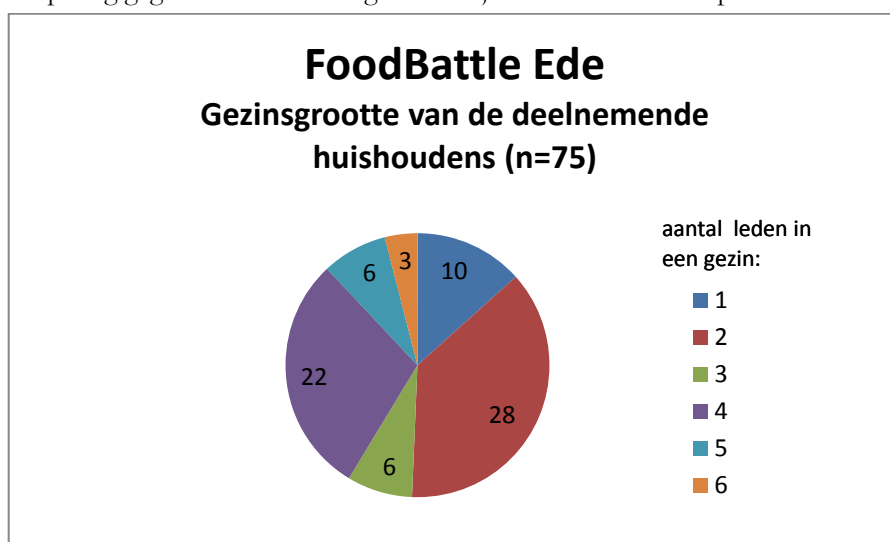
4 Evaluatie

Deelnemers aan de FoodBattle

Van de deelnemende huishoudens die zich hadden ingeschreven voor de FoodBattle (111) heeft ruim 90 procent de startvragenlijst ingevuld en teruggestuurd (103). Driekwart hiervan (75 deelnemers) heeft uiteindelijk zijn of haar weggegooide voedsel gewogen en deze gegevens aangeleverd bij het FoodBattle-team.

Van deze 75 huishoudens in de gemeente Ede, die één of meerdere weken hebben deelgenomen aan de FoodBattle, is geïnventariseerd uit hoeveel gezinsleden het huishouden bestaat, zodat de gemeten voedselverspilling daaraan kan worden gerelateerd. Van de 75 huishoudens bestaat 13% uit éénpersoon-huishoudens, is 37% van de huishoudens samengesteld uit 2 gezinsleden, 8% uit 3 gezinsleden, 29% uit 4 gezinsleden, 8% uit 5 gezinsleden en tenslotte 4% uit 6 gezinsleden. Onderstaande figuur 4 geeft deze verdeling grafisch weer.

Figuur 4 Samenstelling van de huishoudens die minstens één keer voedselverspilling gegevens hebben aangeleverd tijdens de FoodBattle periode.

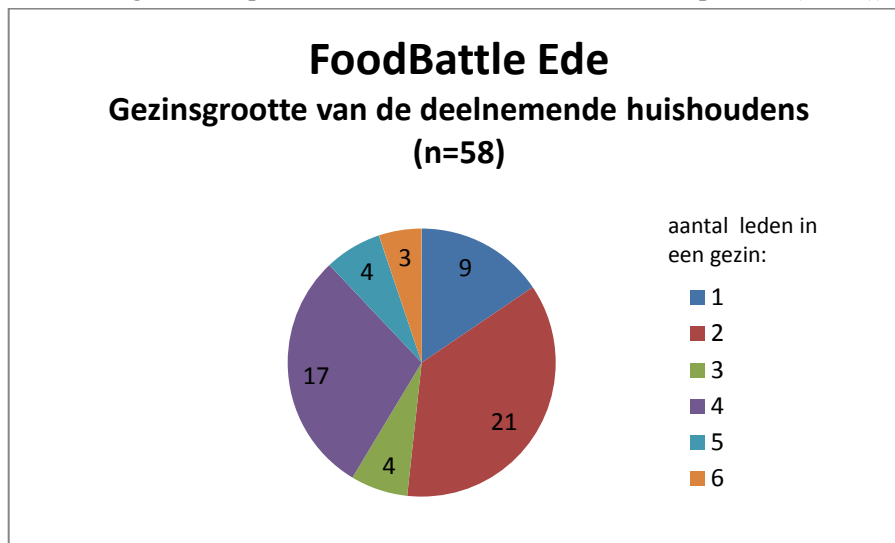


Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Gedurende de periode waarin de FoodBattle heeft gelopen is het aantal deelnemers iets teruggelopen: van 69 deelnemers in week 1, naar 64 in week 3. Niet alle startende deelnemers zijn dus in de gelegenheid geweest om alle weken hun verspilling te registreren en terug te koppelen. Uiteindelijk hebben 58 deelnemende huishoudens gedurende alle weken hun weggegooide voedsel geregistreerd en doorgegeven. De dataset die is verkregen en gebruikt voor de berekening van het eindresultaat van de FoodBattle in Ede is gebaseerd op deze 58 huishoudens met een totaal van 169 gezinsleden.

De verdeling tussen deze deelnemers (n=58) wat betreft de gezinsgrootte is weergegeven in figuur 5. Deze verdeling is niet zichtbaar verschillend van de verdeling binnen het totaal aantal deelnemende huishoudens.

Figuur 5 Samenstelling van de huishoudens die voedselverspilling gegevens hebben aangeleverd op alle meetmomenten in de FoodBattle periode (3 keer)



Bron: Wageningen Food & Biobased Research, FoodBattle Ede, 2016

Interpretatie van de cijfers

Het geschatte percentage minder voedselverspilling is berekend op 17,9% ($80.5000/448.344 * 100\%$). Er wordt met andere woorden geschat dat er gemiddeld ongeveer 80,5 gram per week minder verspild per huishouden. De opmerking die daarbij moet worden gemaakt, is dat er sprake is van een grote spreiding tussen de resultaten van deze 58 huishoudens. De grote spreiding van de resultaten maakt dat de schatting van het berekende percentage heel onzeker is. Een herhaling van de meting onder eenzelfde aantal huishoudens zal dan ook een ander gemiddelde vermindering van de voedselverspilling opleveren. Dus we kunnen met de resultaten van deze FoodBattle niet zeggen dat er significant minder wordt weggegooid in week 3 ten opzichte van week 1. Het resultaat van de totaal gemeten vermindering van de voedselverspilling door de gehele groep in deze FoodBattle blijft natuurlijk nog steeds 80,5 gram, uitgedrukt in procenten 17,9%.

Slotopmerkingen

Het eindresultaat na 3 weken FoodBattle in de gemeente Ede heeft een gemiddelde reductie opgeleverd van de voedselverspilling door de deelnemers met 17,9 procent. Dit ligt weliswaar onder de 20 procent, die in sommige andere voorgaande FoodBattles is gerealiseerd, maar is evenwel een mooi resultaat voor de gemeente Ede. De reductie geeft in elk geval aan dat met een relatief kleine inspanning het mogelijk is om inwoners in de gemeente bewust te maken van hun eigen gedrag ten aanzien van kopen, koken en bewaren van (verse) voedingsproducten en dit op korte termijn te laten aanpassen. En natuurlijk welk effect dat heeft op het aantal kilogrammen voedsel dat daardoor minder wordt verspild, en daarmee op het aandeel voedsel in het restafval.

Bijlage(n)

Bijlage 1 – Voorgeschiedenis en opzet van de FoodBattle

FoodBattle is een initiatief geweest in de periode 2011- 2012 van de afvalbeheerbedrijven Berkel Milieu en Circulus (BM/C) en Wageningen UR Food & Biobased Research (WFBR). FoodBattle is ontstaan vanuit de behoefte om consumenten te stimuleren om de voedselverspilling, die ontstaat als gevolg van het eigen consumeergedrag, te verminderen. Iedere Nederlander gooit jaarlijks zo'n 50 kilogram goed voedsel in de vuilnisbak, een hoeveelheid die is becijferd op ongeveer 150 euro per persoon per jaar.

Sinds 2014 heeft de FoodBattle een vervolg gekregen in de vorm van de FoodBattle Estafette. Zo veel mogelijk deelnemers van verschillende organisaties zijn de uitdaging aangegaan. Het eerste stokje van de FoodBattle Estafette werd opgepakt door Vrouwen van NU, gevolgd door DAMn Food Waste, Vrouwenbeweging Passage, ChristenUnie, CDA-V en Haags Milieucentrum, Wageningen UR & Gemeente Wageningen, Ministeries van Infrastructuur & Milieu en Economische Zaken, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland, KED Voedsel, Voedingscentrum, Milieu Centraal, en stichting Natuur & Milieu. De gemeente Venray heeft het estafettestokje in het najaar van 2015 overgenomen in het kader van haar eigen campagne om de inwoners bewust te maken van de mogelijkheden om het huishoudelijk restafval te verminderen.

De doelstelling voor de FoodBattle is als volgt geformuleerd:

De FoodBattle beoogt de hoeveelheid voedselverspilling te verminderen (met 20%) door consumenten bewuster te maken en concrete verbetermaatregelen aan te reiken bij het kopen, koken, bewaren en weggooien van voedsel.

De FoodBattle levert hiermee een bijdrage aan de ambitie van de Nederlandse overheid om de voedselverspilling in de gehele keten met minimaal 20% te hebben verminderd in 2015 (Nota Duurzaam Voedsel, LNV, 2009). Milieu Centraal heeft in januari 2014 de meest recente feiten en cijfers over verspillen van voedsel door consumenten gepubliceerd. Hierin wordt 50 kilogram per persoon per jaar aangehouden. Dit gemiddelde hanteren wij als uitgangspunt voor dit rapport (Milieu Centraal, 2014).

Kern van de FoodBattle

De FoodBattle is een drieweekse actieperiode waarin deelnemers geworven via de achterban van een initiërende organisatie(s) een dagboek invullen, waarin ze bijhouden hoeveel vermijdbaar voedsel zij dagelijks weggooien. De belangrijkste elementen van een FoodBattle zijn:

- Werving van deelnemers via communicatiecampagne van initiatiefnemer
- Informatieoverdracht maatregelen verminderen voedselverspilling in huishoudens

- Vragenlijst om het gedrag van consumenten vast te leggen
- Dagboek om verspilling vast te leggen
- Vragenlijst om actie te evalueren
- Communicatie resultaten

Het uiteindelijke doel van de FoodBattle is dat zo veel mogelijk deelnemers van zoveel mogelijk organisaties de Battle doen en daarmee laten zien dat je echt minder voedsel kunt verspillen door te wegen en tips toe te passen, en door elkaar uit te dagen om dat te doen.

Bijlage 2 - Tips week 1 t/m 3 voor het verminderen van voedselverspilling door consumenten

De uitdaging om niet teveel te koken



“Ik vind het zonde om eten weg te gooien. Ik wil graag precies genoeg koken en niets overhouden”. Marja van Dijk is niet de enige die dit graag wil.

“Vooral bij pastamaaltijden hield ik vaak eten over. Het is lastig in te schatten hoeveel pasta je nodig hebt. Uiteindelijk was het vaak teveel.” Een vriendin kwam met een handige oplossing. Zij gaf Marja een keukenweegschaal cadeau. Nu kan Marja de hoeveelheid pasta precies afwegen. “Of ik nou spaghetti, macaroni, pasta-schelpjes, -vliedertjes of penne kook, met een weegschaal heb ik altijd de juiste hoeveelheid. Met 125 gram pasta voor mijn man en 100 gram voor mij kom ik vaak goed uit. En als er toch wat overblijft, maak ik de volgende dag een lekkere pastasalade bij de lunch of avondmaaltijd.

Tip slim kopen: *Maak voordat u boodschappen gaat doen een boodschappenlijstje.*

Mensen die met een boodschappenlijstje winkelen, doen minder impulsaankopen en gooien minder weg! Check van tevoren je koelkast, vriezer en voorraadkast. Wat moet deze week op en wat heb je nog nodig? Plan wat je de komende dagen wilt eten en stem je boodschappenlijstje daarop af. Wees voorzichtig met aanbiedingen en grote voordeelverpakkingen. Ze verleiden je om meer te kopen. Bedenk of je het product op tijd opmaakt. Als je straks een deel moet weggooien ben je uiteindelijk toch duurder uit.

Tip slim koken: *Gebruik bij het afmeten van porties een kopje, maatbeker of weegschaal*

Vooral bij producten die tijdens het koken veel water opnemen, zoals rijst en pasta, is het lastig in te schatten hoeveel je nodig hebt. Meet de hoeveelheden daarom af met een weegschaal, kopje of maatbeker. Houd je toch wat over of kom je iets tekort? Noteer dat dan en meet de volgende keer iets meer of minder af. Gebruik je een kopje om af te meten? Neem dan iedere keer hetzelfde kopje, dan weet je na een paar keer precies hoeveel je nodig heeft.

Onderdeel van de maaltijd	Vrouw	Man
Aardappelen	200 g	250 g
Rijst, couscous (onbereid)	75 g	100 g
Pasta (onbereid)	100 g	125 g
Peulvruchten	65 g	80 g

Tips slim bewaren: Bewaar producten op de juiste manier

Op verpakte producten staat vaak vermeld hoe je het product het best kunt bewaren, en hoe lang het goed blijft. Raadpleeg de Bewaarwijzer [linkto: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx>] van het Voedingscentrum of bekijk de bewaartips op Milieu Centraal.nl [linkto: <http://www.milieucentraal.nl/themas/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/slim-bewaren>]

Kijk voor meer tips op:

www.milieucentraal.nl/voedselverspilling en www.voedingscentrum.nl/minderverspillen

Restjesrecept

Romige rijstrestjessoep (aantal personen afhankelijk van hoeveelheid rijst)

Door culinair journalist Loethe Olthuis

- restje gare rijst (of pasta of aardappels). Bewaar wat rijst om op het laatst door de soep te roeren!
- bouillonblokje(s)
- restje gare of rauwe (fijngesneden) groenten, reepjes vleeswaren, plakjes olijf
- boter, olijfolie, restje room of yoghurt, restje geraspte kaas
- eventueel (restje) kruiden zoals peterselie of bieslook
- eventueel restje chips, croutons

Verwarm de rijst en de bouillonblokje(s) met zoveel water dat ze half onderstaan, tegen de kook aan. Pureer glad met een staafmixer; voeg extra water toe, als de soep te dik is. Roerbak fijngesneden groenten (alles kan: prei, wortel, broccoli- en bloemkoolroosjes, plus eventueel olijven en/of restjes vleeswaren) een half minuutje in wat olijfolie en roer door de soep: rauwe groenten hebben misschien wat meer tijd nodig om zacht te worden. Je kunt gare groenten ook direct bij de rijst doen en meepureren. Verwarm de soep en maak op smaak af met bijvoorbeeld geraspte kaas, scheut olijfolie, (koffie)room of yoghurt, zout en peper. (Bij yoghurt: niet meer laten koken.) Strooi er tenslotte kruiden over, wat verkrumelde chips, of wat 'croutons': krokant gebakken broodblokjes.

Hoe heilig is de houdbaarheidsdatum?

In de voorraadkast vind je een product dat over de houdbaarheidsdatum is. Wat doe je ermee? "Ik kijk, ruik en proef een beetje of het nog goed is", zegt Bert Versluis. "De meeste dingen kun je nog gewoon opeten".



Bert checkt regelmatig producten waarvan de tenminste houdbaar tot (THT)-datum verstreken is, door even te kijken, ruiken en eventueel te proeven. "Natuurlijk moet je geen filet americain eten die over de 'te gebruiken tot' datum is. Maar koekjes, potten pasta saus en dergelijke kun je nog gewoon eten. Die hebben een 'tenminste houdbaar tot'-datum. Dat betekent dat de fabrikant de kwaliteit van het product garandeert tot tenminste die datum. Ik vergelijk het wel eens met mijn televisie. Die zet je ook niet bij het grof vuil zodra de fabrieksgarantie verlopen is." lacht Bert. "Zolang die werkt, gooi ik hem niet weg. Hetzelfde doe ik met voedsel."

Tip slim kopen: Koop verse producten kort voor gebruik

Met name verse producten kunnen aan het eind van de week al bedorven zijn, als je ze aan het begin van de week koopt. Koop verse en voorgesneden producten daarom liefst niet een week vooruit, maar doe halverwege de week nog een korte boodschap voor de versproducten.

Tip slim koken: Pas de hoeveelheden in recepten aan

Kook je regelmatig met recepten? Kijk dan aan tafel of de aangegeven hoeveelheden voldoende waren, of juist veel te veel waren voor uw huishouden. Maak een aantekening bij het recept zodat je de volgende keer de hoeveelheden kan aanpassen.

Tip slim bewaren: Let op de houdbaarheidsdatum

Veel producten die over datum zijn, kun je nog prima eten. Gooi ze niet zomaar weg. Er zijn twee soorten houdbaarheidsdata, de TGT- en THT-datum:

- De 'te gebruiken tot'-datum (TGT) geeft aan tot aan welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden. Het staat op producten die kort houdbaar zijn, zoals vis en vlees. Vis en vlees(waren) die over datum zijn kun je beter niet meer eten.
- De 'tenminste houdbaar tot'-datum (THT) geeft aan dat de fabrikant garandeert dat het product tot ten minste deze datum van goede kwaliteit is. Het product is ook na die datum meestal nog goed. Sterker nog, sommige producten zijn nog jaren na de THT datum goed te eten. Het is dus niet zo dat het product na die datum direct bedorven is. Wel kunnen bijvoorbeeld kleur, geur, smaak en knapperigheid wat achteruitgaan, zodat ze niet meer helemaal aan de kwaliteitseisen van de fabrikant voldoen. Kijk, ruik en proef een beetje als je twijfelt of het product nog goed is.
- Er zijn ook producten zonder houdbaarheidsdatum, zoals zout, azijn, suiker, snoepgoed, sterk-alcoholische dranken en wijn, omdat ze heel lang goed blijven. Ook op verse groenten staat geen houdbaarheidsdatum. Je ziet zelf vaak al of de kwaliteit achteruitgaat. Gebruik je zintuigen om te beoordelen of een product nog goed is.

Kijk voor meer tips op:

www.milieucentraal.nl/voedselverspilling en www.voedingscentrum.nl/minderverspillen

Restjesrecept

Pastafrittata; lunch of licht hoofdgerecht voor 4 personen

Door culinair journalist Loethe Olthuis

- 2 uien, gesnipperd
- ca. 200 tot 250 g gare pasta
- 6 eetlepels olijfolie
- 6 eieren
- 50 g geraspte Parmezaanse of oude kaas
- 4 eetlepels gehakte groene kruiden: bieslook, peterselie, dille, of koriander.
- zout, versgemalen peper
- extra: ovenvaste, diepe koekenpan (met anti-aanbaklaag) of braadpan

Verhit 1 eetlepel olie in de pan en bak de uien al roerend ca. 4 minuten op laag vuur. Schep ze uit de pan en laat afkoelen. Klop de eieren, kaas, kruiden, een flinke snuf zout en peper goed door elkaar. Meng de gare pasta en de ui erdoor en voeg nog wat extra zout en peper toe.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de rest van de olie in de pan en verhit op hoog vuur. Voeg het ei-pastamengsel toe en draai het vuur lager. Bak de omelet circa 10 minuten op laag tot middelhoog vuur. Zet de pan in de oven en bak de omelet nog circa 10 minuten tot de bovenkant stevig is. Zet eventueel de laatste paar minuten de grill aan voor een bruin korstje. Eet de omelet meteen, of laat hem afkoelen, snijd hem in punten en neem ze (in aluminium- of plastic folie) mee als lunchhapje.

Variatie: Pastafrittata met vleeswaar: snijd een restje vleeswaar (ham, gebraden gehakt, salami) in reepjes en meng ze door het ei-pastamengsel.

Maak iets moois van maaltijrestjes



In een gezin met drie kinderen wil Annet Verkerk (33 jaar) graag minder voedsel weggooien. “Ik probeer voedselverspilling te voorkomen, maar vind dat soms lastig.”

“Liza eet ieder dag trouw op wat je haar voorschotellet. Maar de jongste twee, Janneke en Job eten volkomen onvoorspelbare hoeveelheden. Een gerecht dat er de ene dag ingaat als zoete koek, lusten ze een andere dag totaal niet. Goed uitmeten wat je nodig hebt, is dan moeilijk. Ik schep niet teveel op hun bord en geef ze wat bij als ze meer trek hebben.”

“Restjes uit de pan bewaren we. Maar alles wat op de borden is blijven liggen, verdwijnt in de biobak. De restjes proberen we de volgende dag op te eten, meestal aangevuld met een vers gerecht. Overgebleven aardappels, bakken we in de pan. Dat vinden de kinderen erg lekker.”

“Laatst ontdekte ik op internet allerlei heerlijke recepten voor maaltijrestjes. Zo heb ik van oud brood een knapperige Italiaanse broodsalade gemaakt. Heerlijk. Je zou er bijna al je brood oud voor laten worden!”

Tip slim kopen: Voorkom dat kwetsbare producten beschadigen

Wees voorzichtig met het inpakken en vervoeren van kwetsbare producten zoals zacht fruit. Kneuzingen en beschadigingen versnellen het bederf. Of kies voor groente uit blik of pot als alternatief. Dat is even gezond.

Tip slim koken: Gooi maaltijrestjes niet weg, maar eet ze later op

Restjes die je overhoudt van een maaltijd kan je nog prima gebruiken bij een lunch, als (bij)gerecht in een volgende maaltijd of als tussendoortje. Lekker recepten voor restjes vind je op milieucentraal.nl/recepten [linkto: <http://www.milieucentraal.nl/themas/milieubewust-eten/recepten/lekkere-recepten-voor-restjes>] en voedingscentrum.nl/recepten [linkto: <http://www.voedingscentrum.nl/recepten>]. Of gebruik de [Slim Koken-app](http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/hoe-voorkom-je-verspilling-Zo/Tools/app-slim-koken.aspx) [linkto: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/hoe-voorkom-je-verspilling-Zo/Tools/app-slim-koken.aspx>]. Die biedt koop-, kook- en bewaartips. Bewaar de restjes in de koelkast in een bewaarbakje met deksel of kommetje dat je afsluit met huishoudfolie. Zo komt er geen lucht bij en bederft het minder snel. Restjes kun je in de koelkast 2 dagen bewaren.

Tip slim bewaren: Koelkast

- Stel de koelkasttemperatuur in op 4 graden. De producten zijn dan het langst houdbaar
- Bewaar producten die snel bederven zoals vlees, vis en voorgesneden groenten onderin de koelkast. Daar is het het koudst.
- Doe restjes in afsluitbare bakjes. Laat ze eerst afkoelen, maar zet ze wel binnen 2 uur in de koelkast. Zet ze eventueel in een kom met koud water om ze sneller te laten afkoelen.
- Kliekjes kun je in de koelkast twee dagen bewaren.
- Laat bederfelijke producten, zoals vleeswaren, niet te lang op tafel of het aanrecht liggen, maar leg ze direct weer in de koelkast.
- Gebruik de Bewaarwijzer [linkto: link to: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx>] om producten op de juiste manier in de koelkast te bewaren.

Kijk voor meer tips op:

www.milieucentraal.nl/voedselverspilling en www.voedingscentrum.nl/minderverspillen

Restjesrecept

Salade van brood en tomaten; voorafje voor 4 personen

Door culinair journalist Loethe Olthuis

Een variatie op panzanella, een Italiaanse broodsalade, om afscheid te nemen van je oude brood. In Italië houden ze hun keiharde brood, fresella, eerst even onder de kraan, maar met Nederlands brood wordt dat erg zompig.

- 4 sneden bruin of volkoren oud brood
- 8 rijpe tomaten, grof gehakt
- handje fijngesneden basilicum- of oreganoblaadjes
- goede extra vierge olijfolie
- zout, versgemalen peper
- eventueel 8 ansjovisfilets, in stukjes

Rooster de sneden brood in 20 tot 25 minuten in een oven van 160 °C helemaal droog en krokant. Laat ze afkoelen en breek ze met je handen in grove stukken; leg ze op bordjes. Verdeel de tomaten met de kruiden en eventueel ansjovis over het brood en bestrooi met zout en peper. Schenk er veel, veel goede olijfolie over en eet het direct, als het brood nog knapperig is.

Bijlage 3 – FoodBattle dagboek



FoodBattle Dagboek

Voedselverspilling gaat sluipend. Iedere dag gaat het om kleine beetjes, maar jaarlijks gooien we gemiddeld 50 kilo goed voedsel per persoon weg. De FoodBattle helpt je om minder voedsel te verspillen.

Met het FoodBattle Dagboek houd je gedurende drie weken bij hoeveel voedsel je weggooit. Iedere dag meet je hoeveel je weggooit van verschillende soorten voedsel.

Print dit dagboek uit zodat je het op het aanrecht leggen om dagelijks de weggegooidde hoeveelheden op te schrijven.

Wekelijks wordt er via e-mail een link gestuurd om het online FoodBattle Dagboek in te vullen.

Wat ga je meten?

We vragen je om per productgroep bij te houden wat er in jouw huishouden aan voedsel weggegooid wordt. Al het voedsel dat bedoeld is om op te eten en niet meer gegeten wordt, valt onder voedselverspilling. Het maakt niet uit of je het voedsel weggooit in de afvalbak, GFT-bak, op de composthoop gooit of aan (huis)dieren geeft. Alles wat niet meer wordt opgegeten, moet je noteren.

Noteer alleen de dingen die eetbaar zijn of eetbaar waren. Botten, schillen, pitten, stronken en dergelijke hoef je niet te noteren. Die zijn niet eetbaar, dus dat is geen voedselverspilling. Maar producten die je weggooit omdat ze bedorven of over de datum zijn, moet je wel wegen.

Ook hoeft alleen maar het eten dat thuis wordt weggegooid gemeten te worden. Dus niet als je bijv. uit eten gaat of je lunch buitenshuis nuttigt.



Ook de korstjes tellen mee



Botten hoeven niet



Niet de schillen, wel de aardappelen

Wegen

Het makkelijkst is wegen met een keukenweegschaal. Dan kun je eenvoudig het gewicht in grammen invullen in het dagboek.

Je kunt ook de gewichten schatten. Gebruik dan onderstaande richtgetallen en noteer het aantal grammen in het dagboek.

Brood: een snee brood is 35 gram, een half brood 400 gram, een bolletje is 50 gram

Groente: een portie groente (3 opscheplepels) is 150 gram

Fruit: een appel, sinaasappel, peer of banaan is 100 tot 150 gram, een mandarijn is 55 gram

Aardappelen: een kleine aardappel is 50 gram, een grote aardappel is 100 gram

Pasta/Rijst (gekookt): 2 opscheplepels is 100 gram

Vlees: een gehaktbal is 100 gram, een karbonade 150 gram

Vleeswaren of kaas: een plakje voor een boterham is 20 gram

Zuivel: een schaalte yoghurt of vla is 150 gram, een glas melk is 150 gram

Kijk op de verpakking van het product, daar staat het gewicht meestal ook aangegeven

Uitleg productcategorieën

- 1) Brood en andere graan/ontbijtproducten: bolletjes, crackers, ontbijtkoek, muesli, cornflakes e.d.
- 2) Groenten & fruit: bijv. wok groenten, geschoonde spruitjes, worteljulienne, soepgroenten, rauwkostsalade, gesneden andijvie, stukjes meloen, appelpartjes, fruitsalade e.d., zowel hele groenten en fruit als gesneden, zowel vers als lang houdbaar (incl. diepvries en conserven).
- 3) Aardappelen, pasta, rijst: ook vergelijkbare producten zoals bijv. couscous, bulghur, quinoa
- 4) Vlees, vis, zuivel e.a.: Vlees, vleeswaren, vis, schaal- en schelpdieren, eieren, kaas, zuivel (zowel vloeibaar als vast, bijvoorbeeld drinkzuivel (o.a. melk), yoghurt, kwark, en vla).
- 5) Gemengde maaltijdstrepen: kant- en klaar maaltijden, kliekjes (overgebleven restjes eten van een vorige maaltijd)
- 6) Naar (huis) dieren: noteer hier alles wat je zelf niet opeet maar wel aan (huis)dieren geeft het maakt hierbij niet uit of het bijvoorbeeld brood, aardappelen of restjes vlees is
- 7) Overige producten, waaronder bijvoorbeeld saus, soep, koekjes, snoep, snacks, broodbeleg, jus.

eerlijk over eten

Voedingscentrum



Het FoodBattle Dagboek is ontwikkeld door



Week 1

Invullen van gewicht in grammen. Als je over meerdere momenten van de dag meet, vul dan ook het totaal in van die dag bij de betreffende categorie, en omcirkel dit getal zodat je het makkelijk online kunt invullen.

Dag	Datum dd/mm	Brood en andere graanproducten	Groenten & fruit	Aardappelen, pasta & rijst	Vlees, vis, zuivel, e.a.	Gemengde maaltjresten	Naar (huis)dieren	Overige producten
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Week 2

Invullen van gewicht in grammen. Als je over meerdere momenten van de dag meet, vul dan ook het totaal in van die dag bij de betreffende categorie, en omcirkel dit getal zodat je het makkelijk online kunt invullen

Dag	Datum dd/mm	Brood en andere ontbijt-producten	Groenten & fruit	Aardappelen, pasta & rijst	Vlees, vis, zuivel, e.a.	Gemengde maaltijdresten	Naar (huis)dieren	Overige producten
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Week 3

Invullen van gewicht in grammen. Als je over meerdere momenten van de dag meet, vul dan ook het totaal in van die dag bij de betreffende categorie, en omcirkel dit getal zodat je het makkelijk online kunt invullen

Dag	Datum dd/mm	Brood en andere ontbijt-producten	Groenten & fruit	Aardappelen, pasta & rijst	Vlees, vis, zuivel, e.a.	Gemengde maaltjdstrepen	Naar (huis)dieren	Overige producten
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								