

Workshop: Koken met restjes



De maaltijd is afgelopen, iedereen is tevreden en heeft goed gegeten. Maar ook al hebt u de porties redelijk goed ingeschat, er blijft toch nog wat eten over de in potten. Bovendien staat er in de koelkast nog een open pot yoghurt die morgen op moet. En wat kunt u doen met die wortelen die nog overblijven van de lunch van gisteren?

Komt bekend voor? Dat is wat we proberen aan te pakken met deze EWAV-actie: een workshop organiseren waar de deelnemers kunnen leren hoe ze **hun eigen restjes** (in herbruikbare potjes) kunnen **hergebruiken** en hoe ze er **heerlijke maaltijden mee kunnen bereiden**. Tijdens deze actie worden er ook **handige tips** uitgedeeld voor andere soorten restjes die niet worden gebruikt tijdens de workshop, en algemene informatie over voedselverspilling en hoe u deze kunt vermijden bij het aankopen, bewaren en koken van voedsel. Aan het eind van de workshop krijgen de deelnemers de bereide recepten van de workshop mee naar huis, en ook een [lijst met links naar bijkomende recepten of volledige kookboeken](#) om te koken met restjes.

Dit is slechts één voorbeeld van acties om voedselverspilling te vermijden die u kunt voeren met een groep vrienden, collega's, burens, enz. Als u meer wilt weten over deze of andere gelijkaardige acties, bekijk dan ook eens het informatieblad "minder voedselverspilling" in het doelgerichte communicatiepakket voor burgers.

Doelstellingen

- ▶ Europese burgers ervan bewust maken dat ze dagelijks acties kunnen ondernemen om voedselverspilling te vermijden
- ▶ Het bewustzijn bij de deelnemers verhogen over goede gewoontes om voedselverspilling te verminderen
- ▶ Deelnemers bewust maken van eenvoudige en heerlijke manieren om restjes te gebruiken

Wat u nodig hebt

- ▶ Een **locatie**: een keuken die voldoende groot is zodat 10-20 personen er samen kunnen koken
- ▶ **Informatie- en communicatiemateriaal**: maak reclame voor uw workshop "koken met restjes" door posters op te hangen op strategische plaatsen en via andere communicatiekanalen.
- ▶ **Recepten**: verzamel recepten om te koken met restjes. U kunt [deze lijst met recepten en kookboeken](#) gebruiken als inspiratie en doorgeven.
- ▶ Het juiste **materiaal**: zorg ervoor dat u over al het nodige materiaal beschikt om de gekozen recepten te bereiden.

De actie voorbereiden

Voor de EWAV (op zijn minst een maand op voorhand)

- ▶ Beslis wat uw doelgroep zal zijn: wie wilt u bereiken met deze kookworkshop?
- ▶ Afhankelijk van uw doelgroep: kies een locatie voor uw actie en plaatsen om reclame te maken
- ▶ Maak een poster om reclame te maken voor uw kookworkshop



Themadagen preventie 2014 | Stop voedselverspilling

- ▶ Spreek verenigingen aan en probeer ze bij uw acties te betrekken of via hen reclame te maken
- ▶ Raadpleeg het informatiemateriaal op de EWAV-website over koken met restjes: [recepten](#) en hoe een teveel aan restjes en voedselverspilling in het algemeen vermijden door onze gewoontes bij het [winkelen](#), [bewaren](#) en [koken](#) te veranderen, en [algemene informatie over voedselverspilling](#)
- ▶ Nodig mensen uit om aan het evenement deel te nemen

Voor de EWAV (een of twee weken op voorhand)

- ▶ Maak meer reclame voor uw evenement, herinner de mensen aan uw evenement en nodig ze opnieuw uit
- ▶ Herinner de deelnemers (of sommige van hen) eraan om hun restjes mee te brengen in herbruikbare potjes/dozen. Geef informatie over het type restjes dat ze kunnen meebrengen, zodat u zeker bent dat u ze kunt gebruiken in de recepten die u geselecteerd hebt
- ▶ Druk informatiemateriaal af om uit te delen tijdens de actie

De actie implementeren = dag van de actie!

- ▶ Geef uw workshop over koken met restjes
- ▶ Gebruik het evenement om meer informatie te geven over het probleem van voedselverspilling en om nuttige tips te geven aan de deelnemers over hoe ze voedselverspilling in het dagelijkse leven kunnen verminderen; deel het informatiemateriaal uit
- ▶ Neem foto's en maak filmpjes
- ▶ **Voer een afvalaudit uit** ([EWAV food waste calculator](#)) om te evalueren hoeveel restjes er werden gebruikt om de maaltijden te bereiden. Dit stemt overeen met de hoeveelheid vermeden afval!

Evaluatie en feedback

Na de EWAV

- ▶ Geef feedback aan uw Coördinator: aantal deelnemers, hoeveelheid vermeden afval, enz.
- ▶ Stuur foto's en video's van uw actie naar uw Coördinator

Meer informatie

- ▶ Informatiemateriaal
 - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
 - Tips to reduce food waste:
 - [Shopping & Planning](#)
 - [Storing](#)
 - [Cooking & Eating](#)
 - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Voorbeelden van acties
 - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf
 - Taller de Recetas con Sobras (ES): http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf
 - Watch your Waste (UK):



Met de financiële steun van de Europese Commissie





Themadagen preventie 2014 | Stop voedselverspilling

http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf

- Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-Waste project national event (MT):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf
- Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT):
http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf
- Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf
- Dinnertime (UK):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):
http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf

- ▶ Website/contactgegevens van de EWAV-coördinator: www.ewwr.eu/list-organisers
- ▶ Europese Week van de Afvalvermindering: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu

▶ Interessante links

- European Commission: [Stop Food Waste](#)
- [European Environment Agency](#) (EEA)
- [European Environmental Bureau](#) (EEB)
- [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
- [Love Food Hate Waste](#)
- Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
- OECD [Food Chain Network](#)
- [SAVE FOOD initiative](#)
- [Slow Food Movement](#)
- [Think.Eat.Save.](#)

▶ Recepten: Koken met restjes

- Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
- BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
- BigOven: [Use Up Leftovers](#)
- Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
- Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
- INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
- Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
- North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
- Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
- Safe food: [Leftover Recipes](#)
- The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
- Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)



Met de financiële steun
van de Europese Commissie

