



Verspil



geen hap



uit je budget.



Red de



restjes!



03

In de keuken van
Xavier Taveirne

04

Slim bewaren =
niets weggooien



07

Slim koken,
slim bewaren.
Workshops



AFVALVRIJ MEI 2024

LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN

Meer tips op afvalvrijmei.be

Verspil geen hap uit je budget. Red de restjes!

Dit jaar staat de campagne Afvalvrij Mei in het teken van voedselverspilling. We dagen je uit om slimmer te kopen, koken en bewaren, niet alleen om de afvalberg te verkleinen, maar ook om geld te besparen. Doe mee en ontdek hoe kleine veranderingen in je dagelijkse routine grote verschillen kunnen maken voor zowel het milieu als je budget.

- Op www.afvalvrijmei.be vind je tal van tips en filmpjes, van slimme bewaartips tot leuke recepten.
- Hou **TV Limburg** in de gaten! Deze week startte het programma Red de restjes, waarin, we Limburgers uitdagen om slim te koken met zo weinig mogelijk afval.



Hoeveel geld gooi jij in de vuilnisbak?

In 2016 besteedde een gemiddeld Vlaams huishouden:

4.292
EURO AAN VOEDSEL

Daarvan wordt jaarlijks maar liefst:

369
EURO AAN VOEDSEL WEGGEGOID

Dat komt neer op

8%
VAN HET TOTALE BEDRAG

INTERVIEW

Koop slim, betaal minder



De supermarkt zit vol verleidingen. Vaak kopen we dingen die we niet nodig hebben of niet opeten. Maar we betalen ze wel! Geld verloren én voedsel verspild. Yasmine is mama van twee kindjes en doet wekelijks de boodschappen. Dankzij haar tips trek je voorbereid naar de winkel.

Wat doe jij om je boodschappenbudget onder controle te houden?

Voor ik naar de winkel ga, maak ik een weekplanning met alle maaltijden van de komende week. Het bespaart enorm veel tijd, stress en geld. Dat is vooral handig als je thuis twee kleine kinderen hebt rondlopen.

Koop je veel onnodige dingen in de winkel die je nadien moet weggooien?

Ik maak altijd een boodschappenlijstje op basis van mijn weekplanning. Door op te schrijven welke ingrediënten ik nodig heb voor elk gerecht, voorkom ik impulsieve aankopen en onnodige uitgaven. Heel wat vriendin-

nen gebruiken hiervoor een app, ik doe het op een ouderwets papieren. Alles netjes geordend volgens mijn vaste route in de winkel, heel gemakkelijk!

Heb je nog een laatste tip voor ons?

Absoluut! Ga nooit met honger naar de winkel. Met een grommende maag koop ik altijd te veel en te ongezonde dingen. Dus probeer ik altijd met een volle maag te gaan winkelen. Op die manier kan ik veel rustiger nadenken en laat ik me niet leiden door mijn buikgevoel.



Minder weggooien, meer genieten

In de keuken van Xavier Taveirne



“Niks weggooien, alles opeten, zo ben ik opgevoed.”



Als presentator van het Radio2-programma WinWin gaat Xavier Taveirne elke dag aan de slag met vragen van consumenten. Met een team van experts gaat hij op zoek naar manieren om ons leven beter en betaalbaar te maken. Voedsel weggooien is een no-go. Maar hoe pakt hij dat zelf aan?

omtoveren tot een nieuwe maaltijd, daar ben ik geen held in. Behalve bij soep. Overschotjes invriezen, doen we ook. Ik label alles wat in de vriezer gaat met data om verarring te voorkomen. Ik heb veel schrik om iets te eten wat vervallen is, want daar had ik ooit een heel nare ervaring mee.”

Let je dan ook altijd op de houdbaarheidsdatum als je gaat winkelen?

“Absoluut. Ik zal zelf nooit voeding eten waarvan de ‘ten minste houdbaar tot’-datum al verstreken is. Terwijl je die producten in veel gevallen wel nog kunt opeten. Bas vertrouwt in dat geval op zijn zintuigen: als het nog goed ruikt, er nog goed uitziet en nog goed proeft, lepelt hij met plezier dat vervallen potje yoghurt op. Soms koop ik wel producten die bijna gaan vervallen en voor een lagere prijs aangeboden worden. Maar alleen als ik zeker weet dat we het voor de vervaldatum kunnen opgebruiken. Zo bespaar ik geld en gaan we de strijd aan tegen voedselverspilling. Win-win.”

Laat je je gemakkelijk leiden door promoties in de supermarkt?

“Mijn hart maakt een sprongetje als ik twee bakjes blauwe bessen kan kopen voor de prijs van één. En soms zou ik misschien wel vaker nee moeten zeggen. Ken je dat: drie pakken Choco Crunchy in huis met één koek uit? Blijkt dat ze dan toch niet zo lekker zijn als de reclame ons wil doen geloven.” (lacht)

Wat doe je daar dan mee?

“Trakteren op de VRT! Succes gegarandeerd.”

Ideaal om voedselverspilling tegen te gaan! Nog andere tips?

“Er is veel ‘foodshaming’ tegenwoordig en dat bezorgt mensen stress. Als je één stuk vlees per week eet, ben je een planeetterrorist. Friten eten, is een ‘cheat date’. Mensen kopen açaibessen of havermout omdat ze dat op TikTok hebben gezien. Ze geloven dat dit goed is voor een lang en gezond leven, maar hebben geen idee hoe ze het moeten klaarmaken of combineren. Of ze vinden het niet lekker. Dus blijft het in de kast staan tot ze het moeten weggooien. Mijn tip: laten we gezond en bewust eten, maar koop vooral wat je lekker vindt en geniet ervan zonder schuldgevoel.”



Ga naar magazine.limburg.net /Interview en leer hoe Xavier Taveirne keukenafval vermijdt.

Dag Xavier, vind je van jezelf dat je veel voedsel weggooit?

“Nee, want daar kan ik niet goed tegen. Ik ben opgegroeid in een restaurantfamilie. Mijn ouders beschouwden eten weggooien als de grootste zonde. Ze leerden me bijvoorbeeld niet te veel eten op mijn bord te scheppen zodat ik alles zou opeten. Respect voor voeding heb ik echt met de paplepel meegekregen.”

Hoe organiseer je je om weinig voedsel weg te gooien?

“Vooruitplannen wat eten betreft of een weekmenu opstellen, heb ik altijd lastig gevonden. Ik ging dus heel vaak naar de supermarkt. Maar een spontane boodschap voor één maaltijd pakt vaak duurder uit. Zonder boodschappenlijstje ben je ook geneigd om meer te kopen dan je nodig hebt. Nu bestellen we maaltijdboxen. Zo hebben we altijd verse ingrediënten in huis in de juiste hoeveelheid en verspillen we niets.”

Wat doe je met restjes?

“Mijn man Bas en ik zijn afwisselend de kok in huis. Ik geef toe: restjes



Slim bewaren = niets weggooien

Wereldwijd eindigt meer dan een derde van het geproduceerde voedsel als afval. Een gigantisch cijfer dat we gelukkig met z'n allen naar beneden kunnen brengen. Waar te beginnen? In de koelkast bijvoorbeeld! Wie voeding op de juiste manier bewaart, komt niet plotseling voor onaangename verrassingen te staan. Maar ook in de winkel is een voorbereide klant er twee waard.



Dek jij restjes af met plastic- of aluminiumfolie? Hoeft niet! Leg er gewoon een bordje bovenop, of verpak ze in een bijenwasdoek. Zo blijven je overschotjes of boterhammen net zo lekker, maar dan zonder afval.



Voor heel wat groenten en fruit is je koelkast te koud. Aardappelen, paprika's, courgettes, ajuinen, meloenen en bananen kan je ook uit de koelkast bewaren.



Goede voorbereiding is het halve werk. Met een duidelijk boodschappenlijstje win je veel tijd in de winkel en koop je niets te veel.



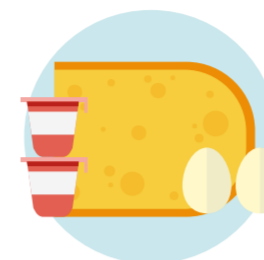
Koop enkel grotere hoeveelheden aan voordelige prijs als het product lang goed blijft en je het echt graag lust.

HIER STOPT VOEDSELVERSPILLING. EN DE BUS!

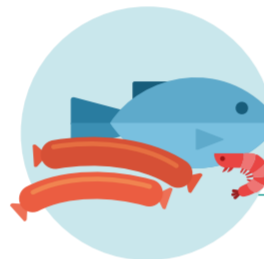
Op 1 mei ging de Afvalvrij Mei-campagne van start. In Hasselt zit je er vanaf dag één zelfs middenin. Een bushalte aan het station werd omgetoverd tot een slimme keuken die alles weet over hoe je voedseloverschotten kan vermijden.



Bereide gerechten, etensrestjes, charcuterie en gebak horen thuis in het midden van de koelkast.



Het bovenste compartiment van een koelkast is warmer. Bewaar er eieren, melk- en zuivelproducten zoals kaas, yoghurt en room.



Producten die snel bederven zoals rauwe vis of vlees horen op het voorlaatste schap in de koelkast. Dat is de koudste zone.



TIP

Bewaar producten met een langere houdbaarheidsdatum achteraan in de koelkast. Zet wat eerst op moet vooraan.



De lades onderaan de frigo zijn iets warmer dan de andere schappen in de koelkast. De temperatuur is er perfect voor groenten en fruit.

De deur is het warmste gedeelte van een koelkast. Bewaar hier producten die minder koel moeten staan en die het minst snel bederven zoals sauzen, confituur, sappen en frisdrank.

DE IDEALE TEMPERATUUR

De temperatuur van uw koelkast moet altijd tussen 0 en 7 graden liggen. 4 à 5 graden is ideaal.

3x slim sorteren

Heb je toch nog voedselresten die je niet kan opeten? Geen probleem. Verwerk ze in je tuin of geef ze mee met de ophaling aan huis.

- 1 Hoe meer afval je zelf verwerkt, hoe beter. Je kan keukenafval aan kippen geven of composteren in een compostvat, -hoop of -bak.
- 2 Geen plaats voor kippen of een compostvat? **Sorteer dan je voedselresten in de gele zak of in de gft-container. Dan kunnen wij ze recycleren.**
- 3 Voedselresten horen nooit bij het huisvuil! Dan worden ze verbrand en gaan alle grondstoffen verloren.

TOCH NOG RESTJES?

Heb je ondanks al je inspanning, toch nog restjes die je niet (meer) zelf kan opeten? Dit is wat Frans er mee doet.

“Ik geef al mijn restjes aan mijn kippen. Mijn burens zien de kippen ook graag en brengen geregeld hun keukenafval. Zo zijn de kippen blij, en ik ook!”



Veel te vroeg van ons heengegaan



Aard Appel
° 06-04-2024
† 01-05-2024

Aard had oog voor kleine dingen en gaf er elke dag een patat op.
Hij zal te ruste gelegd worden in de keukenafvalzak van de familie.



Tom Aat
° 04-05-2024
† 05-05-2024

Onverwacht van ons heengegaan na een zware val.
Hij zal bijgezet worden in de gft-container van de familie.



Tom Pouce
° 01-05-2024
† 04-05-2024

Bedroefd nemen we afscheid van een crème van een man.
De bijzetting in de vuilnisbak voor keukenafval zal in besloten familiekring plaatsvinden.



Peter Celie
° 15-04-2024
† 02-05-2024

Zijn gekruid leven zullen we ons altijd blijven herinneren. Nu zijn tijd gekomen is, nemen we afscheid in intieme kring.
Een laatste groet kan gebracht worden in de keukenafvalzak van de familie.




Taglia Tella
° 22-04-2024
† 25-04-2024

Ze leefde gulzig en gretig, maar na een val in de vuilnisbak voor keukenafval moeten we helaas afscheid nemen van onze geliefde Taglia.
Rouwbetuigingen kan u achterlaten op de website.



Mart Ino
° 15-04-2024
† 17-04-2024

We zullen haar altijd blijven herinneren als een pittige dame met een pikant kantje.
Ze was veel te kort bij ons, maar leeft nu verder in onze keukenafvalzak.



Hermina Brood
° 22-04-2024
† 04-05-2024

Ze heeft tot de laatste kruimel op het scherpst van de snede geleefd.
Ze zal bijgezet worden in de familiale keukenafvalzak.



Karla Appel
° 01-04-2024
† 01-05-2024

Rot dat ze ons zo snel verlaten heeft.
Diep bedroefd nemen we van haar afscheid in de gft-container.



Bas Mati
° 27-04-2024
† 30-04-2024

Met een krap in de keel nemen we afscheid van deze gulzige fijnproever.
Hij zal uitgestrooid worden in de gft-container.



Manda Rijn
° 21-04-2024
† 24-04-2024

Zachtjes thuis ingeslapen in de fruitschaal, omringd door haar geliefden.
Gelegenheid tot groeten in de gft-container van de familie.



Mo Zzarella
° 28-04-2024
† 30-04-2024

Hij was altijd de smaakmaker op feestjes, maar daar komt nu helaas een einde aan.
Hij zal bijgezet worden in de vuilnisbak voor keukenafval van de familie.

Verspil geen hap uit je budget.
Red de restjes en stop voedselverspilling.
Tips op www.afvalvrijmei.be



Verminder geurhinder

Eau de keukenafval. Voor de meesten niet bepaald het favoriete huisparfum. Gelukkig bestaan er trucs om geurtjes te bestrijden.



Vlees, vis, vries

Vis- of vleesresten? Bewaar ze in de diepvriezer tot de dag van de ophaling. Geef ze een speciaal plekje zodat je ze makkelijk terugvindt of steek ze in een herkenbare zak of doos.



Oplossing op zak

Zet een papieren zakje op het aanrecht tijdens het koken. Gooi het gevulde zakje daarna in de gele zak of gft-container.



Succesnummer

Strooi wat baking soda in jouw gele zak of gft-container. Soda is een wondermiddel tegen geurtjes.



Gruis in huis

Koffiegruis maskeert vieze geurtjes. Maak er een gewoonte van om gemalen koffieresten meteen in de zak te strooien.



Naar buiten

Bewaar je gele zak of gft-container buiten of op het balkon. Hoe kouder, hoe beter. Plaats de zak in een vuilnisbak met deksel of doe het deksel van je gft-container steeds dicht om dieren op afstand te houden.

Slim koken, slim bewaren. Hier leer je het!

Je koelkast beter inrichten. Koken zonder te blijven zitten met overschot. Het zijn maar enkele van de workshops die je deze maand kan volgen. Want goede gewoontes zijn de eerste stap op weg naar minder voedselverspilling!

6 mei	Lanaken	Koken zonder restjes
20:00u-22:00u	OC Berenhof Veldwezelt, Berenhofstraat 12	Leer heerlijke gerechten maken zonder restjes. Goedkoop en lekker!
7 mei	Web	Bewaartechnieken
20:00u-21:30u	Online	Ontdek verschillende technieken om voedsel langer te bewaren.
14 mei	Web	Koelkastbeheer
20:00u-21:30u	Online	Leer hoe je je koelkast goed gebruikt.
16 mei	Web	Bewaartechnieken
14:00u-15:30u	Online	Ontdek verschillende technieken om voedsel langer te bewaren.
16 mei	Hasselt	Koken zonder restjes
20:00u-22:00u	Domein Kiewit, Putvennestraat 108	Leer heerlijke gerechten maken zonder restjes. Goedkoop en lekker!
17 mei	Maasmechelen	Koken zonder restjes
14:00u-16:00u	Dienstcentrum De Bolster, Kastanjelaan 61	Leer heerlijke gerechten maken zonder restjes. Goedkoop en lekker!
22 mei	Herk-De-Stad	Koken met restjes
19:00u-21:00u	Markthallen Markt 2	Leer heerlijke gerechten maken met restjes. Goedkoop en lekker!
22 mei	Houthalen-Helchteren	Bijenwasdoek
19:00u-21:00u	/	Leer hoe je zelf ecologische huishoudfolie maakt.
23 mei	Web	Tips voedselverlies
14:00u-15:30u	Online	Gooi minder voedsel weg na deze workshop.
27 mei	Hasselt	Bijenwasdoek
19:30u-21:30u	Domein Kiewit, Putvennestraat 108	Leer hoe je zelf ecologische huishoudfolie maakt.
28 mei	Web	Tips voedselverlies
20:00u-21:30u	Online	Gooi minder voedsel weg na deze workshop.
30 mei	Web	Koelkastbeheer
14:00u-15:30u	Online	Leer hoe je je koelkast goed gebruikt.
5 juni	Hasselt	Zelf confituur maken
19:00u-22:00u	Domein Kiewit, Putvennestraat 108	Confituur maken is kinderspel. Leer het hier.



Schrijf je in via limburg.net/workshops

Wees alert, blijf veilig!

Steeds meer overheden, bedrijven, maar ook privépersonen zijn het slachtoffer van criminele hackersbendes. We roepen daarom iedereen op om alert te zijn voor mogelijk misbruik.

-  Klik niet op een link in een verdacht bericht, open de bijlages niet en download geen apps als daar om gevraagd wordt.
-  Gebruik sterke wachtwoorden en schakel tweestapsverificatie in.
-  Geef **nooit** persoonlijke gegevens door via telefoon of mail. Contacteer bij twijfel zelf de instantie.
-  Beperk het delen van persoonlijke gegevens op sociale media.
-  Vermijd openbare wifi-netwerken of computers voor online transacties.
-  Stuur verdachte berichten door naar verdacht@safeonweb.be

► Meer tips op www.safeonweb.be

Vermoed je dat je het slachtoffer bent van identiteitsfraude? Doe aangifte bij de politie of via meldpunt.belgie.be

HOE VEILIG BENT U?
DOE DE TEST



safeonweb.be/nl/hoe-veilig-ben-jij