

5.2.10 Restjes eten verwerken

Eten weggooien is zonde. Je kan het hergebruiken in heerlijke hapjes.

Je maakt meestal liever wat te veel dan te weinig. Zeker als er bezoek komt. Of je dingen (kalkoen, (bloem)kool, ...) in hun geheel klaarmaakt.

Een oplossing is, met de nodige ervaring, op maat te koken. Of net wat te weinig. We eten toch al te veel. (Of je vult aan met de restjes van de vorige dag.)

Bewaar restjes 📖 koel en donker (in de koelkast), goed afgesloten in dozen of potjes, zodat ze weinig uitdrogen; en niet te lang.

Zelf heb ik er geen probleem mee om enkele dagen hetzelfde te eten. Eventueel met een ander sausje of bijgerecht. Ik vind het zelfs handig om met één maal koken twee dagen te eten. Spaart veel werk, tijd en afwas. Je kan ook porties invriezen.

Een beetje creatief zijn met restjes is goed voor het milieu en je portemonnee. Experimenteer en probeer.

Peper, zout (gedroogde) kruiden en specerijen zijn prima smaakmakers, net als olijfolie, azijn, mayonaise, mosterd, augurkjes, ketchup...

Met wat eieren, eventueel melk en boter maak je heel wat. Of strooi er wat kaas over.

Uiteraard zijn er zelfs al tv-kookprogramma's en kookboeken gewijd aan koken met restjes. Of met wat er in de koelkast (of in huis) is. Een (vaste) kliekjesdag 📖 vermijdt dat je restjes blijft verzamelen.

♩ *Tupperware: bewaardoosjes om eten op een andere dag weg te gooien.*

Maak met kleine beetjes tapas 📖, (receptie) hapjes op een beschuitje, een voorgerechtje.

Gebruik zowat alles in een omelet of ovenschotel, quiche, op (brood)pizza, Draai het in ravioli, loempia, gevulde tortilla's of enchilladas, wraps, pitta, gevulde flensjes.

Meng het in ratatouille, paella, nasi goreng, couscous.

Gekookte aardappelen of rijst: gewoon opbakken, lekker! Of het wordt stoemp of stampot, moussaka.

Maak een salade, doe er mayonaise bij en je krijgt een smeersel als broodbeleg. Of maak een chutney, smoss, een broodje gezond, ham- of andere burgers, toast, croque.

Groenteresten kan je verwerken in macedoine (📖 slaatje in gelijke blokjes van 0,5 of 1 cm), julienne (📖 zeer fijn gesneden -1 à 3mm breed-, in lange, dunne reepjes) of hummus (mix met kekererwten). (chutney, pickles: ↪ zie Specerijen)

Voeg vlees (en groenten) samen in een visserspannetje, casserole, goulash, ragout, lasagna, de wok.

(Als je er maar een mooie naam aan geeft smaakt het ook al veel beter!)

Fruit met bederfplekjes verwerk je in fruitsalade, smoothie, milkshake, fruitige pannenkoeken, yoghurt, cake. (Die bederfplekjes sneed je er natuurlijk uit.) Heb je grote

hoeveelheden (of koop ze goedkoop net voor of na een vervaldatum) dan maak je confituur. Met diverse fruitsoorten samen kan ook. Van de laatste bewaarappelen die in het voorjaar (mei) gaan rotten maak ik appelmoes in bokaaltjes. Soms samen met de eerste rabarber.

Van vleesafval zoals botten, vel en vet kan je bouillon trekken. Daar moet je dus niet speciaal soepvlees of bot voor kopen.

Alles kan nog in de soep of de saus.

Ook (gedeeltelijk) mislukte (of wat aangebrande, uitgedroogde...) gerechten kan je op deze manier nog recycleren.

Oud brood en restjes, ↪ Zie Brood & pasta maken

↪ en Kookvocht van rijst, pasta, groenten, vlees, vis is ook nog bruikbaar.

Op de website thuisafgehaald.be (en -.nl) vind je welke hobbykoks in je buurt een maaltijd, portie soep, stuk taart ... aanbieden voor een zacht prijsje.

Of geef wat overblijft aan een oude buur of alleenstaande. Die koken weinig, (een heel gedoe voor één persoon), en zijn net blij met kleine porties. Je maakt er vrienden, en een sociale buurt mee.

Is het voedsel na te lang bewaren niet meer geschikt voor menselijke consumptie? De hond, kippen, varkens, geit... zijn er nog blij mee.

En als het daarvoor ook niet meer deugt, moet het naar de composthoop.

♪ *Casserole: methode waarmee ingenieuze koks zich ontdoen van restjes.*

♪ *Restjes: de geschiedenis herhaalt zich.*