

4.1.12 Eetbaar keukenafval

Bij het 'schoonmaken' van groenten en vruchten word vaak delen weggegooid die toch eetbaar zijn.

Aardbeienkroontjes (en jong blad).

De schil van een watermeloen: vers, eventueel fermenteren of inmaken, in zuur opleggen, in julienne snijden (voor slaatje), met de meloen mee in de blender voor een smoothie.

Pitten roosteren (190°) met wat zout en olie.

Blad van radijs, wortelen, bieten, knolraap.

Blad en stonk van broccoli of bloemkool (soep, stukjes wokken...)

Kiwi kan je met schil en meer vitamines eten.

Klokhuis (inclusief pitjes) van appel.

Ja kan ook wat sinaasappel- of citroenschil invriezen om te raspen voor marmelade, cake...)

Het vocht bij kikkererwten in een pot of blik heet aquafaba (bonenwater) en zit bomvol eiwitten. Gebruik het als bindmiddel voor vegan mayonaise, hummus, chocolademousse of meringuetaart....

Korst van zachte kazen.

Zwoerd. (En orgaanvlees: zie ↪ Slacht)

Groenten en vruchten schillen of niet?

Als je ze zelf, zonder vergif teelt, is de schil geen afval, in tegendeel. Van de voedingsstoffen (vezels, calcium, ijzer, kalium, fosfor, riboflavine, foliumzuur en vitamine A en K, vitamine C en vitamine B6) zit 20% in de aardappelschil. Het volstaat dus om groene, bruine en beurse plekken en uitlopers weg te snijden.

Dat geldt ook voor pompoen, tomaat, wortel, komkommer, courgette, aubergine.

Goed wassen volstaat. Wortels en knollen schrob ik met een nagelborsteltje.

Zelfs schillen van bio (!) banaan en citrusvruchten zijn eetbaar (≠ lekker). Omwille van bestrijdingsmiddelen schil je ananas, avocado of passievrucht.



Brading Sweetgrass is een boek (2013) van Potawatomi (indiaanse) botanicus prof (U NY) Robin Wall Kimmerer over de wederkerige relaties tussen mensen en het land, met een focus op de rol van planten.

♪ *Never take the first plant you find, as it might be the last.*

♪ *Ruined land was accepted as the collateral damage of progress.*

♪ *A place becomes a home when it sustains you and it feeds you in body as well as spirit.*

♪ *Wealth among traditional people is measured by having enough to give away.*

♪ *Becoming indigenous to a place means living as if your children's future mattered, to take care of the land as if our lives, both material and spiritual, depended on it.*