

Zorgvuldig inkopen, goed voor je portemonnee en voor het milieu.

We hebben het er in de vorige nieuwsbrieven over gehad hoe dat je op een voordelige manier om kunt gaan met voedsel. Ik heb hier nog wat tips om nog wat extra geld in je portemonnee te houden.

Weggoien van eten is zonde, niet alleen voor je portemonnee maar ook voor het milieu. Als je eten weggooit, verspil je ook alle energie en grondstoffen die nodig waren om het te produceren, te verpakken en te vervoeren. Bovendien draagt rottend voedsel bij aan de uitstoot van broeikasgassen zoals methaan. Gelukkig kun je veel doen om voedselverspilling te voorkomen of te verminderen.

Hier zijn een paar tips:

- Plan je boodschappen vooruit en maak een lijstje met wat je nodig hebt. Zo voorkom je dat je te veel koopt of dingen vergeet die je al in huis hebt.
- Bewaar je eten op de juiste manier, zodat het langer goed blijft. Volg de bewaaradviezen op de verpakking of check de houdbaarheidsdatum. Gebruik een koelkastthermometer om te zorgen dat je koelkast op de juiste temperatuur staat (tussen 4 en 7 graden Celsius).
- Kook op maat en meet de hoeveelheden af die je nodig hebt. Gebruik bijvoorbeeld een weegschaal, een maatbeker of een eetlepel om de juiste porties te bepalen. Als je toch te veel kookt, bewaar dan de restjes in de koelkast of vriezer voor een andere keer.
- Maak gebruik van je klikjes en aangebroken producten. Je kunt er vaak nog lekkere gerechten mee maken, zoals een salade, een soep, een omelet of een pizza. Laat je inspireren door recepten op internet of in kookboeken.
- Composteer je groente- en fruitafval als je een tuin hebt. Zo maak je je eigen meststof voor je planten en verminder je de hoeveelheid afval die je weggooit. Je kunt ook een wormenbak gebruiken als je geen tuin hebt.

Een fris gerecht voor als de zon (eindelijk) gaat schijnen.

Ik wil u het onderstaande gerecht van een heerlijke frisse granité niet onthouden. Vooral niet omdat u op een eenvoudige manier een heerlijke verfrissing kunt maken.

Een granité is een verfrissend bevroren dessert dat gemaakt wordt van een zoete siroop met vruchtensap of wijn. Het lijkt op een sorbet, maar heeft een korreliger textuur. Je kunt verschillende smaken maken, zoals citroen, sinaasappel, aardbei of framboos.

De granité kan gemaakt worden van vers fruit of van een vruchtenpuree.

Hier is een eenvoudig recept voor een granité van rode bessen en frambozen:

- Doe 250 gram rode bessen en 250 gram frambozen in een blender en pureer ze tot een gladde massa.
- Zeef het mengsel boven een pan om de pitjes te verwijderen.
- Voeg 20 cl water en 150 gram kristalsuiker toe en breng het geheel aan de kook. Laat het ongeveer 10 minuten zachtjes koken tot het iets ingedikt is.
- Haal de pan van het vuur en roer er 40 cl mousserende wijn doorheen. Je kunt elke soort wijn gebruiken die je lekker vindt, zoals crémant, cava of spumante maar is niet echt nodig.
- Giet het mengsel in een ondiepe bak en zet het in de vriezer. Roer het elke 30 minuten door met een vork om ijskristallen te vormen. Dit duurt ongeveer 4 uur.
- Schep de granité in glazen of kommetjes en serveer het meteen of bewaar het afgedekt in de vriezer tot gebruik.

Geniet van je heerlijke granité!