

Pimp je restjes
vis en gekookte
groenten tot een
feestmaaltijd!

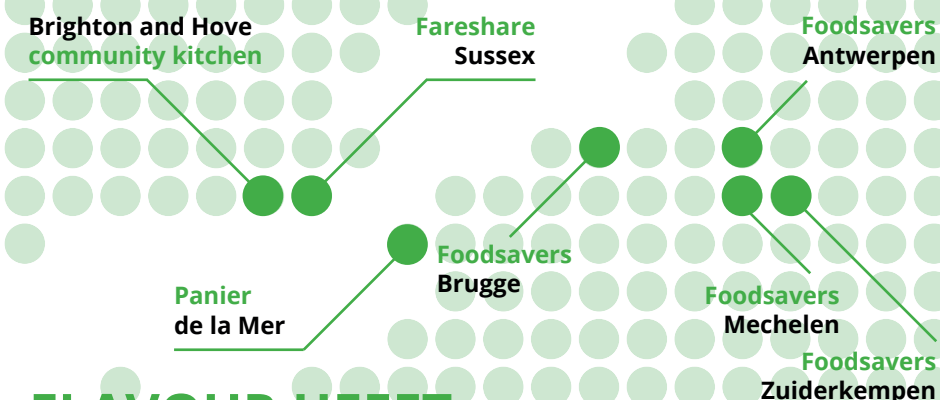


Verwerk
gevallen fruit
in een heerlijk
dessert!



FLAVOUR

PILOOTPROJECTEN



FLAVOUR HEEFT



1250
TON

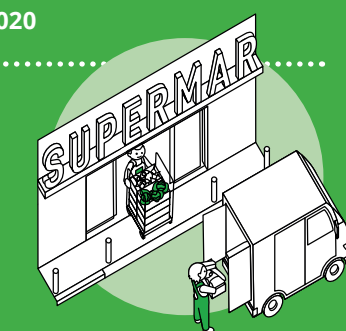
voedsel-
overschotten
verzameld en
herverdeeld
in 2020

4000
TON

CO2-eq
vermeden
(= zelfde uitstoot als
2000 auto's die
10 000km afleggen)

>100
TON

voedsel-
overschotten
verwerkt in 2020
(Pompoensoep, vissoep,
gedroogde groentemix, ...)



21
NIEUWE
JOBS

gecreëerd in
distributie en
verwerking
van voedsel-
overschotten

Illustraties: Simon Barroo

VISTAARTJES



INGREDIËNTEN

- 400 gram vis
- 2 wortelen
- 1 ui of sjalot
- Restjes gekookte groenten (boontjes, erwten,...)
- Verse kruiden naar keuze (koriander, peterselie, bieslook, munt,...)
- 50 gram verkruimelde beschuit
- (zelfgemaakte) visbouillon
- 2 eieren
- 1 rol bladerdeeg
- olijfolie
- Peper & zout

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de oven op 180°C.
2. Was en rasp de wortels.
3. Snipper de ui en laat met olijfolie karameliseren in een pan.
4. Pocheer de vis in de visbouillon. Laat hem gerust wat uit elkaar vallen.
5. Doe 1 ei en het eiwit van het tweede ei in een grote kom. Bewaar het overige eigeel apart.
6. Voeg de gekarameliseerde ui, geraspte wortels, restjes van gekookte groenten, verkruimelde vis, verse kruiden en verkruimelde beschuiten toe. Kruid met peper en zout.
7. Rol het bladerdeeg uit (verdeel naar believen in 4 partjes of kies voor 1 grote vistaart) en schep er de vulling op. Rol het deeg op door de randen op te vouwen.
8. Doe een beetje water bij het eigeel, meng en bestrijk er het bladerdeeg mee.
9. Bak 20 minuten in de oven.

TIP

Serveer met een verse salade en vinaigrette.



'PLUM BETTY' TAART



INGREDIËNTEN

- 200 gr oud brood
- 85 gram boter
- 85 gram bruine suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1,25 kilogram pruimen (of ander 'gevallen' fruit zoals appels, rabarber, peren), gesneden
- 1 eetlepel poedersuiker
- 1 eetlepel maïzena
- 200 ml water

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de oven op 220°C.
2. Trek het brood uit elkaar in kleine stukjes en verspreid ze over een grote bakplaat. Bak 10 tot 12 minuten tot ze krokant zijn, draai af en toe.
3. Haal het brood uit de oven, schep in een grote kom en meng met de boter, bruine suiker en kaneel.
4. Zet de oven nu zachter, op 160°C.
5. Doe de gesneden pruimen, poedersuiker en maïzena in een grote kookpot met deksel.
6. Verwarm een tweetal minuten op een gematigd vuur, tot de maïzena is opgelost.
7. Voeg 200 ml (koud) water toe en laat 15 tot 20 minuten afgedekt sudderen.
8. Leg het brood en pruimenmengsel afwisselend in laagjes in een grote ovenschaal en bak 20 minuten in de oven.
9. Serveer met yoghurt, slagroom of ijscrème.

TIP

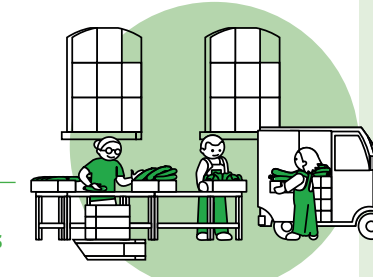
Vervang de bruine suiker eens door honing!



WAT GAAN WE NOG DOEN?

Realistische berekening over de sociale impact op de maatschappij

Trainingsgids voor begeleiders op de werkvloer



WE WERKEN VERDER AAN:

- Regelgeving die je helpt om circulair om te gaan met voedseloverschotten.
- Een duurzaam beleidskader naar Frans voorbeeld.



DOOR HET BELEID TE KANTELEN

KAN VAN HET HUIDIGE VOEDSELVERLIES NOG VEEL MEER VOOR MENSELIJKE CONSUMPTIE DIENEN!

Wat kan jij zelf doen?
Check <http://voedselverlies.be>

Blijf op de hoogte en teken in op onze nieuwsbrief via <http://flavour2seas.eu>



THE ALCHEMIC KITCHEN (Knowsley, Merseyside)
<https://www.alchemickitchen.org/>

Wat doe je met kleinere hoeveelheden/restjes groenten die in je koelkast rondwalen?



BUURTBUIK (Amsterdam)
<https://buurtbuik.nl/knodel/>

Wat doe je met oud brood dat keihard is geworden?



FULL CRUMB KITCHEN (Yorkshire)
www.fareshareyorkshire.org/fullcrumbkitchen/
 Instagram: @fullcrumbkitch

Deze gezonde en vullende salade kent haar oorsprong in "La cucina povera", het armelui's eten uit Italië.



SEIZOENS-MINSTRONESOEP



INGREDIËNTEN

- Restjes verse groenten, bijvoorbeeld 5 wortels, 3 uien en 2 selderstengels, dun gesneden.
- Pimp (eventueel) met bijvoorbeeld:
 - 300 gr aardappelen
 - 2 courgettes of butternut
 - Bonen of erwten
 - Savoikool of boerenkool
- 1,5 l Groentebouillon
- De korst van Parmezaanse kaas
- 150 gram pasta (bijvoorbeeld gebroken spaghetti)
- Kruiden

ZO MAAK JE HET

1. Verhit olijfolie in een grote stoofpot en voeg de uien toe, tot ze glazig zijn.
2. Voeg de wortelen en selder toe.
3. Voeg (eventueel) de andere groenten toe en bak een aantal minuten gaar.
4. Giet de groentebouillon in de stoofpot en voeg de korst van Parmezaanse kaas toe.
5. Dek af en laat 2 uur zacht sudderen op een laag vuur.
6. Voeg eventueel de erwten/bonen toe en laat nog 5 minuten verder sudderen.
7. Voeg de pasta toe en zet het vuur hoger. Time de gewenste kooktijd voor de pasta.
8. Haal van het vuur als de pasta al dente is en vis de Parmezaanse kaas uit de pot.
9. Kruid naar believen met peper en zout, rozemarijn, oregano, peterselie,...
10. Werk af met (zelfgemaakte) broodcroutons (van oud brood).



TIP

Pas het recept aan aan de seizoensgroenten van het moment en je kan dit recept het ganse jaar door gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een heerlijke tomaten-/komkommersoep.

KNÖDEL OF KNOEDEL



INGREDIËNTEN

- (Heel) oud brood
- ½ liter melk
- 1 ui
- 2 eieren
- Peterselie
- Een klontje boter
- Een beetje bloem
- Zout
- Nootmuskaat
- Peper

ZO MAAK JE HET

1. Snijd het brood klein.
2. Verwarm melk in een pannetje.
3. Giet de warme melk bij het brood.
4. Snipper de uien en snijd de peterselie fijn.
5. Bak de ui in een klontje boter.
6. Meng de eieren met nootmuskaat, peterselie, peper en zout.
7. Kneed de gebakken ui, broodmengsel en eimengsel door elkaar.
8. Maak van het mengsel ballen, gebruik een beetje bloem om de ballen te vormen.
9. Kook de knödelballen in water gedurende 15-20 minuten op een zacht vuurtje.
10. Laat de knödel uitlekken en klaar!



TIP

Serveer de knödel met goulash.

PANZANELLA



Hoofd (2p) - of voorgerecht (2p)

INGREDIËNTEN

- 250 gram oud brood, in blokjes gesneden
- 250 gram kerstomaatjes
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1/2e rode ui
- 30 gram ansjovis
- 80 gram zwarte olijven
- Basilicumblaadjes
- 3 eieren
- Extra's: kappers, komkommer, pepers

ZO MAAK JE HET

1. Kook de eieren naar believen, pel en snijd in kwartjes.
2. Halveer de kerstomaatjes en voeg samen met de gesnipperde ui in een grote kom.
3. Hak de ansjovis, olijven en basilicumblaadjes en voeg toe.
4. Laat de broodblokjes 10 minuten bakken in de oven op 220 graden.
5. Verdeel de salade over kommetjes, voeg de broodkrokantjes en eitjes toe.
6. Besprenkel met dressing. (van 3 delen olijfolie en 1 deel limoen) en dien meteen op.

Interreg 
2 Seas Mers Zeeën
FLAVOUR
European Regional Development Fund

Flavour, Food Surplus and Labour loopt van november 2018 tot september 2022 en heeft financiële steun ontvangen van het Interreg 2 Seas programma 2014-2020, medegefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling

CO₂-neutraal gedrukt

Voor contact, ga naar www.herwin.be/flavour

FLAVOUR is samen zoeken naar nieuwe manieren om voedseloverschotten te verminderen en tewerkstelling te creëren en zo de sociale en ecologische impact te vergroten.