

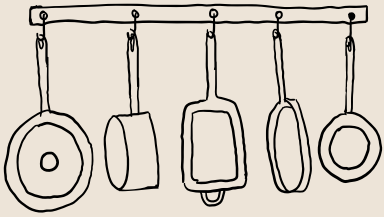


Buren Verspillingsvrij!

De beste tips tegen voedselverspilling, recepten & bewaartips uit de gemeente Buren







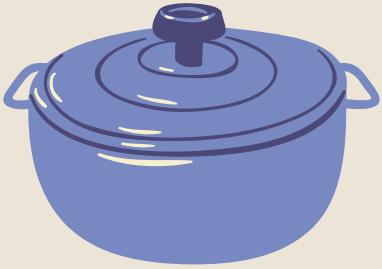
Voorwoord

Jaarlijks gooien we met elkaar ontzettend veel eten weg. Zonde, want vaak is eten dat overblijft nog goed te gebruiken.

Tijdens de Verspillingsvrije Week 2026 hebben we een winactie georganiseerd. We vroegen inwoners naar hun beste tip om voedselverspilling tegen te gaan. In dit boekje hebben we de prijswinnende tips verzameld. Deze zijn aangevuld met handige weetjes en recepten.

Want samen maken we het verschil. Met kleine aanpassingen besparen we geld én dragen we bij aan een beter milieu.

Veel leesplezier, kookplezier en vooral: verspillingsvrije inspiratie gewenst!



Namens
de gemeente Buren

Jouw gids naar minder verspilling

1

Wist je dat
Vanaf bladzijde 4

2

De winnende tips van inwoners uit Buren
Vanaf bladzijde 6

3

Nog meer tips van Samen Tegen Voedselverspilling
Vanaf bladzijde 11

Recepten
Vanaf bladzijde 14

4

5

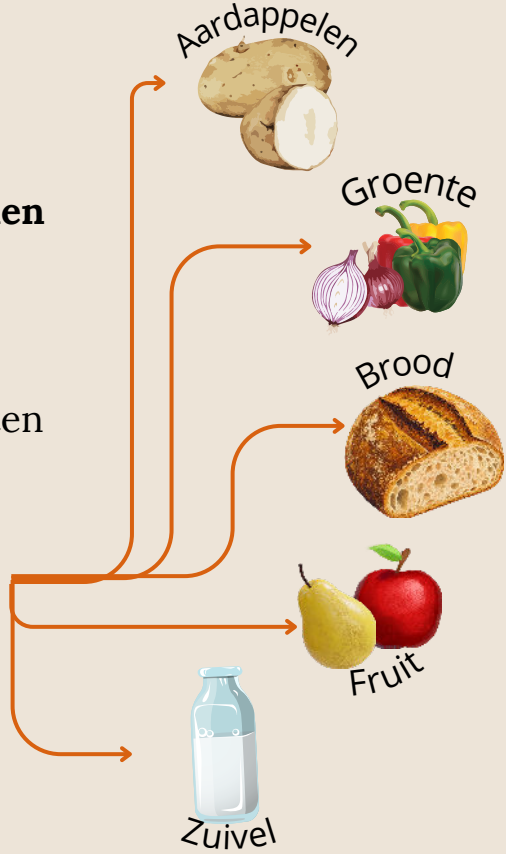
Samen maken we het verschil
Vanaf bladzijde 17

Wist je dat?

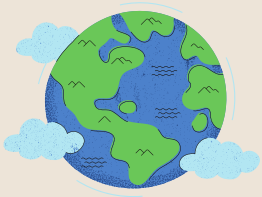
Voedselverspilling voorkomen begint gewoon thuis.

In Nederland verspillen we jaarlijks zo'n 25,5 kilogram eten per persoon.[1]

Wat we vooral weggooien:



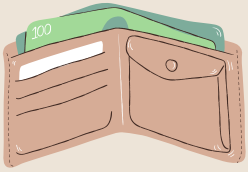
Zonde! Want:



Het is slecht voor het milieu. Voedsel verspillen kost veel water, energie en landbouwgrond.



Het voedsel op aarde is oneerlijk verdeeld. Het eten dat wij verspillen, kan iemand anders hard nodig hebben.

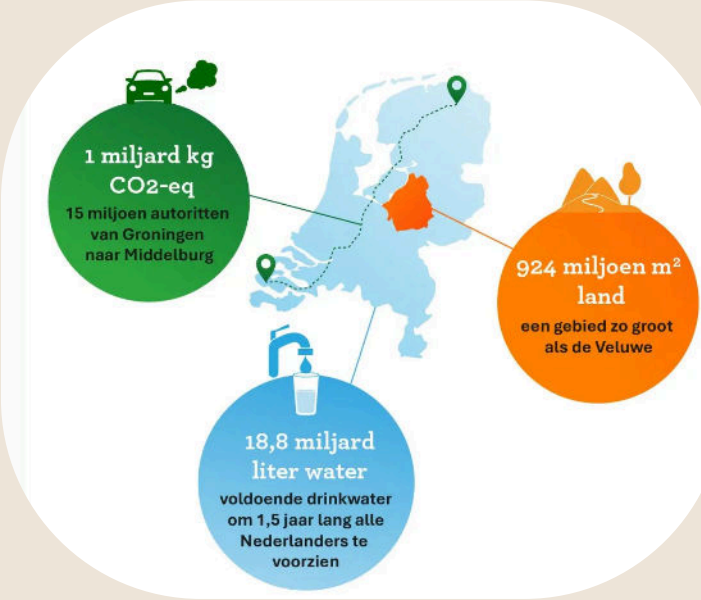


Het kost veel geld.

Wist je dat?

Voedsel verspillen? Zonde voor het milieu!

Voedsel heeft al een flinke reis achter de rug voordat het op je bord ligt. Het verbouwen, verwerken, vervoeren, koelen en bereiden van eten kost grondstoffen, energie en water. Als eten vervolgens wordt weggegooid, zijn al deze inspanningen voor niets geweest.



Figuur 1: (Voedingscentrum, z.d.-a) De impact van voedselverspilling op het milieu

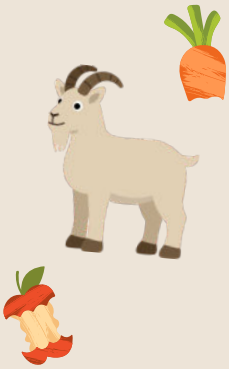
Wat zouden wij besparen als wij in Nederland helemaal geen voedsel meer zouden verspillen?

- Genoeg drinkwater voor alle Nederlanders voor 1,5 jaar;
- Maar liefst 15 miljoen autoritten van Groningen naar Middelburg;
- Landbouwgrond ter grootte van de oppervlakte van de Veluwe.[2]

Elke hap die je wél opeet, maakt dus verschil!

De winnende tips van inwoners uit Buren

Dit zijn de slimste, leukste en handigste tips om minder voedsel te verspillen!



Bert, Kerk-Avezaath

Heb je zelf een geit of zijn er geiten in de buurt? Sommige groente- en fruitrestjes, zoals appelschillen, klokhuizen en bloemkoolbladeren, kunnen geschikt zijn als voer voor geiten. Zo krijgen restjes een tweede bestemming!

Let op: geef nooit voedsel aan dieren van iemand anders zonder vooraf toestemming te vragen. Controleer ook altijd of de restjes geschikt zijn voor de betreffende dieren.

Mirjam, Lienden

Heb je pastasaus, chili con carne of een andere saus over? Maak er eenvoudig een soep van! Voeg warm water en een verkruimeld bouillonblokje toe, eventueel aangevuld met overgebleven groenten of ui. Laat het geheel ongeveer tien minuten zachtjes koken en je hebt een nieuwe maaltijd van je restjes gemaakt.



Anoniem

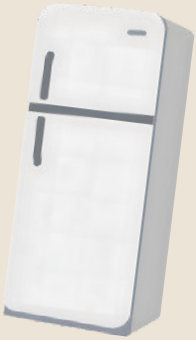
Kijk voordat je boodschappen gaat doen eerst wat je nog in huis hebt. Maak vervolgens een gericht boodschappenlijstje en koop alleen wat je nodig hebt. Zo voorkom je dat je producten dubbel koopt of ongebruikt laat liggen.



Yvonne, Ommeren

Heb je eten over? Vries het in of deel het met iemand die moeite heeft om voor zichzelf te koken.





Anoniem

Plan een kliekjesdag in en maak een lekkere maaltijd van de restjes. Zo hoef je niets weg te gooien!









Christa, Buren

Heb je nog stukjes pizza, focaccia of belegde wraps over? Leg de stukken met de belegde kanten naar binnen op elkaar en verwarm ze in een tosti-ijzer of op een grillplaat. Zo tover je restjes om tot een heerlijke warme snack en hoef je niets weg te gooien.

Nadine, Maurik

Met een paar eenvoudige gewoontes kun je veel voedselverspilling voorkomen: weeg pasta en rijst af voordat je gaat koken, zodat je niet te veel maakt. Geef groenterestjes een tweede bestemming, bijvoorbeeld door ze te composteren of te verwerken in een andere maaltijd.

Rosa, Buren

Heb je eten over van de afgelopen dagen? Gooi het niet weg, maar organiseer een kliekjesbuffet! Zet alle restjes op tafel en laat iedereen zelf een bord samenstellen.

Een hooi madam



Marjan, Eck en Wiel

Bewaar maaltijden in porties: kook bijvoorbeeld een grotere hoeveelheid pasta of rijst in een ‘hooi madam’ en vries porties in voor later. Zorg bij het bewaren en opnieuw opwarmen voor een veilige werkwijze.
Vries brood in: koop brood van de vorige dag en vries het in porties in.

Tip: red producten via de app 'Too Good To Go': koop producten die anders mogelijk worden weggegooid.

Anoniem

Koop niet te veel verse producten tegelijk. Bedenk wat je de komende dagen nodig hebt en stem je aankopen daarop af. Zo voorkom je dat verse producten bederven voordat je ze kunt gebruiken.



BONUSTIP !

Voedselbos 'De FruitProeverij', Rijswijk

Fermenteer groenten die je over hebt, zoals kool. Voeg 2% zout toe op basis van het groentegewicht en bewaar ze in een herbruikbare glazen pot. Zo geniet je er maanden langer van en voorkom je voedselverspilling én verpakkingsafval!

Nog meer tips van
Samen Tegen Voedselverspilling

TIP 1
Organiseer wekelijks je voorraad



Kies in je koelkast één plank waar alle restjes worden bewaard. Zet de producten die als eerst op moeten vooraan. Zo vergeet je nooit meer dat halve potje pesto. Kijk ook naar je voorraadkast. Zijn er nog oude zakken soep of pakken peulvruchten? Zet die dan vooraan. Als de producten die je al in huis hebt beter zichtbaar zijn, wordt de kans groter dat je ze gebruikt.[3]

TIP 2
Check je voorraad én maak een lijstje





Een goede voorbereiding is het halve werk. Check daarom altijd eerst je keukenkast, koelkast en vriezer vóórdat je boodschappen doet. Wat moet er als eerst op? Staat er nog yoghurt, of verloopt die zak roerbakgroenten bijna? Neem dit mee als basis en maak daarna een boodschappenlijstje met wat én hoeveel je precies nodig hebt.[3]

Weinig tijd? Maak snel een foto van je koelkast en voorraadkast. Handig voor als je in de winkel staat.

TIP 3
Kijk-Ruik-Proef

THT– Ten minste houdbaar tot

Vaak nog goed na de datum THT staat vooral op producten die minder snel bederven, zoals melk, yoghurt, pasta, rijst en conserven.

Na de datum kun je vaak nog kijken, ruiken en proeven of het product goed is.

Tip: bewaar producten met een THT-datum op de juiste manier. Zo blijven ze langer goed.

TGT - Te gebruiken tot

Niet meer gebruiken na de datum.

TGT staat op bederfelijke producten, zoals vers vlees, vis en sommige voorgesneden groente en fruit. Na deze datum kunnen ziekmakende bacteriën aanwezig zijn.

Tip: gebruik het product vóór of op de TGT-datum, of vries het voor de TGT-datum in.



Figuur 2: (Nederland verspillingsvrij, z.d.)

TIP 4
Bewaaradvies

Let er bij het organiseren van je voorraad ook op dat je producten op de juiste plek bewaart. Wist je bijvoorbeeld dat appels en peren langer goed blijven in de koelkast? Terwijl je komkommer, paprika en tomaat beter buiten de koelkast kunt bewaren.[3]

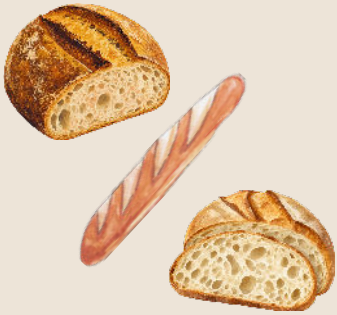


TIP 5
Meet of weeg je pasta, rijst en couscous af

Wil je precies genoeg rijst, couscous of pasta koken? Weeg dan je porties af. Deze producten worden namelijk relatief veel verspild en zetten uit tijdens het koken.[3]



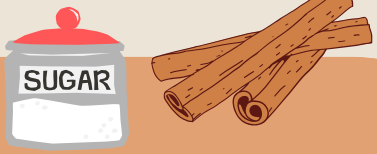
Brood



Brood is een van de producten die vaak wordt verspild. Maar oud brood betekent niet dat het in de prullenbak moet!

Maak er bijvoorbeeld een van de volgende dingen van:

- Wentelteefjes
- Croutons
- Paneermeel
- Tosti's



Recept wentelteefjes

15 minuten 2 personen



Dit heb je nodig:

- 4 sneetjes oud brood
- 1 ei
- Snuf kaneel
- 125 ml melk
- Boter om in te bakken
- Eventueel fruit of honing

Zo maak je het:

1. Klop het ei, de melk en een snufje kaneel door elkaar.
2. Haal het brood door het mengsel en stapel ze op een bord.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes aan beide kanten goudbruin.
4. Top af met wat fruit of honing.



Bananen



Bananen met bruine plekken zijn ideaal om mee te bakken, denk bijvoorbeeld aan bananenbrood!



Recept bananenbrood met havervlokken

15 minuten + 45 minuten baktijd



Dit heb je nodig:

- 3 rijpe bananen
- 50 gram ongezouten roomboter
- 2 eieren
- 170 gram havervlokken
- 1 tl kaneel
- 100 gram kristalsuiker
- Eventueel wat noten of chocolade

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet het cakeblik in.
2. Smelt de boter in een kom. Prak in een aparte kom de bananen helemaal fijn.
3. Meng de eieren, de gesmolten boter en de fijngeprakte bananen goed door elkaar. Voeg hierna de havervlokken, suiker, kaneel en eventueel noten of chocolade toe. Klop alles tot een egaal beslag.
4. Verdeel het beslag over het cakeblik en bak het bananenbrood in 45 minuten gaar.

Groenten

Restjes groenten over? Maak er soep van!

Recept (restjes)groentesoep

30 minuten 4 personen

Dit heb je nodig:

- Restjes groenten (bijvoorbeeld paprika, prei, wortel, courgette)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 750 ml groentebouillon
- Olijfolie
- Zout en peper
- Peterselie



Zo maak je het:

1. Snipper de ui en knoflook en fruit aan.
2. Voeg de groenten toe en bak kort mee.
3. Schenk de bouillon erbij en kook 20 minuten.
4. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met zout, peper en peterselie.

Tip: voeg een handje linzen of kikkererwten toe voor extra vulling!

Samen maken we het verschil!

Meer tips en inspiratie?

Bezoek de website Duurzaamheid Buren

Meld je aan voor de nieuwsbrief Duurzaam Buren

Of kijk op:

www.samentegenvoedselverspilling.nl

Bronnen

- [1]KB: Hoeveel voedsel verspillen we in Nederland? | Samen Tegen Voedselverspilling. (z.d.). Samen Tegen Voedselverspilling. https://samentegenvoedselverspilling.nl/en/knowledge-base/hoeveel-voedsel-verspillen-we-in-nederland

- [2]Voedingscentrum. (z.d.). De impact van voedsel: waarom het voor het milieu uitmaakt wat er op jouw bord ligt. https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/waarom-het-voor-het-milieu-uitmaakt-wat-er-op-jouw-bord-ligt.aspx

- [3]Nederland verspillingsvrij. (z.d.). Nederland verspillingsvrij, dat kunnen wij! Met deze verspillingsvrije recepten. https://samentegenvoedselverspilling.nl/media/pages/medialibrary/consumenten/verspillingsvrije-week/05dfedc5f0-1786976467/receptenboek-voedingscentrum-2026.pdf

Dit is een uitgave van de gemeente Buren
Tel: 14 0344
De Wetering 1
4021 VZ, Maurik

gemeente Buren