



Red de restjes

Samen tegen voedselverspilling!

We gooien in België jaarlijks maar liefst 345kg voedsel per persoon weg. Dat kan beter! Daarom zetten we ons, in samenwerking met Too Good To Go, in voor de Week Zonder Voedselverspilling. De beste tips en heerlijke zero waste-recepten? Daarvoor moet je bij SPAR zijn, natuurlijk!

Ken jij Too good to go al? SPAR redde samen met jullie al 156.481 pakketten van verspilling! Dat is 422.499 kg vermeden CO², oftewel: 4.178 vluchten van Brussel naar Londen! Amai!

Je steentje zelf bijdragen kan via de TGTG-app! Reserveer je Too Good To Go-pakket nu bij je favoriete SPAR. Eén pakket kost €4.99 en is gevuld met minstens €15 euro aan producten!

Zelf perfect eetbare ingrediënten redden van de vuilbak?

Dankzij de [‘Red de restjes!’-app op onze website](#), tover je die kliekjes in no-time om tot een heerlijk gerecht. Je portemonnee én het milieu zullen je dankbaar zijn.

[> Red mijn restjes!](#)

Restjes te verwerken? Laat je inspireren door deze zero waste recepten!



Hoofdgerechten

[Ramen met groenteresten](#)



Dranken

Overige

[Smoothiebowl van pompoen](#)



Hapjes

Mezze schotel met restjes

Nog meer verspillingsvrije inspiratie? Speciaal voor de Week Zonder Voedselverspilling creëerde Too Good To Go een receptenboekje vol zero waste-recepten.

Zet zelf de stap naar verspillingsvrij koken met recepten en tips op www.weekzondervoedselverspilling.be

Meer tips tegen voedselverspilling

- **Goed gepland is 90% van het werk**

Plan je maaltijden en voorkom dat de meer koopt dan nodig. Maak boodschappenlijstjes en zet 'nieuw eten' achteraan je koelkast.

- **Gooi niet te snel weg**

Let steeds op de houdbaarheidsdatum van de producten. Er zijn twee verschillende aanduidingen:

- **"Ten minste houdbaar tot"** - Kijken, ruiken en proeven voor je iets weggooit is de boodschap! Gebruik je zintuigen om te weten wat nog goed is en wat niet.
- **"Te gebruiken tot"** - Datum overschreden? Eet het niet langer op! Dit geldt bij ultraverse producten zoals vers vlees, verse vis, bereide schotels,...

- **Kook & bewaar bewust**

Het is heerlijk om een maaltijd in de diepvries klaar te hebben staan voor dagen waarop je geen zin of tijd

hebt om te koken. Koel de restjes van je zelfbereide maaltijd zo snel mogelijk af (dus rechtstreeks de koelkast of diepvries in). Zo blijven ze langer vers.

- **Gebruik zoveel mogelijk van je product**

Veel eetbare elementen van onze ingrediënten belanden vaak in de vuilbak. De stronk van bloemkool of broccoli, loof of schillen zijn perfect te gebruiken in je gerecht, een soep of smoothie. Extra vitamines, extra waar voor je geld!

- **Restjes to the rescue!**

Verzamel je snijresten in een zak en vries deze in. Wanneer ze vol is, kan je deze gebruiken voor een heerlijke soep! Soep is ook ideaal voor het leegmaken van je volle frigo

Bronnen: [Europees Parlement](#), [Too Good To Go](#) en [Voedselverlies.be](#)



Aanbevolen door

