



**“Voedsel
verspillen als je
er zo veel mee
kunt, da's toch
Sunt!”**

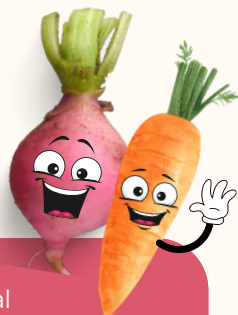
Een inspiratieboek vol tips, recepten en weetjes over het
tegengaan van voedselverspilling!

Hallo Wereldverbeteraar!

Jaarlijks verspillen Nederlanders ongeveer **2 miljard kilo voedsel**. Dit heeft niet alleen nadelige gevolgen voor je portemonnee, maar ook op de voedselvoorziening en het milieu. Voedselverspilling betekent dat de kosten, uitstoot, energie, grondstoffen én het landgebruik die nodig waren voor de productie verloren gaan, **da's toch sunt!**

Daarom is het lokale initiatief **Foodwise** opgezet, een samenwerking tussen de Gemeente Heeze-Leende en diverse lokale partners om voedselverspilling terug te dringen. Met dit **lokale verspillingsvrije inspiratieboek** willen we je inspireren en enthousiasmeren om samen voedselverspilling tegen te gaan.

In dit boekje vind je handige **weetjes, tips en interviews met lokale ondernemers**. Doe mee en maak samen het verschil!



Dit inspiratieboek begint met het woord '**sunt**'. Kernachtig, en in de taal van het zuiden. Zonde om weg te doen – en precies dat is de gedachte achter dit boekje. Het zette me aan het denken: wat kun je nog meer doen met wat je al hebt?

Ik moest meteen denken aan mijn oma. Haar manier van koken, haar liefde voor seizoensproducten, en haar overtuiging dat alles gebruikt kan worden. Bij het lezen van de verhalen in dit boekje kwamen die herinneringen weer boven.

Ik heb nog steeds haar oude kookboek uit haar jeugd. En kijk: dubbel hergebruik. Niet alleen van de recepten en restjes, maar ook van de herinneringen. Laat dit boekje je inspireren om – net als oma – niets verloren te laten gaan.

Veel lees-, kook- en eetplezier!

Maaïke Smolders – van Breugel

Wethouder Duurzaamheid | Gemeente Heeze-Leende

Hoeveel verspillen we eigenlijk?

Veel voedselverspilling ontstaat door kleine, alledaagse gewoonten. Maar hoeveel voedsel verspillen we eigenlijk? En hoe komt het dat we zo veel voedsel verspillen?

Wist je dat...

... we jaarlijks zo'n 33 kilo voedsel per persoon weggooien, ongeveer 9% van ons gekochte eten?

... we naar schatting 65 liter drinken per persoon per jaar weggieten, vooral koffie en thee?

... sla, komkommer, aardappelen en bloemkool het meest worden verspild?

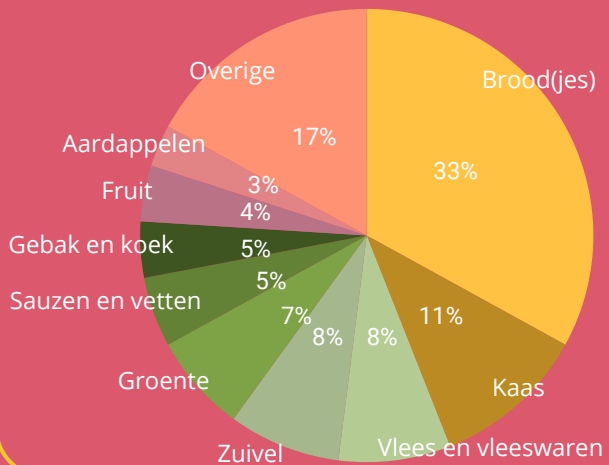
... voedselverspilling in huishoudens 1,5% van de jaarlijkse broeikasgasuitstoot per consument veroorzaakt?

Als iedereen in Heeze-Leende een week lang geen voedsel verspilt...

Besparen we
10.795 kg voedsel,
dat zijn wel
21.591 maaltijden!

Daarnaast verminderen
we de CO2-uitstoot met
32.004 kg.

Producten die worden verspild



Bronnen: Het Voedingscentrum; Milieu Centraal; Natuur & Milieu

Waarom verspillen we zo veel voedsel?

- Ongeveer 34% van de Nederlanders gooit kleine restjes eten weg, omdat ze het niet de moeite waard vinden om te bewaren.
- Daarnaast eet 25% nooit producten die over de houdbaarheidsdatum zijn. 25% van de Nederlandse bevolking eet nooit producten die over de houdbaarheidsdatum zijn.
- Zo'n 20% schept regelmatig te veel op, waardoor er eten ongebruikt in de prullenbak belandt.
- Tot slot geeft 14% aan hun bord in een restaurant vaak niet leeg te eten.

Bron: Too Good To Go

Restjes? Niet bij Zorglandgoed 't Huisven!

Zorglandgoed 't Huisven biedt niet alleen een fijne dagbesteding aan haar deelnemers, maar zet zich ook actief in tegen voedselverspilling. Van het verbouwen van groenten tot het hergebruiken van materialen, hun visie is duidelijk: kijk eerst naar wat er is en maak daar iets waardevols van. Eigenaresse Kirsten en kokkin Miriam geeft je een inkijkje in hun keuken!



Wat is 't Huisven?

Kirsten: 'Zorglandgoed 't Huisven is een dagbesteding voor mensen die graag willen meedoen in de samenleving en het fijn vinden om een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan het samenwerken op 't Huisven. Het geeft deelnemers structuur, een doel, eigenwaarde en een gevoel van saamhorigheid.'

16 jaar geleden begon 't Huisven met de dagbestedingsactiviteiten, inmiddels bestaande uit dierv verzorging, houtbewerking, keukenactiviteiten, moestuinieren, boswerkzaamheden en een keramiekatelier. Belangrijk onderdeel van de dag is het gezamenlijk nuttigen van een gezonde maaltijd.

Hoe kijken jullie aan tegen voedselverspilling?

Kirsten: 'Onze vegetarische keuken werkt zoveel mogelijk met producten van eigen terrein. De moestuin en keuken stemmen goed op elkaar af om verspilling te voorkomen. We vinden het belangrijk om zuinig om te gaan met voedsel.'

Dit principe wordt in alle afdelingen doorgevoerd. 'Bij de bouw van ons atelier hebben we tweedehands materialen gebruikt, deels afkomstig van een oude school. Verder wordt hout pas verbrand als we zeker weten dat het nergens anders bruikbaar is. In de keuken koken we op basis van wat we hebben liggen.'

Komt voedselverspilling voor bij 't Huisven?

Miriam: 'Bijna niet. Het eten dat we tussen de middag koken, gaat meestal helemaal op, vooral na een ochtend hard werken in het bos. Overschotten uit de moestuin vriezen we in. Soep die overblijft kan tegen kostprijs door familie of vrienden van deelnemers worden gekocht. En kleine restjes gaan naar de dieren op de boerderij.'

Hoe nemen jullie de deelnemers mee in het tegengaan van voedselverspilling?

Miriam: 'Veel deelnemers vinden het lastig om op houdbaarheid te beoordelen. Daarom leren we hen kijken, ruiken en proeven in plaats van direct iets weg te gooien. Ze helpen ook bij het invriezen van overschotten en het verwerken van restjes.' Kirsten: 'We gebruiken ook stickers van het Voedingscentrum om duidelijk te maken welke producten eerst op moeten.'

Hebben jullie nog tips voor het tegengaan van voedselverspilling?

Miriam: 'Kijk eerst naar wat je al hebt liggen en maak daar een lekkere maaltijd van! Wees creatief en bedenk goed of iets echt weg moet worden gegooid. In soepen en stoofpotten kun je vaak nog verrassend veel ingrediënten verwerken!' 🌿

Ken jij het verschil tussen THT en TGT?

THT 'Ten minste houdbaar tot' dit vind je op producten die niet snel bederven. Is de datum verstreken? Geen paniek! Kijk, ruik en proef om te checken of het nog goed is.

TGT 'Te gebruiken tot' dit is de uiterste datum waarop je het product veilig kunt eten. Na deze dag is het beter om het niet meer te gebruiken, dus wees hier voorzichtig mee! Een TGT-datum wordt vooral gebruikt voor bij vis, vlees, koelverse maaltijden en voorgesneden groenten.

Maanden houdbaar na THT datum



Hagelslag



Koekjes



Chips



Broodbeleg

Jaren houdbaar na THT datum



Frisdrank



Groenten uit blik of glas



Soepen uit blik



Droge pasta



Zoetwaren in glas



Rijst



Theezakjes



Sauzen

*Let op: Deze richtlijnen zijn afkomstig van Milieucentraal.nl. Kijk, ruik, proef en beoordeel of een product nog goed is!

Duurzaam en vers bij Van Hooff Culinaire



Frank van **Van Hooff Culinaire** selecteert de binnenkomende

producten voor directe verkoop of verwerking in maaltijden, zonder dat dit ten koste gaat van de versheid. Dagelijkse leveringen zorgen ervoor dat alles zo vers mogelijk wordt verwerkt. Daarnaast zijn portiegroottes afgestemd op de klant, met kant-en-klarmaaltijden in standaard- en seniorenporties. Ook bij losse verkoop van vleeswaren wordt verspilling beperkt door nauwkeurige afstemming op de vraag.

Exclusieve kortingsbonnen voor Van Hooff Culinaire!

Een verrassingspakket bestaat uit lekkernijen die van Hooff Culinaire te bieden heeft. Een manier om voedselverspilling tegen te gaan én lekker te eten!

Verrassingspakket - groot

Lever deze bon in en ontvang eenmalig een heerlijk verrassingspakket t.w.v. €50, nu voor slechts €25!

Verrassingspakket - klein

Lever deze bon in en ontvang eenmalig een heerlijk verrassingspakket t.w.v. €25, nu voor slechts €12,50!

Voorwaarden

- Reserveren is verplicht: bel uiterlijk vrijdag (040-2261354) of mail naar bestellingen@vanhooffculinaire.nl. Geef aan of je een groot of klein pakket wilt.
- Ophalen kan op zaterdag tussen 15:00 en 16:00 bij Van Hooff, Kapelstraat 68 in Heeze.
- Neem je bon mee bij het ophalen van je pakket. De bon is eenmalig te gebruiken en niet inwisselbaar voor geld.
- Inhoud van het pakket is afhankelijk van wat er op dat moment beschikbaar is, maar altijd vers en gevarieerd. Denk aan een combinatie van bijvoorbeeld een maaltijd, groenten, fruit, kaas en meer lekkers.
- Wil je ook de kortingsbonnen? Haal dan het boekje op bij één van de deelnemende ondernemers.

Samen met **greendish**.op weg naar een duurzaam voedselaanbod

versneller van de voedseltransitie

In 2024 sloeg de gemeente Heeze-Leende de handen ineen met Greendish, een organisatie die overheden, zorginstellingen en horeca ondersteunt bij een gezond en duurzaam voedselaanbod. Deze samenwerking sluit mooi aan bij het bredere plan van de gemeente om slimmer met voedsel om te gaan en de CO₂-uitstoot te verlagen. Lees hier welke impact deze samenwerking heeft gehad!



Zorgvilla Valckenborgh

De keuken van Zorgvilla Valckenborgh kiest bewust. Vis komt alleen nog op tafel als die groen scoort op de VISwijzer. Rood vlees wordt nauwelijks gebruikt, en er is volop keuze in vega en plantaardige gerechten – met plantaardige room als nieuwe standaard. Er wordt lokaal en seizoensgebonden ingekocht, koffiedik krijgt een tweede leven in de tuin en snijafval gaat naar de kippen en konijnen.

Kapellerput

“We waren al bewust bezig met duurzaamheid. Het is interessant om te leren waar nog kansen liggen. We zijn nu bijvoorbeeld bewuster bezig om het afval beter te scheiden, lokaal groente in te kopen en de VISwijzer te gebruiken.”

De Zwaan

Bij De Zwaan staat duurzaamheid op de kaart. De porties vlees en vis zijn kleiner, de viskeuze is gebaseerd op de VISwijzer, en er staan steeds meer populaire vega- en plantaardige gerechten op het menu. Ook wordt gekeken naar hergebruik van sinaasappelschillen via Renewi. Gasten worden actief geïnformeerd over deze bewuste keuzes.

Kempenheage

Heeft het zilveren certificaat van de Milieuthermometer behaald!

Deelnemers



Een kijkje in de keuken bij... Viskraam Swinkels!



In dit interview krijgen we een kijkje achter de schermen bij viskraam Swinkels, een vertrouwde naam is in het dorp. De viskraam is al drie generaties lang een begrip en voorziet klanten dagelijks van de lekkerste verse vis – zonder onnodige verspilling. In dit interview delen ze hun ervaringen, uitdagingen en slimme oplossingen om restjes op een duurzame manier te verwerken. Lees verder om te ontdekken hoe mede-eigenaar Nancy haar creativiteit en een beetje planning gebruikt om voedselverspilling tegen te gaan.

Kun je wat vertellen over Viskraam Swinkels?

'We staan twee keer per week in Heeze met onze viskraam. We zijn in 1947 begonnen en draaien de viskraam inmiddels alweer met de derde generatie. Ik werk hier zelf sinds 2004, maar 'Opa' werkt ook nog mee, die is begonnen in 1970. We hebben veel verschillende soorten visproducten: losse stukken vis, salades, sushibowls, ovenschotels, soepen en verschillende soorten snacks.'

Wat zijn jullie uitdagingen als het gaat om voedselverspilling?

'Na al die jaren weten we aardig goed hoeveel we moeten inkopen, dus grote overschotten hebben we eigenlijk nooit. Restproducten verwerken we vaak in onze maaltijden of vissoep. Klanten krijgen soms een afsluitbaar bakje mee, zodat hun vis langer goed blijft en er minder wordt verspild. Producten die bijna over de datum gaan, bieden we vaak met korting aan, zodat de kans groter is dat deze producten verkocht worden.

Gerookte vis blijft soms nog over, maar die kunnen we niet invriezen of verwerken in de soep. We delen die dan uit aan klanten of personeel. Voedsel dat echt niet meer eetbaar is, gaat meestal naar een collega met een varken – zo blijft er bijna niets ongebruikt!'

Welke tips hebben jullie voor het tegengaan van voedselverspilling?

'Opa' geeft aan: 'Gewoon goed je maaltijden opeten, zodat je niks overhoudt! Verder kun je met een beetje creativiteit prima iets bedenken waarin je je restjes kunt verwerken. Zo is er altijd wel een soep, ovenschotel of roerbakschotel waar je veel verschillende ingrediënten in kwijt kunt. 🍃

Verspillingsvrij recept



Visschotel á la Nancy

Met een verspillingsvrije twist!

Benodigheden voor 2 personen

- Ovenschaal
- 450 gram restjes vis (bijvoorbeeld koolvis en zalmfilet)
- Een lekkere marinade (knoflook, sesam, curry/kerrie)
- 1 prei (gebruik ook de groene delen)
- 1 paprika (gebruik ook de minder perfecte delen)
- Andere groenten die je nog hebt liggen (bijvoorbeeld wortels of champignons)

Ook verkrijgbaar in de originele receptuur bij Viskraam Swinkels!

Bereidingswijze

1. Leg de zalm en makreel om en om in een ovenschaal.
2. Breng de marinade aan met een kwast en strooi de in stukjes gesneden prei en andere groenten eroverheen.
3. Verdeel vervolgens de reepjes paprika over de vis.
4. Zet de schaal in een voorverwarmde oven op 180 graden en bak het geheel ongeveer 15 minuten.
5. Serveer met rijst, pasta of aardappelen.

Tip: Bewaar groenteschillen en snijresten om later bouillon van te maken!

Verantwoord visje eten?

Je kunt helaas niet aan een vis zien of deze duurzaam is of niet. Duurzaamheid van vis is bij bijna alle soorten afhankelijk van het herkomstgebied en de vangst- of kweekmethode. Als je een duurzaam visje wilt eten, kan dat op twee manieren:

1. Je kijkt of het product een MSC- of ASC-keurmerk heeft, dat aantoont dat de vis duurzaam gevangen of verantwoord gekweekt is;
2. Voor producten zonder keurmerk kun je met behulp van de VISwijzer achterhalen of de vis duurzaam is.



Creatief met restjes

Tips van lokale ondernemers

Juf Madeleine

geeft gastlessen geeft over het tegengaan van voedselverspilling en heeft een leuke tip voor kinderen:

'Kinderen kunnen moeilijke eters zijn, zeker als het gaat om groenten. Wanneer ze hun eigen smoothies mogen maken lusten ze zelfs spruitjes met banaan!'



Bakkerij 't Bakkertje

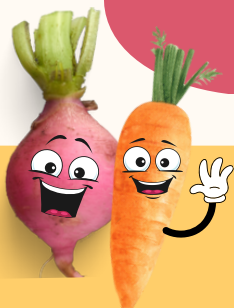
- Gebak over? Geen probleem! Even in de **vriezer** (gesneden mag ook), en je hebt bij de volgende gelegenheid weer iets lekkers bij de koffie.
- Brood dat blijft liggen? Perfect voor **wentelteefjes** met een snuf kaneelsuiker. En geloof het of niet: zelfs van overgebleven oliebollen maak je op 1 januari heerlijke wentelteefjes. Echt waar!
- Brood dat niet meer zo vers aanvoelt? Maak er een **tosti** van, rooster het in de **broodrooster**, of snijd het in blokjes en bak er knapperige **croutons** van voor in de soep of over een salade.

Joris van de Albert Heijn

- In de Albert Heijn app kun je de 'AH assistent' vragen om voor je restjes een gerecht te bedenken.
- Daarnaast kun je in de app naar 'recepten' gaan en het product intypen dat je over hebt. Zo kun je inspiratie opdoen voor recepten om je restjes in te verwerken!



© 2020





Verspillingsvrije recepten

Wentelteefjes

Benodigheden voor 4 stuks

- 4 sneetjes brood (liever niet vers, dat scheurt snel)
- 1 ei
- 200 ml melk
- Snuf kaneel
- Suiker om te bestrooien
- Boter of margarine
- Optioneel: 1 zakje vanillesuiker

Bereidingswijze

1. Klop de eieren en melk in een diep bord los. Voeg een snufje kaneel en de vanillesuiker toe en meng goed met een vork of garde.
2. Laat een sneetje brood ongeveer 20 seconden in het mengsel weken, keer het om en doop de andere kant. Verhit ondertussen boter of margarine in een pan en bak het brood aan beide kanten goudbruin. Herhaal met de rest.
3. Bestrooi de wentelteefjes voor het serveren met een beetje suiker en je broodrestjes zijn omgetoverd tot heerlijke wentelteefjes!

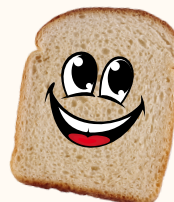
Croutons

Benodigheden voor 1 portie

- 2 sneetjes oud brood
- 4 eetlepels olijfolie
- Gedroogde kruiden naar keuze (bijvoorbeeld Italiaanse kruiden)
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Snijd het brood in kleine blokjes.
2. Verwarm een pan op met olie en voeg de blokjes brood toe.
3. Bestrooi het brood met de gedroogde kruiden en zout en peper.
4. Bak de croutons totdat ze aan alle kanten goudkleurig zijn en de croutons zijn klaar om te gebruiken in een soep of salade!
5. Meteen opeten is natuurlijk het lekkerst, maar je kan de croutons ook nog tot enkele weken bewaren in luchtdichte potten of vershoudbakjes!



Ook leuk om met kinderen te maken!

Angie's missie tegen voedselverspilling bij de Parel van Heeze

Bij eetcafé de Parel van Heeze draait alles om lekker eten en gezelligheid. Eigenaresse Nathalie en chef-kok Angie zetten zich actief in om voedselverspilling te minimaliseren. Van creatieve gerechten met restjes tot slimme inkoop: elke stap telt. In dit interview deelt Angie haar aanpak en handige tips om thuis minder voedsel te verspillen.



Kun je wat vertellen over de Parel van Heeze?

'We zitten hier nu bijna een jaar. Het pand is een begrip in het dorp en heeft altijd een horecafunctie gehad. De naam 'Parel van Heeze' komt van een voormalige lokale krant (De Parel van Brabant), vandaar dat onze menukaarten eruitzien als een krant.'

Nathalie wilde de authentieke sfeer behouden en zocht een chef-kok die hierbij aansloot. Zo ben ik hier terechtgekomen. Je kunt bij ons terecht voor een hapje eten, borrels, feestjes en vergaderingen.'

Wat is jullie kijk op het tegengaan van voedselverspilling?

'We vinden het zonde om voedsel weg te gooien. Omdat ik als chef-kok de inkoop doe, ben ik me erg bewust van de impact van voedselverspilling. Zo hadden we na de kerstmarkt veel marshmallows over. Door te experimenteren met chocolade ontstonden onze bites voor bij de koffie. Deze waren een groot succes, dus we zijn ze blijven maken!'

Loop je weleens tegen uitdagingen aan bij het tegengaan van voedselverspilling?

'Sommige producten, zoals portobello's of verse desserts, zijn lastiger te hergebruiken, maar echt weggooien doen we nauwelijks. Als iets overblijft, neemt Nathalie het soms mee naar huis of verdelen we het onder het personeel.'

Heb je tips om voedselverspilling te voorkomen?

'Heel veel restjes kun je altijd kwijt in een pastagerecht. Met vrijwel alle soorten vlees, zuivel of groenten kun je een goed recept bedenken. Dit geldt ook voor soep. Het belangrijkste is om goed na te denken voordat je iets weggooit: kan ik het nog verwerken in een gerecht, invriezen of er misschien iemand anders blij mee maken?'

Ogen groter dan je maag?
Geen probleem! Vraag gerust om een **doggybag!** Zo kun je later nog een keer genieten van dat heerlijke gerecht. Ook bij De Parel van Heeze kun je je restjes gewoon mee naar huis nemen. Even vragen, en ze pakken het voor je in!



Tip

Op zondag na 19:00 kun je bij De Parel van Heeze genieten van de keuze van de kok. Een verrassend gerecht voor een leuke prijs.

Zo help je mee om voedselverspilling tegen te gaan én eet je voordelig!



Invriezen? Zo doe je dat!

Heb je teveel groente en kun je ze niet kwijt in een andere maaltijd, zoals een stoof of soep? Geen probleem! Veel groenten kun je gewoon invriezen. **Blancheren** is hierbij handig, omdat het de vitamines, kleur en structuur beter behoudt. In de vriezer blijven groenten zo'n 6 tot 12 maanden goed.

Blancheren: zo gepiept!

Breng een grote pan water aan de kook, voeg de groenten toe zodra het borrelt, en kook ze kort. Giet af en spoel meteen met koud water om het garen te stoppen. Laat goed uitlekken en vries in, luchtdicht verpakt. Zo heb je altijd een portie verse groenten bij de hand!



Haal alles uit je eten met hulp van je koelkast en vriezer!

Een goed ingerichte en overzichtelijke koelkast helpt je om producten langer vers te houden. Met de tips hieronder benut je niet alleen je koelkast optimaal, maar ook je eten!

1

Zet je koelkast op 4°C – zo blijven je producten het langst vers.

2

Sommige fruitsoorten blijven juist langer goed in de koelkast – denk aan appels, peren, perziken, nectarines, kiwi's en alle soorten bessen. Andere soorten, zoals bananen, meloenen en citrusvruchten, voelen zich beter thuis op de fruitschaal.

3

Zet restjes en producten met een korte houdbaarheid vooraan in je koelkast. Zo zie je ze sneller liggen en vergeet je ze niet.

4

Wist je dat niet elke plek in je koelkast even koud is? Door je producten op de juiste plek te bewaren, blijven ze langer vers. Scan de QR-code voor de ideale koelkastindeling en slimme bewaartips!



Zolang blijft het goed in je vriezer



Groenten & fruit: 3 jaar

Brood: 4 weken

Rund- en kippenvlees: 3 maanden
Varkensvlees: 4 maanden
Magere vis: 6 maanden
Vette vis: 3 maanden

Restjes: 3 maanden

Nog één inkijkje bij lokale ondernemers!

Verspilling? Daar doet Carlie niet aan!

Sinds 1 april staat Carlie van Dijk aan het roer van Coöperatie St. Jan in Leenderstrijp. "We werken vooral op bestelling," vertelt Carlie, "zo voorkomen we dat er eten in de prullenbak belandt." Toch iets over? Dan krijgt een klant het gewoon mee naar huis. Producten met een lange houdbaarheid hebben de voorkeur. Alleen vlees, brood en groente zijn bederfelijk – en het vlees komt rechtstreeks van de slager uit Soerendonk. Ook de rest van het assortiment is zoveel mogelijk lokaal: thee uit Soerendonk, wijn uit Strijp, honing van buurtbijen, koffie van Il Magistrale, planten van de kweker, champignons uit het dorp en kaas van Bax uit Heeze. Kortom: bij Carlie koop je met een goed gevoel!



Bakkerij 't Bakkertje: geen kruimel verspild

Bakkerij 't Bakkertje brengt brood dat over is naar Super Sociaal in Helmond, een soort voedselbank. Andere producten worden verzameld en weggebracht, zodat daarvan diervoeding wordt gemaakt. Op deze manier krijgt al het overgebleven brood een nieuwe bestemming en wordt voedselverspilling tot een minimum beperkt.

Voedselverspilling verminderen bij Dorpshuis De Schammert

Bij Dorpshuis De Schammert staat bewust omgaan met voedsel centraal. Debbie: 'De menukaart is beperkt om verspilling te minimaliseren, met onder andere soepen van De Verspillingsfabriek, gemaakt van geredde groenten.'

Daarnaast wordt gelet op portiegroottes. Buitenbeentjes fruit is gratis beschikbaar aan de bar, en overrijpe bananen en appels worden verwerkt in bananenbrood en appelcake. Oud brood krijgt een tweede leven als paardenvoer.



Ook zin in minder verspilling?

Voedselboxen voor een zacht prijsje

Bij onder andere Albert Heijn en Bakkerij 't Bakkertje kun je regelmatig een Too Good To Go-pakket scoren: een verrassingsbox vol onverkochte producten, voor een klein bedrag. Check de Too Good To Go-app voor actuele aanbiedingen en deelnemende locaties in de gemeente. Ook handig: via het kopje 'Overblijvers' in de Albert Heijn-app vind je pakketten met producten die aan het eind van de dag over zijn – lekker én voordelig!

Toch nog iets weggooien?

Heb je na al deze tips toch nog iets dat écht niet meer te redden is? Gooi het dan in de juiste bak! Gebruik de **GFT+E-sticker** om je groente-, fruit-, tuinafval én etensresten netjes te scheiden. Zo draag je alsnog je steentje bij!

Hulpjes van het Voedingscentrum

Twijfel je of iets nog goed is na openen? Het Voedingscentrum heeft een handige online tool waarmee je per product kunt zien hoe je het het beste bewaart – en hoe lang. Zo voorkom je verspilling én twijfel.

Ook kun je gratis koelkaststickers, diepvriesstickers en eetmaatjes bestellen. Die helpen je om porties beter in te schatten en restjes slim te bewaren. Kleine hulpmiddelen, groot effect!



Meer weten? Deze organisaties helpen je op weg!

Ben je enthousiast geworden door dit verspillingsvrije inspiratieboek? Mooi! Er zijn nog veel meer plekken waar je inspiratie en praktische tips kunt vinden om voedselverspilling tegen te gaan. Neem eens een kijkje op:

- Samen Tegen Voedselverspilling <https://samentegenvoedselverspilling.nl>
- Milieu Centraal <https://www.milieucentraal.nl/>
- Voedingscentrum <https://www.voedingscentrum.nl>