



FLORENCE-LÉA SIRY

# ZERO WASTE KOKEN

GEEN RESTJES - HEERLIJK ETEN



Fotografie: Marjorie Guindon

 FORTE  
CULINAIR

# INHOUD

## Hoe gebruik je dit boek?

8

Anders leren koken, waarbij je je laat inspireren door de wens geen eten te verspillen.

## Twee manieren om voedselverspilling tegen te gaan

10

Wat zijn de stappen die je kunt zetten om je manier van koken te veranderen?

## Voedselafval (opnieuw) definiëren

12

Een nieuwe definitie formuleren van wat écht voedselafval is en wat gewoon nog bruikbaar is.

## Voedingsmiddelen diverse levens geven

14

Het concept toepassen dat er twee of meer levens mogelijk zijn voor een voedingsmiddel, waarmee je je gerechten ook nog lekkerder maakt.

## Basisvoedingsmiddelen vervangen

16

Leren hoe je zoetmakers, vetten, meel en smaakmakers in je recepten kunt vervangen door iets anders wat je toevallig in huis hebt of wat op moet.

## De restjeskeuken

20

Ontdekken hoe je restjes groente, fruit en meer inzet in de keuken.

## Fruit en noten

22

Abrikozen, perziken en pruimen

24

Ananas

28

Appels en peren

32

Avocado's

38

Bananen

40

Bosvruchten

44

Citrusvruchten

50

Druiven

56

Meloenen

62

Noten

66

## Groenten

70

Aubergines en courgettes

72

Broccoli en bloemkool

76

Champignons

82

Knoflook, uien, prei

84

Komkommer

88

Kool

92

Paprika's

96

Pompoenen

100

Selderij en venkel

104

Sla en bladgroenten

106

Sperziebonen en peultjes

108

Tomaten

110

Wortelgroenten

116

## Proteïnen

122

Eieren

124

Gevogelte

128

Tofu

132

Vis en zeevruchten

134

Vlees

136

## Zetmeelproducten

138

Aardappels

140

Brood

144

Gedroogde peulvruchten

148

Granen

152

Pasta

156

Taarten

158

## Zuivel

160

Kazen

162

Melk en room

164

Yoghurt

166

## Je koelkast organiseren

168

## Je vriezer en voorraadkast organiseren

170

## Register

172



# FLORENCE-LÉA SIRY

Florence-Léa Siry komt uit Québec (Canada). Ze is auteur, verslaggeefster en spreekster, met als speerpunt 'no waste': minder voedselverspilling en minder afval in de keuken.

Ze heeft verder ruim zeventien jaar als traiteur in filmstudio's gewerkt. Omdat ze hierbij met een beperkt budget moest werken bedacht ze creatieve oplossingen om toch lekker te kunnen koken. Zo ontwikkelde ze haar expertise op het gebied van no waste-koken.



## SOCIAL MEDIA

Facebook @ChicFrigoSansFric

Instagram @chicfrigosansfric

Twitter @chicfrigosf

## OVER DE AUTEUR

Florence heeft zich succesvol weten te onderscheiden door zogenaamd voedselafval als bruikbaar voedsel in de keuken te introduceren. Het is voor haar een tweede natuur geworden om 'receptstramielen' (zie verderop) te bedenken voor alles wat bij het koken overblijft en normaliter in de vuilnisbak belandt. Ze weet deze restanten om te toveren tot gezonde, betaalbare en creatieve gerechten, terwijl ze en passant veel minder afval produceert.

Vanwege de groeiende populariteit van haar workshops en lezingen besloot ze eind 2016 haar activiteiten als traiteur te staken om zich helemaal toe te leggen op haar bedrijf Chic Frigo Sans Fric (letterlijk vertaald 'Chique koelkast zonder poen'), een Franstalige referentie-website op het gebied van duurzame oplossingen om eetgewoonten te verbeteren ([www.chicfrigosansfric.com](http://www.chicfrigosansfric.com)).

Florence wordt gezien als culinaire 'no waste'-deskundige en verschijnt als zodanig regelmatig op radio en tv, vooral in Franstalig Canada. Verder schrijft ze voor kranten, maakt ze blogs en geeft ze internationale workshops en lezingen. De no waste-keuken staat daarbij altijd centraal. Ze doet dat in de hoop de toekomstige generaties zo goed mogelijk te informeren over hoe je kunt leven zonder voedsel te verspillen en onnodig veel weg te gooien.

Florence reist de hele wereld over op zoek naar duurzame voedselinitiatieven. Regelmatig is ze in Scandinavische landen te vinden, die vooroplopen met hun ontwikkelingen op dit gebied. Deze verrijkende ervaringen werken voor haar erg inspirerend en geven haar de kans om innovaties op het gebied van 'no waste' te analyseren voordat zij ze eventueel toepast in haar eigen projecten.

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?



Portie



Vorbereiding



Bereidingstijd



Bewaren bij  
kamertemperatuur



Bewaren in  
de koelkast



Bewaren in  
de vriezer



Rusttijd



Vega/vegan



No waste  
(nul afval)

## Wanneer gebruik je dit boek?

Blader het door als no waste-koken nieuw voor je is of als je juist door je eigen ideeën heen bent op dit gebied. Kijk wat er nog in je koelkast en keukenkastjes rondwerft en laat je inspireren door de 'receptstramien' met snelle, toegankelijke en betaalbare recepten. Voor elk basisvoedingsmiddel ontdek je no waste-trucjes en unieke receptideeën voor een no waste-keuken.

Het is niet meer nodig om voor een snelle en lekkere maaltijd de deur uit te gaan om boodschappen te doen. Komen er vrienden onverwachts binnenvallen? Je hebt alles in huis om een creatief en stijlvol menu op tafel te zetten, zonder geld uit te geven...

## Wat is een receptstramien?

Dit boek is anders dan andere over dit onderwerp, omdat het 'receptstramien' biedt. Wat zijn dat? Elk receptstramien bestaat uit ingrediënten die een bepaalde voedselcategorie vertegenwoordigen. Je bent vrij om het ene ingrediënt uit je koel- of voorraadkast te vervangen door een ander ingrediënt uit dezelfde voedselcategorie, zoals fruit, groente, zoetmakers, specerijen enzovoort. In zo'n stramien staat niet '200 g suiker' of '1 kop suiker', maar '1 deel zoetmaker'. Je gebruikt vervolgens de zoetmaker van je keuze, afhankelijk van wat je lekker vindt, wat je toevallig voorhanden hebt of wat nodig op moet. Dat kan kristalsuiker zijn, maar ook rietsuiker, honing of siroop.

Zodra je begrijpt hoe je al je favoriete recepten kunt omzetten in zo'n stramien, kun je je laten leiden door je eigen creativiteit en ga je je recepten vanzelf aanpassen aan je smaak en aan de inhoud van je koel- en voorraadkast. Vervang gerust voedingsmiddelen, voeg verlepte groenten en kruiden toe, strooi er specerijen over die je nog hebt... je zult allemaal unieke menu's en drankjes bedenken.

## De hoeveelheden

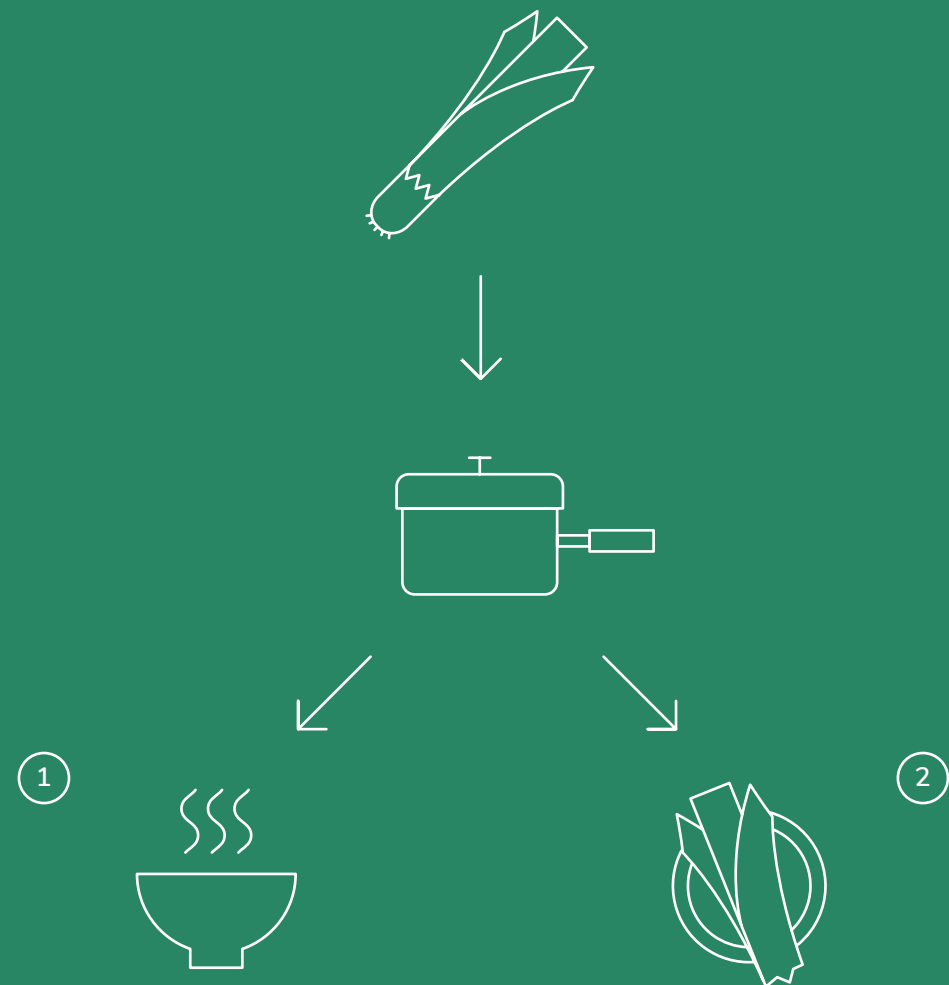
De no waste-keuken is er een die bij benadering rekent, in hoeveelheden of delen. De receptstramien hebben als doel om je een goede basis te geven die je naar wens kunt aanpassen. Heb je niet de in het recept genoemde hoeveelheid van iets? Geen probleem! Je kunt de hoeveelheden eenvoudig zelf opdelen of vermenigvuldigen afhankelijk van wat je nodig hebt en wel/niet in huis hebt.

De meeste recepten in dit boek hebben een maat als richtlijn; dat wil zeggen dat 1 hoeveelheid (deel) als maatstaf dient. Daar pas je de hoeveelheden van de andere ingrediënten op aan.

Echt, je zult vanzelf plezier krijgen in het toevoegen van een lepeltje van dit en een glaasje van dat, om zo de smaken in balans te brengen en je recepten verder te ontwikkelen.



# TWEE MANIEREN OM VOEDSEL- VERSPILLING TEGEN TE GAAN



## NR. 1 – NUL AFVAL

### Nadenken over je consumptie om tot 'nul afval' te komen

De eerste stap is dat je nadenkt over je productie van keukenafval. Het gaat dan niet alleen om voedselafval: het doel is dat je een maximaal aantal voedingsmiddelen met zo min mogelijk verpakkingsmateriaal, dus zoveel mogelijk in bulkvorm, gaat kopen. Als je boodschappen doet, kies dan hersluitbare verpakkingen en neem herbruikbare of wasbare zakken en tassen mee.

De tweede stap is dat je probeert te gaan koken met wat je normaal in de vuilnis- of biobak of op de composthoop zou gooien. Daarmee kun je vaak nog uitstekend allerlei gerechten op smaak brengen, of extra textuur of unieke geuren toevoegen. Het moeilijkst is de term 'afval' een nieuwe invulling te geven (zie blz. 13). De uitdaging is om snijrestjes, minder mooie voedingsmiddelen en maaltijdrestjes een nieuwe bestemming te geven in plaats van ze tot afval te bombarderen.

## NR. 2 – NUL VERSPILLING

### 1, 2, 3 levens zonder verspilling

Vaak gooien we maaltijdrestjes weg omdat we geen zin hebben twee dagen achter elkaar hetzelfde te eten, zelfs al vonden we het eten lekker. We gaan de volgende dag liever weer in de keuken staan om een nieuw gerecht te bereiden. Maar als je de restjes een nieuw uiterlijk zou geven, zou je minder verspillen en hoef je minder lang in de keuken te staan. Denk er eens over na. Het eerste gerecht (of **1e leven**) is al gemaakt naar jouw smaak en alles is al gaar. Je hoeft alleen maar een beetje creatief te zijn om het verder op te leuken.

Heb je geen tijd om het **1e leven** van een gerecht opnieuw uit te vinden voordat het bederft? Dat is nog steeds geen reden om restjes weg te gooien! Maak gebruik van je vriezer en verleng op die manier het leven van je voedingsmiddelen. Je kunt ze later ontdooien en dan alsnog veel tijd besparen.

### Eén keer koken, twee recepten

Ik krijg veel vragen over mijn no waste-manier van leven. Bijvoorbeeld of koken dan niet veel meer tijd kost? Nou nee, integendeel!

Laten we eens het voorbeeld nemen van een simpele huisgemaakte bouillon, getrokken van schillen en andere snijrestjes. Ik doe dan bijvoorbeeld uien- en wortelschillen, onderkantjes en loof van bleekselderij, preigroen of stukjes verschrompelde gember in een pan, zet alles onder water, breng het op smaak en hoppa! Na een halfuur sudderen op matig vuur heb ik een verrukkelijke bouillon die ik alleen even door een zeef hoef te gieten. Zo heb ik snijrestjes en 'oude' ingrediënten die ik anders niet had opgegeten plots omgezet in iets lekkers en bruikbaar. De gekookte onderkant van bleekselderij is nu zacht en kan ik nog toevoegen aan een saus. Het preigroen dat eerst nog leerachtig was, kan ik prima verwerken in een populair Frans gerecht, prei met vinaigrette, dat ik de volgende dag als bijgerecht kan gebruiken.

Nog een laatste voorbeeld om je te overtuigen? Je hoeft niet meer eerst risotto te maken als je houdt van *arancini*, Italiaanse rijstballetjes: ik maak ze nu in 5 minuten door eieren, kaas en specerijen toe te voegen aan een restje gekookte rijst (zie recept blz. 140). Kijk eens hoeveel tijd je kunt besparen zonder nog iets weg te gooien!

De no waste-keuken is dus niet ingewikkeld, maar juist een vereenvoudigde manier van koken die je veel besparingen oplevert, ook in tijd.

# APPELS EN PEREN

## Aankoop

- **Appels:** herfstappels zijn zoet, knapperig en sappig. Je kunt ze op een donkere, koele en droge plek maximaal 6 maanden bewaren. Een goede reden om een voorraadje aan te leggen elk jaar!
- De appels die je in de winkel koopt kunnen een waslaag hebben voor de houdbaarheid. Maak ze voor de zekerheid goed schoon voordat je de schil consumeert.
- **Peren:** koop het liefst halfrijpe peren. Als ze te hard zijn, duurt het erg lang voor ze rijpen, en als ze erg rijp zijn, worden ze snel te zacht.

## Bewaren

Het vruchtvlees van appels en peren oxideert snel in contact met de lucht. Je kunt de stukken het best besprenkelen met citroen- of appelsap om het bruin worden te vertragen. Je kunt ook water gebruiken als je het fruit vrij snel gaat eten.

## Aansnijden

Schijfjes appel kun je met uitsteekvormpjes in verschillende formaten snijden en bedekken met een paneerlaagje en specerijen om er appelbeignets of gebakken appel van te maken.

## No waste

- **Appels:** verzamel de schillen en lelijke stukken appel en verander ze in mooie bladerdeeghapjes in de vorm van een roos. Daarvoor rol je de stukken appel simpelweg op in stukken bladerdeeg. Bak ze in de oven. Je kunt voor een smakelijk hartig-zoet accent wat bacon toevoegen. Voor een hartige taart leg je rozen van appelschillen op een deegbodem met kaasvulling (zie foto op blz. 35). Voor een zoete versie leg je ze op banketbakkersroom, zoete roomkaas of gesmolten witte chocolade.
- **Peren:** een compote van peren doet het altijd goed!

## Snel no waste-recept

### Snel gerecht met appel en peer

Heb je partjes appel en peer over, dan kun je ze besprenkelen met gesmolten chocolade of karamel en garneren met restjes noten en gedroogde vruchten voor een snel, verrukkelijk gerecht met veel gezonde elementen.



# TAART MET APPELSCHILLEN



10 min.



25 min.



1 week



max. 3 maanden



24 u

GEBUTSTE OF KAPOTTE APPELS EN SCHILLEN HOEVEN NIET PER SE IN DE BIOBAK! MET EEN BEETJE LIEFDE EN CREATIVITEIT KUN JE ER NOG VAN ALLES MEE DOEN. IN DIT GERECHT SPEELT APPELSCHIL ZELFS DE HOOFDROL. BIJ HET CONSUMEREN VAN SCHILLEN IS HET WEL BELANGRIJK DAT ZE GOED GEWASSEN ZIJN.

## Ingrediënten

- deeg voor 1 taartbodem
- enkele (lelijke) appels, goed gewassen
- taartvulling (voor een zoete versie: banketbakkersroom, zoete saus; voor een hartige: mosterd, pesto, (room)kaas)

## Bereiding

1. Was de appels goed en schil met een dunschiller: probeer er steeds één lange schil van te maken. Leg de schillen in een kom water als je zo dadelijk de taart gaat afmaken, of besprenkel ze met citrus- of appelsap als het wat langer duurt, om oxidatie (bruin worden) tegen te gaan.
2. Rol het deeg uit en bekleed er 1 grote taartvorm of meerdere kleine vormpjes mee. Vul met bijvoorbeeld banketbakkersroom voor een zoete taart of bestrijk met mosterd of pesto en (room)kaas voor een hartige versie. Voeg de appelschillen toe en schik ze elk in een roosvorm. Tussen de schillen kun je nog stukjes vrucht-vlees leggen.
3. Bak de taart in een op 180 °C voorverwarmde oven gedurende 25 minuten, of tot de schillen er licht geroosterd uitzien. Serveer de zoete versie met een bolletje ijs als nagerecht, en een hartige met een salade erbij als lichte maaltijd.

Hartige versie met alleen mosterd, roomkaas en appelschillen. Verrukkelijk!





# WAT KUN JE MET LELIJKE APPELS EN PEREN?

## 1e leven – Vullen

Beschadigde of lelijke appels en peren kun je nog heel goed vullen. Eet ze rauw of gebakken, afhankelijk van waar je zelf zin in hebt.

## 2e leven – Konfijten

Konfijt appels en peren in een restje wijn. Leg de vruchten in een pan en breng ze op smaak met wat je zelf lekker vindt. Vervolgens kun je ze op verschillende manieren serveren: als voorafje met een aperitief en kaas, als bijgerecht bij een hartige maaltijd in plaats van groenten, als vulling voor een taart of met room- of sorbetijs als nagerecht.

## 3e leven – Dessert van geroosterd fruit

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil wat peren. Halveer het fruit in de lengte en verwijder het klokhuis (bewaars ze voor een aftreksel – zie recept blz. 58). Leg ze op een bakplaat met de holte omhoog en vul met een vet, een zoetmaker (siroop, suiker, karamel) en specerijen (chai, nootmuskaat, karwij).

Gevulde appel met restjes kaas, reepjes bacon en restjes tuinkruiden. Bak hem 15 minuten in de oven, op 200 °C.



Rauwe peer gevuld met ricotta, komkommer, lente-ui, verse kruiden en specerijen. Heerlijk als bijgerechtje!



Appel met witte wijn, salie en kurkuma



Vul een appel met een restje karamel, bestrooi met kardemom en chai-specerijen en je hebt een fantastisch gerecht!



Peer met een restje verwarmde wijn



Peer met boter en suiker





# AUBERGINES EN COURGETTES

## Aankoop

- **Aubergine:** het uiterlijk van een aubergine zegt niet zoveel over de kwaliteit van het vruchtvlees. Het gewicht geeft misschien nog wel de beste indicatie om te beoordelen of een aubergine nog vers is en vol water zit. Het is wel slim om aubergines met een glad, glanzend vel te nemen, want die blijven langer goed.
- **Courgette:** kies losse courgettes zodat je alleen de hoeveelheid koopt die je nodig hebt. In het seizoen is het voordeliger om een grotere hoeveelheid te kopen en een voorraad aan te leggen.

## Bereiding

### 1e leven · aubergines en geroosterde courgettes

Aubergine en courgette zijn geroosterd erg lekker. Het is dan ook een goed idee om ze te bakken in de koeken- of grillpan of onder de ovengrill (zie recept blz. 96; wel hebben aubergines en courgettes meer vet nodig om niet te blijven plakken tijdens de bereiding).

## Bewaren

In de koelkast: max. 1 maand

In de vriezer: 1 jaar (rauw); 3 maanden (geroosterd)

- **Aubergine:** de bovenkant van een aubergine kan wat gaan schimmelen als deze strak in plastic verpakt is waardoor deze vruchtgroente niet kan ademen. Je kunt de aubergine echter gewoon schoonmaken met water en dan beginnen te snijden op de plek waar de schimmel niet zit. Voor eventueel invriezen: was de aubergine en snijd in plakjes of blokjes, mét schil. Blancheer circa 4 minuten in water met wat citroen. Laat uitlekken en afkoelen. Vries in met tussen de plakken een stukje bakpapier, zodat ze niet samenkleven. Bak ze zonder ze eerst te laten ontdooien.
- **Courgette:** deze is een aantal weken houdbaar in de koelkast, in de groentelade.

## No waste

**Courgette:** de bloemen van courgette zijn eetbaar. Vul ze met roomkaas of een gehaktmengsel en bak ze in de oven. Ook kun je ze door een beslagje halen en vervolgens frituren.

## Snel no waste-recept

### Hartige crumble en kruimeltaart

Geef je geroosterde courgettes (1e leven) diverse levens door ze om te toveren tot een hartige courgettecrumble (2e leven) en dan tot een kruimeltaart (3e leven). Zo kun je steeds weer courgettes serveren zonder er genoeg van te krijgen.



## AUBERGINEROLLETJES MET RESTJES

🌿 | 🥄 10 min. ⌚ 20 min. 📅 7 dagen ❄️ max. 3 maanden

WAT TE DOEN MET RESTJES GEROOSTERDE OF GEBAKKEN AUBERGINE EN COURGETTE? (1E LEVEN) MAAK EEN VULLING MET RESTJES UIT DE KOELKAST. VUL HIER PLAKKEN GEROOSTERDE GROENTEN MEE EN MAAK ER ROLLETJES VAN.

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg een lepel vulling op de rand van een plak aubergine en rol op. Leg in een ovenschaal. Maak zo meer rolletjes.
3. Schenk er een saus naar keuze over (een restje tomatensaus is ideaal voor dit recept) en schuif in de oven. Laat gratineren.
4. Garneer met verse kruiden, granaatappelpitjes of iets anders wat je op dat moment tot je beschikking hebt. Dien op.

## GROENTECURRY VAN RESTJES

🌿 | 🥄 10 min. ⌚ 15-20 min. 📅 3-5 dagen

HEB JE GROENTEROLLETJES OVERGEHOUDEN? MAAK HIER EEN GROENTECURRY VAN, EEN SNEL RECEPT WAAR JE SMAAKPILLEN BLIJ MEE ZULLEN ZIJN!

### Bereiding

1. Fruit op matig vuur uien in een hapjespan. Voeg vergeten restjes groenten uit koelkast toe. Snijd de restanten van de groenterolletjes in stukjes en voeg ze toe aan de inhoud van de pan (met de saus).
2. Bestrooi met Indiase specerijen (kerrie of curry, kurkuma, kaffir-limoenblad, garam masala) en meng goed, zodat alles ermee bedekt wordt.
3. Voeg kokosmelk en zout en peper toe en stook alles gaar. Serveer als bij- of hoofdgerecht met naanbrood of rijst.





# GEKLEURDE CRÊPES MET WAT-JE-NOG-HEBT

1,5 het aanvankelijke volume 5 min. 20 min. Mengsel 1 week Crêpes 1 week Crêpes 1 maand

JE OPENT JE KOELKAST EN ZIET ALLEEN MAAR VOEDINGSMIDDELEN DIE HUN BESTE TIJD HEBBEN GEHAD... JE OPENT JE KEUKENKAST EN DENKT KOORTSACHTIG NA WELK SIMPEL RECEPT TOCH NOG EEN FANTASTISCH GERECHT KAN OPLEVEREN. AH, NATUURLIJK: CRÊPES!

## Bereiding

1. Eigenlijk hoef je aan een basisbeslag voor crêpes alleen maar verlept groen (kruiden, loof, bladgroente) of een geroosterde groente (1e leven) toe te voegen en de crêpe te bakken.
2. Dit nieuwe ingrediënt geeft je beslag een unieke smaak en kleur. Probeer met loof van groenten, niet-meer-zo-verse boerenkool, geroosterde wortels, pompoenen en bieten of overrijpe vruchten!

# SOEP VAN GEROOSTERDE GROENTEN

5 min. 10 min. 1 week max. 6 maanden

MAAK JE LEVEN SIMPEL EN KOOK EEN LEKKER SOEPJE IN MINDER DAN 5 MINUTEN! TOVER JE GEROOSTERDE GROENTEN (1E LEVEN) OM TOT IETS NIEUWS DOOR ALLEEN BOUILLON EN SMAAKMAKERS TOE TE VOEGEN. DE GEKARAMELISEERDE SMAAK VAN GEROOSTERDE GROENTEN GEEFT JE SOEP EEN EXTRA DIMENSIE.

## Bereiding

Doe de geroosterde groenten, smaakmakers en water in een mengkom en pureer tot de gewenste consistentie. Serveer warm.

## No waste

Heb je net een pesto gemaakt in je keukenmachine en zit de mengkom er nog helemaal onder? Voeg bouillon en geroosterde groenten toe en zet de machine aan. Door de kracht worden de wanden een stuk schoner en je hebt meteen een perfecte smaakmaker voor je soep...





## WAT KUN JE MET EIDOOIERS?

**Met 1 eidooier**  
Bestrijk taartdeeg met een eidooier aangelengd met een beetje water; of maak er mayonaise van...



### Bewaren

In de koelkast: 3 dagen  
In de vriezer: max. 3 maanden (in een afgedekte ijsblokeshouder)

Het bewaren van eidooiers is lastiger dan van eiwitten. Allereerst: de dooiers drogen snel uit en vormen een vlies bij kamertemperatuur. Bovendien kunnen ze na een paar uur gaan oxideren, wat niet goed is voor de consumptie ervan.



**Met 3 eidooiers**  
Verse huisgemaakte pasta; citroencrème (lemon curd); hollandaisesaus...

**Met 5 eidooiers of meer**  
Crème anglaise; banketbakkersroom; clafoutis en andere rijke maar smeuije desserts.



## WAT KUN JE MET EIWITTEN?

**Met 1 eiwit**  
Meringue; schuimige cocktail; île flottante...



### Bewaren

In de koelkast: 4 dagen  
In de vriezer: max. 6 maanden

Gooi eiwitten vooral niet weg, je kunt ze nog gebruiken! Om de eiwitten te bewaren doe je ze simpelweg in een luchtdicht afgesloten bakje (geen bakjes van metaal).



**Met 3 eiwitten**  
Licht paneerlaagje; witte omelet...

**Met 5 eiwitten of meer**  
Pavlova; amandelgebakjes...





## AARDAPPELSALADE + GROENTELOOF

 |  15 min. |  7 dagen |  niet aan te raden

AARDAPPELSALADE IS EEN VOEDZAAM EN HEERLIJK GERECHT EN KUN JE GARNEREN MET WAT JE TOEVALLIG IN HUIS HEBT.

### Bereiding

1. Snijd de gekookte aardappels in blokjes (1e leven) en meng ze in een kom met groenten, stukjes kaas of een proteïneproduct (naar keuze) en smaakmakers naar wens.
2. Voeg een saus toe op basis van vinaigrette, mayonaise of yoghurt. Meng goed en garneer met groenteloof (op de foto: wortelloof).

## AARDAPPELSALADEKOEKJES

 |  10 min. |  7 dagen |  niet aan te raden

TRANSFORMEER JE RESTJES AARDAPPELSALADE TOT VERRUKKELIJKE GEPANEERDE KOEKJES MET VERKRUIMELDE CHIPS. LEKKER ALS BIJGERECHT MAAR OOK ALS HOOFDGERECHT.

### Bereiding

1. Prak de rest van de aardappelsalade in een kom tot puree en breng eventueel op smaak.
2. Maak er balletjes van en paneer ze met een mengsel van bloem, eieren en verkruimelde aardappelchips.
3. Bak ze circa 2 minuten aan beide kanten in de koekenpan, of tot de koekjes mooi goudbruin zijn.

Ook lekker met een salade van bieten!





# KAZEN

## Aankoop

- Er bestaan ongelofelijk veel kaassoorten, zowel in Nederland als daarbuiten. Er zijn alleen al in Frankrijk 1200 soorten! De afzonderlijke kaassoorten kun je op basis van hun eigenschappen indelen in een bepaalde categorie. Er zijn verschillende indelingen mogelijk: bijvoorbeeld naar hardheid van de kaas, naar melktype (van welk dier is de melk afkomstig), naar uiterlijk (bijvoorbeeld of een kaas blauwe schimmelaars heeft), naar vetgehalte, rijping...
- De smaak van kazen hangt af van de gebruikte zuivel en de rijping. Geiten- en schapenkazen hebben een ietwat houtige smaak, terwijl oude kazen veel sterker en pittiger smaken dan jonge.

## Bewaren

- De korst van kaas kun je schoonmaken. Wrijf met een vochtige doek om ongerechtigheden en kleine schimmelplekjes te verwijderen.
- Bewaar een luchtdichte bak in de koelkast waar je je kaasrestjes in legt. Zo kun je met al die kleine restjes die je vaak vergeet, nog iets doen.
- Restjes harde en halfharde kaas kun je goed invriezen, ook geraspt. Je kunt er bijvoorbeeld nog gerechten mee gratineren. Bewaar ze in de vriezer voor noodgevallen.
- Parmezaanse kaas kun je in zijn geheel consumeren. De vaak taaie korst hoeft je alleen maar fijn te maken met een staafmixer of iets dergelijks. Dit kun je dan toevoegen aan gerechten om ze verder op smaak te brengen, of aan vinaigrettes voor extra textuur.

## NW No waste

De kaaskorsten kunnen meerderde levens hebben (zie foto). Ze kunnen worden toegevoegd aan soepen om deze te aromatiseren, of worden verwarmd om er dan geroosterd brood mee in te wrijven in plaats van dat je boter gebruikt.

## 🕒 Snel no waste-recept 1e leven – Lekkerbek-kazen

### Bereiding

1. Bak zachte kazen (brie, camembert) in de oven en garneer ze met iets zoets (honing, stroop, ahornsiroop of siroop van fruitschillen, zie recept blz. 46) en een hartige saus, zoals pesto.
2. Voeg walnoten toe en zet het gerecht nog 15 minuten in de oven, op 180 °C.
3. Garneer met gedroogd fruit, verse kruiden of wat je maar in huis hebt en serveer warm.

## 🕒 Snel no waste-recept Kaaskorsten

Bewaar de restjes en korsten van kaas in olie met citrusschillen, specerijen en andere smaakmakers. Je kunt ze langer houdbaar maken en er een heerlijke gearomatiseerde olie mee maken die je kunt toevoegen aan je gerechten of gebruiken in een vinaigrette.

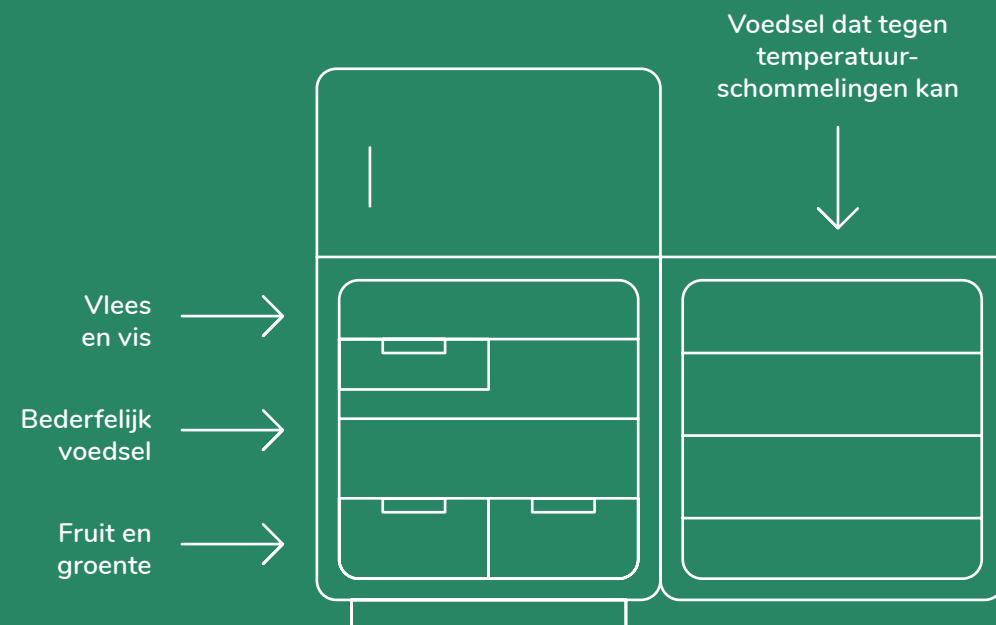
**Je kunt dit ook proberen met kazen als feta of ricotta (zoals op de foto).**



# JE KOELKAST ORGANISEREN

## OP EEN NO WASTE-MANIER

Staan in je koelkast bedorven en verse etenswaren zij aan zij? Vergeet je vaak voor het boodschappen doen eerst te kijken wat je eigenlijk al hebt en heb je de neiging steeds dingen dubbel te kopen? Ontdek hoe je verspilling tegen kunt gaan en toch altijd een bruikbare voorraad hebt.



### Eerst kijken, dan pas kopen

Kijk voordat je naar de winkel gaat eens goed wat je exact in je koelkast hebt staan, wat er eventueel echt op moet en wat er vervangen of aangevuld moet worden. Zorg dat je voldoende ruimte hebt om je nieuwe voedingsmiddelen op te bergen, anders moet je daardoor uit ruimtegebrek misschien wel iets weggooien wat eigenlijk nog goed is. Kijk bij deze gelegenheid goed welk voedsel nog best gebruikt kan worden voor je het zomaar weggooit. Zet alle voedingsmiddelen per categorie bij elkaar. Zo zie je sneller of je iets moet aanvullen. Bijvoorbeeld: sausflesjes bij elkaar, kazen bij elkaar, enzovoort. Als je al je spullen goed kunt zien, krijg je meestal ook inspiratie om ermee te koken in plaats van dat je de producten domweg weer in huis haalt.

### De koelkast slim gebruiken

Zet alles wat niet per se in de koelkast hoeft te worden bewaard op een andere plek. Denk na waar je het in de winkel hebt gevonden. Op de koelafdeling? Dan moet het in de koelkast. En anders vermijd je de koude plekken liever, want veel voedingsmiddelen kunnen daar helemaal niet zo goed tegen en bederven dan sneller. Voedingsmiddelen waar tarwe in zit, zoetstoffen, aardappel, uien, komkommer, citrusvruchten, bananen, tomaten, avocado, grote steenvruchten en nog meer bewaar je allemaal buiten de koelkast. En dat scheelt meteen ruimte!

### Creëer een zone voor elke categorie

Gebruik dezelfde strategie voor je koelkast als de marketingmensen in de supermarkten doen: schik op ooghoogte de voedingsmiddelen die je het eerst wilt of moet consumeren.

- **Bederfelijke waren:** deze moeten altijd in het midden, en dat is meteen ook een plek waar de koelkast het koudst is.
- **Fruit en groente:** leg deze niet te dicht in de buurt van een eventueel vriesvak, want dan kunnen ze bevriezen en uiteindelijk slap worden.
- **Vlees:** bewaar dit juist wel in de buurt van de vriezer.



# ZERO WASTE KOKEN

In dit boek laat Florence-Léa Siry zien dat het mogelijk is verspilling tegen te gaan en je afval in het dagelijks leven te verminderen. En het goede nieuws is dat ze je ook nog slim leert koken. *Zero waste koken* stimuleert je creativiteit en daardoor zul je sneller iets bijzonders maken van je dagelijkse maaltijd.

Van elk ingrediënt biedt Florence drie mogelijke toepassingen zodat je geen restjes overhoudt en eten moet weggoien. Zo kun je een macaronigratin met kaas bereiden. Heb je iets over? Maak dan lekkere macaronikoekjes. En als je ook hier nog restjes van overhoudt kun je er smakelijke macaronikaascroutons voor een salade van maken.

***Zero waste koken staat boordevol praktische tips en heerlijke recepten zodat je op een makkelijke manier leert koken zonder verspilling.***

