



## 15 kleine tips die een groot verschil maken!

*De Voedselbanken presenteren een mooi lijstje van concrete aanbevelingen om voedselverspilling tegen te gaan, in samenwerking met ambassadrice en voedingsdeskundige Sandra Bekkari. Sandra Bekkari gaf deze tips mee tijdens een erg gesmaakte culinaire workshop in het wijkcentrum "De Poort" in Geraardsbergen.*

### **De Voedselbanken blijven broodnodig**

Bij het grote publiek staan de Voedselbanken vooral bekend door hun inzamelacties bij de supermarkten. De voornaamste taak van de Voedselbanken is echter de logistieke organisatie van de bedeling van gratis voedsel ten bate van de hulpbehoevenden in België. Om de verdeling van deze voeding zo efficiënt en evenwichtig mogelijk te doen verlopen, werken 310 vrijwilligers van de negen regionale Voedselbanken samen met 641 lokale erkende caritatieve verenigingen.

Bovendien is de omvang van de activiteiten de voorbije jaren explosief gegroeid, met in 2017 voor het eerst meer dan 150.000 hulpbehoevenden (erkende minderbedeelden). Om deze groei en capaciteitsuitbreiding te kunnen blijven volgen heeft de Belgische Federatie van Voedselbanken echter **meer middelen nodig, o.a. voor meer opslagcapaciteit, diepvriezers en rollend materieel.**

### **Een evenwichtige maaltijd op je bord**

Anno 2018 staat een evenwichtig voedingspatroon hoog op de agenda bij heel wat Belgische gezinnen. In hun 30-jarig bestaan in België hebben ook de Voedselbanken een enorme evolutie doorgemaakt van de vroegere basispakketten (boter, bloem, suiker en melk) naar het huidige aanbod, dat nutritioneel veel evenwichtiger en gevarieerder is samengesteld.

Ambassadrice Sandra Bekkari, die haar schouders sinds begin dit jaar onder het project van de Voedselbanken zet, ging samen met een aantal enthousiaste vaste bezoekers van het wijkcentrum aan de slag gaan met ingrediënten van de Voedselbanken **om aan te tonen dat je ook met eenvoudige voedingsmiddelen een erg lekkere en evenwichtige maaltijd kan klaarmaken.** Nadien werd het menu geserveerd aan een 50-tal genodigden, een perfecte zomeravond!

## **De 15 kleine tips, die een groot verschil kunnen maken:**

### **1. Eet volgens de seizoenen**

Aardbeien in de winter of wintergroenten in de zomer: het kan zwaar doorwegen op je budget. Kies daarom voor verse seizoen producten. Doordat ze in grote aantallen aanwezig zijn, zullen ze ook een stuk(je) goedkoper zijn.

### **2. Ga eens vaker naar de plaatselijke markt of misschien kan je wel rechtsreeks bij de boer kopen?**

Ook minder perfecte groenten en fruit soorten zijn vaak een stuk goedkoper. **Groenten en fruit met minder perfecte vormen zijn niet** minder lekker of voedzaam.

### **3. Bewaar groenten en fruit op de juiste plaats.**

- Zo horen zuidere groenten zoals komkommers, paprika's, tomaten en aubergines niet thuis in de koelkast. Je bewaart ze beter op kamertemperatuur of een koele plaats (tussen de 12 en 15 graden) omdat ze gevoelig zijn voor koude bederf.
- Leg bananen niet bij reeds rijpe groenten of vruchten want, want ze verspreiden een natuurlijk rijpingshormoon. Ook tomaten leg je best afzonderlijk.
- De meeste andere groenten en fruitsoorten kan je wel in de koelkast bewaren.

### **4. Een efficiënte koelkast.**

- Plaats je koelkast niet in de zon en stel ze in op 4 graden Celsius. Op die manier kan je voedsel langer bewaren én bespaar je enkele euro's op je energiefactuur.

### **5. Ook de inrichting van je koelkast is belangrijk.**

- De groentelade dient voor groenten en fruit. Geef fragiele vruchten voldoende ruimte en dek ze eventueel af met een vochtige doek.
- Snel bederfbare voedingsmiddelen zoals vlees of vis bewaar je best net boven de groentelade en zeker niet in de deur. Dit is de warmste plaats van de koelkast.
- Leg datgene wat eerst moet worden geconsumeerd vooraan. Spontaan zal je sneller grijpen naar deze producten.

### **6. De diepvries is je beste vriend**

- Vlees, vis, gebak, fruit, bereide gerechten, geblancheerde groenten, verse kruiden... je kan ze allemaal in de diepvries bewaren. Ook brood en allerlei andere 'bakgerechten' zoals wraps, muffins... zijn perfect invriesbaar!
- De meeste voedingsmiddelen zijn enkele maanden tot een jaar houdbaar.
- Noteer steeds de datum bij het invriezen.
- De ideale temperatuur voor de diepvries is -18°C.

### **7. Check de houdbaarheidsdatum**

Er is een verschil tussen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot'. De eerste is dwingend: na de datum, aangegeven op de verpakking, eet je het product beter niet meer op. Bij de tweede heb je meer marge. Bij 'ten minste houdbaar tot' garandeert de fabrikant dat het product zijn kwaliteit behoudt tot de aangegeven datum. Daarna kan er eventueel kleur- of smaakverlies optreden maar het blijft perfect eetbaar. Gebruik steeds je zintuigen.

### **8. Toch restjes**

- Toch wat te veel bereid? Koel de restje dan goed af en bewaar ze in een afgesloten kom of potje in de koelkast. Zo hoef je de volgende dag niet te koken en kan je toch genieten van een lekkere maaltijd.
- De meeste restjes kan je 2 dagen bewaren. Wil je ze langer bewaren? Steek ze dan in de diepvries.

### **9. Oudere restjes**

En om bij de restjes te blijven: ook oudere restjes kan je vaak nog gebruiken. Denk daarbij aan oud brood. Duw het oude brood in een blender en maal het fijn tot broodkruim. Of snij het brood in stukjes en bak het in de pan tot knapperige broodkorstjes voor in de soep of maak een heerlijke broodpudding. De toepassingen zijn eindeloos.

### **10. Haal meer uit je groenten!**

- Wist je dat je de stam van een broccoli mee kan opeten? Schil het draderige gedeelte van de stam, het binnenste stukje van de stam is super lekker en zacht van smaak.
- Ook het loof van wortelen is eetbaar. Je kan het mee verwerken in de soep of er eventueel een lekkere pesto van maken.
- Heb je een restje sla over? Verwerk het mee in de soep. Zo is rucola bijvoorbeeld een heel pittige smaakmaker in soep.

### **11. Eet de eetbare schil van groenten en fruit mee op.**

De schil is een top bron van vezels en gezonde plantenstoffen! Enkel eens goed wassen volstaat.

### **12. Eet minder vlees en zet eens vaker peulvruchten zoals kikkererwten en linzen op het menu.**

Het zijn uitstekende vleesvervangers, ze geven langdurige energie en een voldaan gevoel en zitten boordevol gezonde voedingsvezels!

### **13. Ook eieren zijn een heel waardevol voedingsmiddel.**

- Eieren zijn een bron van kwalitatieve bouwstoffen voor je lichaam en in een groenteomelet kan je gemakkelijk je restjes groenten verwerken.
- Mensen met hypercholesterolemie (een erfelijke stoornis) en diabeten eten beter niet meer dan 2 à 3 eieren per week.

### **14. Eet voor je naar de winkel gaat**

Winkelen met een lege maag? Geen goed idee. Door het hongergevoel zal je niet alleen meer kopen, je zal ook sneller grijpen naar ongezonde snacks en extraatjes.

### **15. Wanneer je na deze tips toch nog met een overschotje zit, is wegschenken of delen nog steeds beter dan eten in de vuilnisemmer gooien.**

Ga eens langs bij de burens of verwen kinderen en ouders met goedgevulde potjes lekkers.



### **Over de Belgische Federatie van Voedselbanken**

De Belgische Federatie van Voedselbanken is een coördinerend organisme dat een nationaal netwerk van 9 regionale Voedselbanken vertegenwoordigt. Deze 9 Voedselbanken zijn verantwoordelijk voor de herverdeling van levensmiddelen aan erkende caritatieve verenigingen. Het doel van de Voedselbanken is om voedselhulp te verschaffen aan minderbedeelden. Hiervoor ontvangen ze, gratis, een belangrijke hoeveelheid levensmiddelen van het Fonds voor Europese hulp aan de meest behoeftigen (FEAD), maar ook producten geschonken door de voedingsindustrie, door grote bedrijven uit de distributiesector, door groenten-en fruitveilingen en ook via het organiseren van verschillende voedselinzamelingen bij het grote publiek.

De Belgische Federatie van Voedselbanken voert in 2018 reeds dertig jaar een dubbele strijd tegen honger en voor een sociaal en ecologische verantwoorde valorisatie van de voedseloverschotten. In 2017 werd 16.488 ton voedsel ingezameld en met de hulp van 310 vrijwilligers van de Voedselbanken samen met 626 caritatieve verenigingen, verdeeld aan 157.151 begunstigden.

Meer informatie op <http://www.foodbanks.be/>  
[www.facebook.com/banquesaliment.voedselbankenBE](http://www.facebook.com/banquesaliment.voedselbankenBE)

### **Over de ambassadeurs**

*De Voedselbanken zijn erg trots dat  **twee ambassadeurs**  uit de voedingswereld hun schouders vanaf 2108 mee onder hun project willen zetten. Ze tonen beiden een enorme passie voor voeding en dragen de Voedselbanken een warm hart toe:*

- *De Vlaamse 'meter' is **Sandra Bekkari**, Voedingsdeskundige en bekend als auteur van kookboeken "Nooit meer diëten" en als tv-gastvrouw van het kookprogramma op VTM "Open Keuken met Sandra Bekkari".*
- *De Franstalige 'peter' is **Julien Lapraille**, bekend als chef in het programma "Le marché de Julien" op Bel RTL, als copresentator van het programma "La grande balade" op RTL-TVI, culinaire columnist bij RTL en ex-deelnemer aan Top Chef.*

### **Perscontact:**

Wim Lefebure

Whyte Corporate Affairs

[w@whyte.be](mailto:w@whyte.be) – 02 738 06 37