

# ‘Etenswaaren zijn veel te kieskeurig. In Europa gaat er voedsel per persoon verloren’

**N**og meer hallucinante cijfers: voedselverspilling kost Europa jaarlijks 140 miljard euro. Voor al dat weggegooid voedsel werden ook water, energie en grondstoffen verspild. Dat is eveneens slecht nieuws voor het klimaat: milieuactivist Paul Hawken berekende in zijn boek ‘Drawdown’ dat voedselverspilling jaarlijks goed is voor 4,4 gigaton broeikasgassen, of ongeveer 8 procent van het wereldwijde totaal. Het voedselagentschap van de Verenigde Naties noemt de voedselverspilling dan ook ‘excessief’. Tijd dus om haar een halt toe te roepen. Dat vindt ook Tessa Avermaete, project manager bij SFERE (Sustainable Food Economics Research Group) aan de afdeling Bio-economie van de KU Leuven en co-auteur van het boek ‘Wat met ons voedsel?’. **HUMO Hoeveel voedsel verspillen we in Vlaanderen?** **TESSA AVERMAETE** «Dat is al meteen een heel moeilijke vraag (*lacht*). We maken om te beginnen een onderscheid tussen voedselverspilling en voedselverlies. Voedselverlies is alles wat per ongeluk verloren gaat, bijvoorbeeld tijdens de verwerking van groenten en fruit op het land en in de industrie. Voedselverspilling is eetbaar voedsel dat op het einde van de keten verloren gaat: voeding die in de rekken

Facebook stond vorige week in brand nadat beelden waren opgedoken van een weide in Brecht die volgestort was met perfect eetbare tomaten en paprika's. Wereldwijd gaat maar liefst een derde van het geproduceerde voedsel verloren. Dat is 1,3 miljard ton per jaar. Hoe zit dat in Vlaanderen? Doen wij het, Brecht en omstreken eventueel uitgezonderd, beter dan de rest van de wereld? En, niet onbelangrijk, kunnen we daar als consument iets aan doen?

MARC VAN SPRINGEL / ILLUSTRATIES KAMAGURKA

ligt en klaar is voor consumptie, maar over datum is. Of voedsel dat de consument weggooit.

»Volgens de Verenigde Naties gaat in Europa jaarlijks tussen de 95 en de 115 kilo voedsel per persoon verloren door verspilling. In het deel van Afrika ten zuiden van de Sahara of in Zuidoost-Azië is dat 6 tot 11 kilo. De actueelste cijfers voor Vlaanderen komen uit een rapport dat vorig jaar verscheen: vanaf de oogst tot en met de consumptie ging 3.485.000 ton voedsel verloren. Dat cijfer omvat het eetbare verspilde voedsel, maar bijvoorbeeld ook wel schillen van fruit en groenten, beenderen en karkassen.»

**HUMO Waar gaat al dat voedsel verloren?**

**AVERMAETE** «In de voedingsindustrie gaat elk jaar 2,3 miljoen ton voedsel verloren. De

distributie - veilingen, supermarkten, winkels - is goed voor ongeveer 65.000 ton. Voedselverwerkers - alle cateraars en restaurants - verspillen 60.000 ton. Bij de huishoudens gaat er 468.000 ton verloren. Dat komt neer op een goeie 73 kilo per persoon per jaar. Als je alleen het eetbare verspilde voedsel telt, komt de volledige keten aan 900.000 ton. Huishoudens verspillen ruim 212.000 ton, of 33 kilo per persoon. Er gaat nog altijd té veel voedsel verloren.»

**HUMO Het grootste verlies zit dus bij de industrie.**

**AVERMAETE** «Dat komt onder meer door de strenge kwaliteitseisen. Voedsel dat te klein, te groot of te krom is, wordt weggegooid of naar de verwerking afgevoerd.»

**HUMO Zouden die kwaliteitsnormen dan niet beter wat versoepeld worden?**

**AVERMAETE** «De normen zijn zeer streng, maar consumenten willen niet dat hun fruit of groenten te krom of anders van kleur zijn. Hoeveel er wordt weggegooid, hangt af van het product en van de manier waarop het wordt geteeld. Neem een kwetsbaar product als frambozen: bij de minste bluts worden die weggesmeten, omdat mensen ze dan niet meer kopen.

»Het is ook een economische en logistieke kwestie: van kromme komkommers krijg je er veel minder in een doos. Dat betekent dat je kosten voor transport stijgen. Voor kleinschalige initiatieven is dat niet zo'n probleem. Maar dat aanpassen voor de hele distributiesector is een ander paar mouwen. Dat kost tijd en geld.»

**JASMIEN WILDEMEERSCH** (project manager bij FoodWIN, dat steden en (catering)bedrijven helpt om minder voedsel te verspillen) «De verwerkingsindustrie vraagt vaak om een standaardvorm: als je frieten wilt maken, moeten aardappelen ongeveer dezelfde grootte hebben, anders kunnen de machines er niks mee.»

**HUMO Wat gebeurt er met afgekeurde producten?**

**AVERMAETE** «Ze blijven op het land liggen en worden ondergeploegd, of ze worden als veevoer verwerkt of naar biogasinstallaties afgevoerd. Maar energiecentrales gaan niet zomaar alle resten opkopen. Ze willen een verzekerde aanvoer,

# goedkoop en wij zijn te jaarlijks tussen de 95 en 115 kilo



om zoveel mogelijk rendement uit hun installatie te halen.»

**WILDEMEERSCH** «We doen het in Vlaanderen vrij goed: ruim 90 procent wordt gerecupereerd. Maar het aandeel dat voor mensen verwerkt wordt, kan zeker nog hoger.»

**HUMO Verspilling is een gevolg van hoe de voedingsindustrie werkt: die wil één product zo efficiënt en goedkoop mogelijk produceren en tot bij de consument krijgen. Met reststromen als resultaat.**

**AVERMAETE** «Zo komen we bij de kern van de zaak. Voedsel is

veel te goedkoop. En daaraan is het hele systeem aangepast. Dat krijg je natuurlijk niet zomaar veranderd. Maar ik ben ervan overtuigd dat we consumenten zo ver zullen krijgen dat ze voor minder perfecte producten kiezen.»

**HUMO Voedselveiligheid leidt soms ook tot verspilling. De begrippen 'te gebruiken tot' en 'ten minste houdbaar tot' worden vaak verward. Volgens een studie van de UGent kent de helft van de consumenten het verschil niet.**

**AVERMAETE** «Te gebruiken tot', dat je bijvoorbeeld op bederfbare producten als yoghurt vindt, wil zeggen dat je het na de vervaldatum beter niet meer opeet. Het is mogelijk dat je het zonder problemen kunt opeten, maar je zou er ook ernstig ziek van kunnen worden. 'Ten minste houdbaar tot' betekent dat een product tot de vermelde datum goed is. Na die datum kan de kwaliteit niet meer 100 procent gegarandeerd worden. Daar zijn natuurlijk ook grenzen aan, maar de kans is bijzonder klein dat je ziek wordt

van een pak deegwaren dat je een jaar na datum nog opeet.

»Er is nog heel veel werk om dat aan mensen duidelijk te maken. Het verschil tussen die twee leren kinderen niet op school, hè.»

**HUMO Nog een oorzaak van verspilling is het Europese verbod op de verwerking van dierlijk afval in veevoeder. Er gaan steeds meer stemmen op om die strenge wetgeving aan te passen. Zo zouden er miljoenen tonnen voedselresten gerecupereerd kunnen worden.**

## Dossier voedselverspilling

► **AVERMAETE** «Die strenge regels kwamen er na grote uitbraken van de dolliekoeienziekte en de varkenspest. Als dierlijk afval onder perfect veilige omstandigheden verwerkt kan worden, valt er wel iets voor te zeggen. Maar we moeten lessen trekken uit het verleden en mogen het niet zomaar opnieuw toelaten. Het moet ook economisch haalbaar zijn. Als het te duur is om voedselresten 100 procent veilig te maken voor gebruik in veevoeder, zal niemand erin willen investeren.»

### HALVE STEAK

**HUMO Volgens Grete Remen, Vlaams Parlementslid en CEO van het voedingsbedrijf Damhert Nutrition, moeten we een voorbeeld nemen aan Frankrijk: daar moet op voeding een minimale winstmarge van 10 procent zitten en mag de term 'gratis' niet meer worden gebruikt in reclame voor voedsel. Dat moet overproductie bestrijden en consumenten weer de waarde van voedsel leren kennen, zodat ze het minder snel weggooien.**

**AVERMAETE** «Dat debat moet zeker worden gevoerd. Als je de promoties van sommige supermarkten ziet: voor een boer moet dat schrijnend zijn. Maar voor zulke maatregelen moet je met alle partijen rond de tafel zitten. Je kunt als supermarkt niet plots je voedsel duurder maken, want dan lopen je klanten naar de concurrentie. Er is een doordacht plan voor nodig.»

**HUMO Er is ook nog werk aan onze mentaliteit. Consumenten blijken vaak voorstander van duurzame handel te zijn, maar haast niemand wil daar ook meer voor betalen.**

**AVERMAETE** «Er is inderdaad een groot verschil tussen wat consumenten zeggen en wat ze doen. Mensen moeten weer weten waar hun voedsel vandaan komt en hoeveel moeite

en energie het kost om het op hun bord te krijgen. Kinderen zouden op school niet alleen geïnformeerd moeten worden, ze moeten zien, en beleven. We moeten hun tonen wat een boerderij is, waar en hoe voedsel wordt geproduceerd, en hoe je dat het best klaarmaakt.»

**HUMO De distributiesector neemt wel al initiatieven tegen voedselverspilling. Delhaize verkoopt bijvoorbeeld 'gekke groenten'. Dat lijkt aan te slaan.**

**AVERMAETE** «Er zijn wel meer supermarkten die daarin investeren. Carrefour werkt samen met Sociale Kruideniers Vlaanderen, een netwerk van buurtwinkels dat basisproducten en kwaliteitsvoeding aanbiedt voor mensen die het financieel niet breed

Alma, het studentenrestaurant in Leuven: als je daar de porties probeert te verkleinen, krijg je meteen de studenten over je heen.»

**HUMO In Zuid-Europa doet men veel minder moeilijk over groenten of fruit met een afwijkende vorm of kleur. Hoe komt dat?**

**AVERMAETE** «In Italië krijgen kinderen er les over op school. Als een kind weet dat een tomaat die een andere vorm heeft even lekker smaakt als één die perfect rond is, dan kijk je er ook anders naar wanneer je volwassen bent.»

**HUMO Ook een probleem is dat verspilling te gemakkelijk is en niet voldoende wordt bestraft.**

**AVERMAETE** «Klopt. Maak het

**HUMO Er wordt al veel gedaan om voedselverspilling tegen te gaan, maar het valt op dat het vaak om initiatieven van goedbedoelende burgers of vzw's gaat. Is dat niet meer een taak van de overheid?**

**AVERMAETE** «Als Vlaanderen of België beslis je niet onafhankelijk van de rest van Europa en de wereld. We leven niet op een eiland.

»De afgelopen twintig jaar kwamen veel initiatieven inderdaad van consumenten, maar steeds meer steden en gemeenten hebben een echt voedselbeleid. In Gent heb je 'Gent en garde', een forum dat initiatieven rond duurzame voeding samenbrengt. In Leuven werkt men aan een lokale voedselstrategie waarbij landbouwers, scholen, universiteiten en samenlevingsopbouworganisaties worden betrokken.»

**HUMO Naar het voorbeeld van Gent zijn er in enkele steden acties rond 'restorestjes': restaurants die meedoen geven je overschotjes mee in een speciale doos, als je dat wilt.**

**AVERMAETE** «Dat zijn leuke initiatieven, maar misschien kunnen ze ook gewoon kleinere gerechten aanbieden. Klanten die weten dat ze maar een halve steak op krijgen, kunnen dat niet bestellen op restaurant. Als je een kleine portie wilt, moet je een kindermenu nemen. In Scandinavië worden in studentenrestaurants de porties afgewogen. Je eet niet meer dan je nodig hebt, want je betaalt per gewicht. Bij ons zijn er ook al restaurants die met dat systeem werken.»

**HUMO In sommige restaurants moeten klanten die eten laten liggen een boete betalen.**

**AVERMAETE** «We zitten met een gigantisch probleem van overgewicht en overconsumptie, en dan gaan we mensen ook nog eens dwingen om hun bord leeg te eten. Dat lijkt me niet de goeie weg.

»Een mooi initiatief vind ik The Food Hub, een biowinkel die producten aanbiedt van kleine en middelgrote producenten. Ze vermelden op het etiket niet alleen van welk bedrijf het product komt en hoe het werd geproduceerd, maar ook hoeveel procent van de prijs er naar de boer gaat. Ze zitten gemiddeld rond de 65 procent, aanzienlijk meer dan in de supermarkt. In Brussel hebben ze ook een restaurant dat werkt met voedseloverschotten van drie supermarkten in de buurt. Ze laten hun menu elke dag afhangen van wat die winkels te bieden hebben.»

**WILDEMEERSCH** «Heel veel mensen zijn met oplossingen bezig, daarom hebben wij de Food Waste Awards in het leven geroepen. We zetten voorlopers in de kijker en tonen andere mensen dat je succesvol actie kunt ondernemen. Eén van de winnaars op de laatste editie was Opschepper, een initiatief van drie studenten van de Universiteit Antwerpen. Zij stellen pakketten met voedseloverschotten samen en brengen die naar ouderen, die er een maaltijd mee koken die ze samen met studenten kunnen opeten. Ze gebruiken voedselverspilling om mensen te binden. Ze zoeken nu financiers om het verder te ontwikkelen.»

### PIZZA'S PRINTEN

**HUMO Technologie kan ook helpen, er zijn al apps die voedselverspilling helpen bestrijden.**

**WILDEMEERSCH** «Een hele goeie is Too Good To Go. Bakkers, restaurants en kleine handelaars kunnen via die app op het einde van de dag hun overschotten aanbieden tegen de helft van de prijs. Gebruikers moeten hun aankoop zelf gaan afhalen. Het is goed voor beide partijen: de bakker raakt zijn laatste broden nog kwijt

en de consument betaalt minder. De app wordt al gebruikt in Gent, Brussel, Brugge en een aantal andere steden. Het systeem groeit vrij snel. Sinds de lancering een half jaar geleden hebben zich al 50.000 mensen geregistreerd.»

**AVERMAETE** «Ik ben zeker niet tegen zulke apps, maar als straks iemand een voedselbesmetting oploopt, kan het er snel mee gedaan zijn.

»Er moet vooral gewerkt worden aan de bron: de aankoop van voedsel. Mensen moeten zich veel meer bewust zijn van wat ze in huis halen en wat ze nodig hebben, en dat beter op elkaar afstemmen. Dat zou veel meer verspilling vermijden dan al die slimme apps.»

«**Ik geloof in big data. Bedrijven meten het voedselverlies en voorspellen hoeveel je eigenlijk nodig hebt. Zo voorkom je niet alleen verspilling, het is ook een flinke besparing**»

**WILDEMEERSCH** «In Spanje lopen nu tests met blockchain-technologie die producten automatisch afprijst als de houdbaarheidsdatum in zicht komt. Ik geloof ook in big data. Bedrijven meten het voedselverlies in hotels en overheidsrestaurants. Met de gegevens die ze verzamelen, kunnen ze voorspellen hoeveel voeding juist nodig heeft. Zo voorkom je niet alleen verspilling, het is ook een flinke besparing.

»Het is nuttig om dat zelf ook eens te doen. Hou eens een

week lang bij wat je allemaal weggooit. Veel mensen zullen versteld staan van hoeveel ze verspillen.»

**HUMO Nog een snufje is de 3D-voedselprinter. Restaurants en chocolatiers gebruiken die al, maar sommigen zien er op termijn één in elk huis staan. Je kunt voedsel er perfect op maat mee printen. Je hebt dus geen restjes.**

**AVERMAETE** «Klinkt allemaal zeer goed (*lacht*). Sommige mensen zullen daar helemaal voor openstaan en anderen totaal niet. Ik geef regelmatig workshops op scholen, en kinderen zijn laaiend enthousiast over die 3D-printers, want ze kunnen er pizza's mee maken. Het is een mogelijkheid, maar

bedrijven, restaurants en publieke instellingen hebben een charter ondertekend, met doelstellingen die ook economisch haalbaar zijn. Want het is makkelijk om je te laten leiden door idealen, maar als het economisch niet rendabel is, werkt het op lange termijn niet.»

**HUMO In Vlaanderen roert ondertussen ook wat. Samen met de verwerkende industrie werd de 'Ketenroadmap Voedselverlies 2020' opgesteld. Dat plan moet het voedselverlies tegen 2020 met 15 procent doen dalen.**

**AVERMAETE** «15 procent klinkt toch wel redelijk bescheiden.

»Het grote probleem is het economisch verlies dat eraan gekoppeld is. Als basisvoedsel hier duurder zou worden, gaan mensen gewoon in het buitenland winkelen. In België zit je overal op maximaal 80 kilometer van een grens. Daarom moet het echt op Europees niveau aangepakt worden.»

**HUMO Ook daar ligt een plan klaar. De Europese Unie wil de voedselverspilling tegen 2025 met 30 procent verminderen. En tegen 2030 met 50 procent.**

**AVERMAETE** «Het is te hopen dat het allemaal veel sneller gaat.»

**HUMO In Europa neemt de vleesconsumptie af, maar wereldwijd wordt er steeds meer vlees gegeten. Omdat de wereldbevolking blijft groeien, vrezende sommigen dat er op termijn niet genoeg bruikbaar land zal zijn om al dat voedsel te produceren. En dan is er nog de impact op het klimaat: de CO<sub>2</sub>-uitstoot door wereldwijde voedselverspilling zou even groot zijn als die van China.**

**AVERMAETE** «Wij gaan natuurlijk niet zeggen wat Chinezen straks mogen eten. Maar de groeiende wereldbevolking is zeker een uitdaging. We moeten heel dringend maatregelen treffen op dat vlak, en er moeten ethische regels ko-





## Dossier voedselverspilling

men. Je moet ook de kost voor de gezondheidszorg meetellen. Overconsumptie is óók een vorm van voedselverlies. De helft van de volwassen Belgen is te zwaar. De kost van al die voedingsgerelateerde ziekten is gigantisch, en zal in de toekomst alleen maar toenemen.»

**HUMO Nog een probleem is de toename van verschromping van landbouwgronden. Verwoestijning en de opwarming van het klimaat zouden de voedselproductie in India, China en Sub-Sahara-Afrika over enkele decennia zelfs kunnen halveren. Volgens een Europees rapport zou dat ook de migratie van 700 miljoen mensen veroorzaken.**

**AVERMAETE** «Ik weet niet of de voedselproductie zal dalen, maar we zullen zeker met grote migratiegolven uit het zuiden geconfronteerd worden. De groei tot 11 miljard mensen die wordt voorspeld, zullen we wel aankunnen. Maar het vraagt een goed doordacht beleid.»

**HUMO En dat is er op dit moment nog niet?**

**AVERMAETE** «Laat me het zo formuleren: er is nog veel werk aan de winkel (*lacht*).»

### BLOEMKOOLRIJST

De wetenschap zit – zo – als steeds – ook niet stil. Bij Food Pilot, een analysecentrum van het Instituut voor Landbouw- en Visserijonderzoek (ILVO) ontwikkelen ze procedés om reststromen zoveel mogelijk te recupereren. Ingenieur **Nathalie Bernaert** is er expert plantaardige producten.

**NATHALIE BERNAERT** «Eén van de groenten waar we hier mee werken is prei. Tijdens de oogst blijven veel preibladere op het veld liggen. In winkels ligt ook steeds vaker prei zonder de groene bladeren, omdat die makkelijker in de koelkast past. Wij verwerken die groene bladeren tot een poeder, dat aan allerlei voedingsproduc-

ten kan worden toegevoegd. We hebben ook onderzocht hoe prei gefermenteerd kan worden, een beetje zoals zuurkool, en hoe we er sap kunnen van maken.»

### HUMO In welke voedingsproducten kan dat preipoeder worden gebruikt?

**BERNAERT** «Pasta, vegetarische voeding, bakkerijproducten, zelfs in sommige dranken. Fruitdranken worden bijvoorbeeld vaak met vezels verrijkt om ze troebel te maken. De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt aan om 400 gram groenten en fruit per dag te eten, maar de gemiddelde Europeaan komt daar niet aan. Als je voedingsvezels toevoegt aan andere producten, kun je de consumptie van vezels verhogen.»

### HUMO Voor alle duidelijkheid: die pasta en dat brood smaken dan niet naar prei?

**BERNAERT** «Nee. De preismaak is er volledig uit. Het poeder is puur een bron van vezels.»

### HUMO Doen jullie dat ook met andere groenten?

**BERNAERT** «Zeker. We werken samen met een bedrijf dat wortelen teelt en er onder meer sap van maakt. Van de droge massa die daarbij overblijft, willen we een ingrediënt maken dat aan voedingsproducten kan worden toegevoegd. We hebben ook projecten met tomaten, papelen en witlofwortels. Bij de oogst van witlof blijven de wortels altijd achter. In het beste geval worden die veevoeder, maar eigenlijk kun-

nen we ze verwerken om te gebruiken voor menselijke voeding.

»We hebben vroeger ook gewerkt met appels en peren die niet aan de kwaliteitseisen voldoen. We wilden van dat afgekeurde fruit toch kwaliteitsvol sap maken. De productie van perensap is moeilijk, omdat peren snel bruin kleuren. Door een nieuwe, zuurstofarme pers te gebruiken is het ons toch gelukt. Bij tomatenoverschotten hebben we vooral onderzoek gedaan naar bioraffinage: de vruchten splitsen in pitjes, vezels en velletjes, zodat die elk verschillende toepassingen kunnen krijgen. Uit de pitjes kan bijvoorbeeld olie geperst worden die in cosmetica wordt gebruikt. De vezels en de velletjes kunnen gedroogd en aan voeding toegevoegd worden.»

### HUMO Hoeveel denkt u dat er op termijn van al die reststromen te recuperen valt?

**BERNAERT** «Ik schat dat 20 à 30 procent gerecupereerd zou kunnen worden, als bedrijven de nodige investeringen doen. En als er een markt is voor die verwerkte producten.»

### HUMO Zijn er al commerciële toepassingen uit jullie lab gekomen?

**BERNAERT** «We hebben een project gedaan met een bedrijf dat bloemkolen verwerkt. Wanneer die geogst worden, blijft er bloemkoolgruis achter op het veld. Door het hart van de bloemkool er in het bedrijf zelf uit te boren, kan het

gruis opgevangen worden en tot bloemkoolrijst verwerkt worden. Het is één van de eerste producten die van reststromen gemaakt zijn, en het is een succes.

»Er is ook Ons Dagelijks Groen, een bedrijf dat preigroen verwerkt tot preikaas en preibrood. En Wonky maakt dips van afgekeurde of overgeproduceerde groenten. We merken duidelijk dat de interesse stijgt. We zullen reststromen nooit helemaal verwerkt krijgen, maar hoe meer we kunnen recuperen, hoe beter.»

### HUMO Houden jullie je ook bezig met vlees en vis?

**BERNAERT** «We hebben een afdeling visserij. Die bekijkt vooral hoe bijvangst gerecupereerd kan worden, want volgens nieuwe Europese wetgeving mogen vissers hun bijvangst niet meer overboord gooien. We onderzoeken ook wat er met schelpen van mosselen en andere schaaldieren gedaan kan worden.

»Een afdeling van ons centrum houdt zich bezig met vleesverwerking, maar in die sector is het probleem niet zo groot. Er is al jaren aandacht voor reststromen, en er wordt al zeer veel verwerkt.»

### OMELET VAN BANANAAN

Als consument mogen we ook de hand in eigen boezem steken. Huishoudens zijn in Vlaanderen nog altijd goed voor bijna een kwart van het verspilde voedsel. Dat het niet zo moeilijk is om onze verspilling tot een minimum te beperken, bewijst **Jennifer Schleber** met 'Empty the Fridge', een blog waarop ze toont hoe je creatief en inventief met restjes kunt koken. Haar gelijknamige boek werd in Nederland vorig jaar bekroond als meest duurzame kookboek van het jaar.

**JENNIFER SCHLEBER** «In mijn studententijd werkte ik in een restaurant waar de



avond voor de sluitingsdag alle gerechten die niet meer goed zouden blijven tegen een voordelige prijs werden verkocht. Dat heette de *empty the fridge night*. Die naam is blijven hangen, dus toen ik een blog wilde beginnen, moest ik niet ver zoeken naar een goeie naam.»

### HUMO Waarom gooien mensen nog altijd zoveel eten weg?

**SCHLEBER** «Veel mensen nemen zich voor om 's avonds een bepaald menu te maken en gaan daar vervolgens alle ingrediënten voor kopen. Terwijl ze vaak nog veel andere dingen in huis hebben. Op den duur heb je een heleboel overschotjes, waarvan je denkt dat je er niks meer mee kunt doen. Maar meestal zijn die nog perfect bruikbaar.»

### HUMO Gooien mensen niet veel weg omdat ze denken dat het niet meer eetbaar is?

**SCHLEBER** «Mijn indruk is vooral dat mensen veel te veel kopen en dan na een tijdje met een resem ingrediënten zitten die ze niet goed weten te combineren, en bijgevolg niet opgebruiken. Op een gegeven moment zijn die inderdaad gewoon slecht en moet je ze weggooien. Sommige mensen weten ook niet goed hoe je

voedingswaren en overschotjes moet bewaren.»

### HUMO Zijn we ook niet te kieskeurig geworden?

**SCHLEBER** «Zeker weten. En er is een overaanbod. In de supermarkt kun je kiezen uit tien soorten tomaten. We zijn te verwend.»

### HUMO Eén van de basisprincipes van koken met restjes is dat je een goeie voorraadkast hebt met wat standaard ingrediënten.

**SCHLEBER** «Dat maakt het makkelijker. Het is vooral droge voeding die de meeste mensen sowieso in huis hebben: pasta, rijst, couscous, bloem... En conserven met kikkererwten of bonen zijn ook altijd handig. Net als wat diepvriesgroenten. Mensen denken vaak dat het allemaal vers moet zijn, maar de kwaliteit van diepvriesgroenten is heel goed. Er zitten veel meer vitaminen in dan in een bloemkool die al een week in de koelkast ligt.»

### HUMO Fruit wordt – niet geheel verrassend – het meest weggegooid. Bananen wellicht nog het vaakst, want die hebben nogal snel zwarte vlekken. Daar heeft u ongetwijfeld leuke receptjes voor?

**SCHLEBER** «Ik besteed bewust veel aandacht aan voedings-

waren die vaak worden weggegooid. En met banaan kun je heel veel doen. Mijn favoriet is de bananenomelet. Dat is een ontzettend lekker ontbijt waarmee je de hele ochtend doorkomt. Bananenijs is ook heel lekker, en makkelijk te maken: de bananen in schijfjes invriezen, even in de blender, en klaar. Maar ik heb ook recepten voor granola en smoothie met banaan en een tomatenbananensoep.»

**HUMO Brood en banket belanden ook vaak in de vuilnisbak.**

**SCHLEBER** «Brood wordt snel oudbakken. En de Belg heeft zijn broodjes en pistolets graag kraakvers. Ik stop brood gewoon gesneden in de diepvries, dan heb je altijd toastbrood.»

### HUMO U vriest veel in. Zelfs wijn en champagne.

**SCHLEBER** «Zoals je ijsblokjes maakt, ja. Dat is heel praktisch, omdat ik vaak rode wijn gebruik in saus voor vlees of pasta. Met restjes rode wijn maak ik nu zelf wijnazijn. Als je een halve fles rode wijn over hebt, doe je daar twee eetlepels appelciderazijn bij – die mag niet gepasteuriseerd zijn – en dat mengsel laat je een week of zes staan in een bokaal met een doek over. Dat wordt dan

zijn. Telkens als je een bodempje wijn over hebt, giet je dat er gewoon bij. Zo heb je altijd een voorraadje in huis.

»Je kunt ook bevroren blokjes maken van fijngehakte kruiden, pesto, tomatenpuree, bouillon, yoghurt om in smoothies te doen, of gepureerde champignons voor in een risotto. Je kunt van heel veel dingen ijsblokjes maken (*lacht*). Het is niet alleen handig, het neemt ook weinig plaats in in de vriezer.»

### HUMO Met welke ingrediënten werkt u het liefst?

**SCHLEBER** «Met groenten en met kruiden. Ik heb graag dat gerechten er kleurrijk uitzien. Maar dat is misschien beroepsmisvorming door mijn job als grafisch vormgeefster (*lacht*).»

### HUMO Waar haalt u uw inspiratie?

**SCHLEBER** «Overall (*lacht*). Op reis leer je altijd nieuwe recepten of ingrediënten kennen. Of je vindt er kookboeken waaruit je leuke ideeën kunt halen. Ik ben er voortdurend mee bezig. En je moet blijven experimenteren. Dat valt niet altijd even goed mee (*lacht*). Soms is het wat zoeken.»

### HUMO Gooit u zelf weleens voedsel weg, of gebruikt u elke laatste kruimel?

**SCHLEBER** «Ik gooi nog altijd weleens iets weg, maar ik probeer het zo weinig mogelijk te doen. We hebben sinds kort twee kippen en een compostvat. Zo kunnen we nog meer verspilling vermijden.»

### HUMO U probeert niet alleen zo weinig mogelijk voedsel te verspillen, u gaat ook bewuster om met wat u eet.

**SCHLEBER** «Absoluut. Mensen kopen altijd maar voedsel uit vrees dat ze niet genoeg hebben. Als je creatief aan de slag gaat met wat je in huis hebt, bespaar je een hoop tijd en geld.»

**HUMO Vanavond is het hier pangrattato van oudbakken brood. Met een lekker wijnsblokje erbij! ☑**