

Dossier Food waste battle



OCMW KORTRIJK



Gezinsbond Kortrijk

Lerend netwerk van Lokale besturen tegen voedselverlies



DEPARTEMENT
LEEFMILIEU,
NATUUR &
ENERGIE

KO
MO
SIE
KOEPEL VAN
MILIEUONDERNEMERS
IN DE SOCIALE
ECONOMIE



vvs



viaco
Meer halen uit de biologische kringloop



SAMEN MAKEN WE
MORGEN MOOIER

OVAM

Hoe verkomen we dat mensen voedsel weggooien? In binnen- en buitenland zijn hierover er al wat ideeën gelanceerd en uitgetoet. Soms zonder veel resultaat maar soms ook met succes. Eén van die meer succesvolle ideeën is de "[Food Battle](#)". De methode is uitgewerkt door Milieu Centraal, de Universiteit van Wageningen en het Voedingscentrum in Nederland en in Nederland zijn er al een aantal "voedselveldslagen" geleverd.

Onder impuls van Food Act werd nu een "Food waste battle" opgezet in de regio Kortrijk.

In dit dossier beschrijven we de methode van de "food battle". We lichten toe hoe het in Kortrijk werd aangepakt. En we verzamelden de nuttige info, links en cijfers voor lokale besturen die er in de toekomst mee aan de slag willen.

De methode



WAT IS FOODBATTLE?

Met een FoodBattle ga je alleen of samen met andere mensen de strijd aan om minder voedsel te verspillen. Drie weken lang probeer je zo min mogelijk voedsel te verspillen en houd je dagelijks bij hoeveel eten je weggooit. FoodBattle helpt je met allerlei makkelijk toepasbare tips. Je kunt vrienden, familie of collega's uitnodigen om ook mee te doen. Dat stimuleert. Je kunt jouw resultaten vergelijken met die van de hele groep. De aanpak van FoodBattle is succesvol. Deelnemers blijken na een periode van drie weken zo'n 20 procent minder voedsel te verspillen.

[Lees verder](#) [Ik doe mee!](#)

<https://foodbattle.nl/>

Met een FoodBattle ga je alleen of samen de strijd aan om minder voedsel te verspillen. Drie weken lang probeer je zo min mogelijk eten weg te gooien. Dit hou je bij in een online battle formulier. De FoodBattle helpt je met allerlei makkelijk toepasbare tips. Je kunt vrienden, familie of collega's uitnodigen om ook mee te doen. Bij een groepsbattle kun je jouw resultaten vergelijken met die van de hele groep. Deze groepsaanpak, de competitie en het spel-element versterken het concept. De methode van de FoodBattle is succesvol: deelnemers blijken na een periode van drie weken zo'n 20 procent minder voedsel te verspillen!

<http://www.wur.nl/nl/show/FoodBattle-eten-gooi-je-niet-weg-1.htm>

Uit onderzoek en ervaringen met de Food Battle blijkt dat mensen doorgaans niet goed weten over hoeveel ze weggooien en dat het voorkomen daarvan echt niet zo

Dossier Food waste challenge
20171130

moelijk is. In januari deden drie journalisten van De Standaard de test. Hun conclusie: voedselverlies valt best te halveren! Hieronder hun ervaringen:

(Bron De Standaard

http://www.standaard.be/cnt/dmf20150109_01466291 DS 10/1/2015)



→ “Verspillen mensen minder eten als ze in groep bijhouden wat ze weggooien? Hilke Bos-Brouwers, onderzoekster aan de universiteit van Wageningen, merkte van wel en ontwikkelde een foodbattle, een competitie waarin je minstens drie weken lang zo weinig mogelijk voedsel verspilt. Drie redacteurs van De Standaard hielden zich vijf weken aan haar spelregels en brachten hun keukenafval samen vlot terug tot amper de helft.

Dorien Knockaert: 962 gram per persoon

De belangrijkste les: deel je eten sneller uit. De diepvriezer zit binnen de kortste keren vol, maar je vrienden en collega's hebben elke dag weer honger. [Lees haar verslag >](#)



Lieven Sioen: 2.997 gram per persoon

Ik moet vooral de aankopen in de gaten houden. Oude groenten blijven liggen als er te snel verse in huis komen. [Lees zijn verslag >](#)



Eva Berghmans: 1.438 gram per persoon

Ik lunch op overschotten, en dat is zeker niet slechter dan de lunch die een mens uit de bedrijfskeuken haalt. Na een week blijf ik een kilo lichter. [Lees haar verslag >](#)



→ Mensen zéggén vaak dat ze weinig eten weggooien, weet Bos-Brouwers, maar als je elk klein beetje keukenafval optelt, krijg je een heel ander beeld: een Nederlander verspilt gemiddeld 47 kilo eten per jaar (voor België zijn de berekeningen niet gemaakt – nvdr: we hebben DS gemaïld dat dit wel gedaan is). De ‘wedstrijd’ die ze uitwerkte, draait vooral daarom: alles bijhouden wat je weggooit, minstens drie weken lang. Ze maakte er een spreadsheet bij die per weekresultaat meteen berekent wat je jaargemiddelde zou zijn, kwestie van mensen wat sneller met het langetermijnprobleem te confronteren. ‘Intussen zijn we het materiaal ook tot een app aan het verwerken, zodat we er nog meer tips in kunnen verwerken.’

Haar foodbattle werd al uitgevochten in een zevental Nederlandse bedrijven en organisaties. ‘Deelnemers slagen er telkens in om hun verspilling met twintig tot veertig procent te reduceren.’ Intussen bereidt ze ook enkele battles in Vlaanderen voor. Het handige is dat elke battle niet alleen voor bewustmaking en minder verspilling zorgt, maar ook nieuw onderzoeksmateriaal oplevert voor Bos-Brouwers, die de deelnemers elk een vragenlijst en een gedetailleerd verslag laat bijhouden. Stilaan tekenen zich daarin verbanden af. ‘Stedelingen gooien in het algemeen meer weg dan mensen op het platteland, vermoedelijk omdat ze meer mogelijkheden hebben voor impulsaankopen. Dat wil niet zeggen dat je één keer per week alles voor een hele week moet inkopen, want ook dat lijkt tot meer verspilling te leiden.’

Het beste is dat je boven op je bevoorrading met droge voeding nog één of twee keer per week extra naar de winkel gaat voor de verse, snel bederfbare waren, zegt ze. ‘De mensen die weinig weggooien, zijn vaak ook de mensen die boodschappenlijstjes maken, dat valt dus aan te bevelen.’

De moeilijkste voedseloverschotten blijken brood en bereide maaltijden.

‘Mensen gooien niet graag zelf gekookt eten weg en steken de overschotjes dus in de koelkast. Maar vaak fungeert die dan toch weer als een wachtkamer voor de vuilnisbak.’

30 dagen Voedselwinst

In Vlaanderen werd de formule in 2016 al gebruikt tijdens de 30 dagen campagne: <http://www.30dagen.be/voedselwinst>

Veel informatie en video's staan nog online:

http://www.30dagen.be/artikel/faq_om_de_uitdaging_voedselwinst_naar_je_hand_te_zetten

Dossier Food waste challenge
20171130

Milieu Centraal

FoodBattle, een aanpak om voedselverspilling te verminderen, verhuist van Wageningen UR naar Milieu Centraal. De aanpak wordt daarmee ook beschikbaar voor individuele consumenten.

Milieu Centraal was al een van de ontwikkelaars van FoodBattle, samen met Wageningen Food & Biobased Research en het Voedingscentrum. FoodBattle is een instrument waarbij deelnemers drie weken lang de strijd aangaan om minder voedsel te verspillen. In 2011 startte **de eerste pilot in samenwerking met Circulus-Berkel**. Inmiddels hebben ruim 2500 deelnemers meegedaan in verschillende battles.

Wageningen UR heeft samen met Milieu Centraal de FoodBattle inmiddels vernieuwd, zodat deze nog toegankelijker is voor een groot publiek. Origineel was de FoodBattle vooral bedoeld voor groepen, maar nu kunnen individuele consumenten er ook gebruik van maken. De organisatie wordt nu overgedragen aan Milieu Centraal. "Een logische stap", zegt Kirsten Palland van Milieu Centraal. "Wij zijn een voorlichtingsorganisatie die de consument helpt om bewuste keuzes te maken".

(Afval on line 20171019)

Doe mee aan de Food-waste-battle in Kortrijk

Kortrijk was de eerste gemeente in Vlaanderen die het concept van de Food battle gebruikte en een actie lanceerde. Ik de volgende hoofdstukken kan je terugvinden:

- de lanceringstekst
- de brief aan de deelnemers
- het lanceringsartikel
- de briefing
- het registratieformulier
- de registratie van het voedsel
- hoe je eraan begint als deelnemer
- de tips aan deelnemers om voedselverlies te verminderen
- de resultaten
- en de feedback van de deelnemers.

Met deze teksten en info kan ieder lokaal bestuur meteen aan de slag om een actie op te zetten.

De lanceringstekst

Ga de uitdaging met jezelf aan ! Probeer een maand lang je koop- en kook-gedrag zo in te schatten dat er zo weinig mogelijk voedsel in de vuilbak belandt.

Benieuwd hoeveel voedsel jij of je gezin weggooien? En wat je er aan kan doen? Het is heel simpel. Het voedsel dat je weggooit, weeg je dagelijks en noteer je in je persoonlijke kalender. Wedden dat je na drie weken minder voedsel zal weggooien? Zelfs bij mensen die denken nauwelijks voedsel weg te gooien kan er tot 20 % af!

De Food-wast-battle is een initiatief van de Gezinsbond, IMOG en stad/OCMW Kortrijk. Deze drie partners gaan de strijd aan met voedselverliezen, vandaar dit initiatief. Op 17

Dossier Food waste challenge

20171130

september is er tijdens Autoloze Zondag een **sterrenbanket** voor 2500 mensen waar ook de Food-Waste-battle bekend gemaakt wordt. Gezinnen, al dan niet aangesloten bij de Gezinsbond kunnen zich inschrijven om deel te nemen. Tijdens de campagne sta je er niet alleen voor. Je krijgt dagelijkse via mail een tip over hoe je minder voedsel kan verspillen en op de **startavond van maandag 25 september** krijg je een uitgebreide infomap met alle details, tips en hulp bij jouw de uitdaging.

Wij hebben alvast een klein cadeautje klaarliggen voor alle deelnemers. Maar misschien win jij de hoofdprijs, namelijk drie weken lang het minst voedsel weggooien. Goed voor de portemonnee en goed voor het milieu, dubbele winst!

Meer info of inschrijven kan via Arnout Verduyck, arnout.verduyck@kortrijk.be of 0473 86 27 92. <http://gezinsbondkortrijk.be/doe-mee-aan-de-food-waste-battle/>

De Food-waste battle is een gezamenlijk initiatief van Imog – OCMW Kortrijk – Gezinsbond Kortrijk



OCMW KORTRIJK



Gezinsbond Kortrijk

Brief aan de deelnemers

Hallo,

Op de inspiratiemarkt van vorige zondag schreef je jouw gezin in voor de food waste battle. Hartelijk dank daarvoor !

Deelnemen aan de Food-waste battle betekent dat je de uitdaging aangaat om tussen maandag 2 en zondag 22 oktober zo weinig mogelijk voedsel weg te gooien. We vragen je tegelijk om dagelijks te noteren hoeveel gram voedsel je weggegooid hebt. Je staat er natuurlijk niet alleen voor, op de startavond krijg je een duidelijke infomap en vanaf 1 oktober krijg je dagelijks een tip via e-mail.

Je bent nu ook ingeschreven voor de startavond op maandag 25 september om 20u
Locatie : Wijkcentrum De Zevenkamer (De Nieuwe lente) Peperstraat 141, 8501 Heule

Je krijgt er alle informatie die je nodig hebt om aan de uitdaging te beginnen : het invulformulier, heel veel tips en de volledige uitleg op een rijtje. Alle aanwezigen ontvangen trouwens een tasje met voedsel-gadgets. Op het slotmoment van 6 november zullen de resultaten bekend gemaakt worden.

Graag tot binnenkort !

Het lanceringsartikel

Vecht mee tegen voedselverspilling

Dossier Food waste challenge
20171130

...waarom het belangrijk is

Jaarlijks gooien we in Vlaanderen per inwoner gemiddeld 25 tot 40 kg bruikbaar voedsel weg. En dat terwijl 1 op 8 mensen wereldwijd honger lijdt. Bovendien betekent voedselverspilling een verkwisting van schaarse grondstoffen, heeft het een negatieve impact op het milieu én kost het afvalbeheer ons handenvol geld.

1/3 van het voedsel gaat verloren

Op wereldvlak gaat jaarlijks 1,3 miljard ton voedsel verloren. Dat cijfer is duizelingwekkend, zeker omdat we weten dat ondertussen miljoenen mensen honger lijden. Bovendien zijn ook al de grondstoffen om dat voedsel te produceren en vermarkten nutteloos verbruikt: het water, de grond, de energie voor transport, koeling en bereiding, de verpakking, ... Om 1,3 miljard ton voedsel te produceren wordt bijvoorbeeld 250 miljard kubieke meter water en 1,4 miljard hectare landbouwgrond gebruikt (dat is meer dan de totale oppervlakte van Canada).

In het Zuiden

In ontwikkelingslanden situeert het voedselverlies zich vooral in de landbouw, en bij de opslag en transport van de oogst. Dit heeft te maken met armoede en een gebrek aan middelen. Betere wegen, goede opslagplaatsen en een versterking van boerenorganisaties kunnen helpen om voedselverlies tegen te gaan. Voedselverlies aanpakken heeft een directe impact op hun voeding en inkomen.

Zorgzamer omspringen met voedsel

In de rijkere landen heeft voedselverlies niets te maken met een tekort aan middelen, maar wel met nonchalance, slechte afspraken en ongelijke machtsverhoudingen in de voedselketen. Daarom spreken we eerder van voedselverspilling. Die komt voor in alle schakels van de keten: in de landbouw, de verwerking, de (groot)warenhuizen, de horeca en bij de consument. Voedselverspilling gaat niet over het weggooien van afvalstoffen zoals eierschalen en kiwischillen, maar over het verlies van perfect eetbaar voedsel. Bijvoorbeeld: de komkommer die nooit in de winkel geraakt omdat hij te krom is of de geraspte wortelen die staan te verkommeren in de koelkast om dan weggegooid te worden.

Per gezin 182 euro in de vuilbak

De voedselverspilling van de Vlaamse consumenten is goed voor een jaarlijkse afvalberg van 156.000 tot 235.000 ton voedselafval. Gezamenlijk gooien alle consumenten per jaar gemiddeld 475 miljoen euro in de vuilbak. Een gemiddeld Vlaams huishouden (2,4 personen) verliest jaarlijks 182 euro door verspilling. Dit heeft dus een aanzienlijke impact op het budget van de consument. Daarbovenop kost ook de inzameling en verwerking van voedselafval handenvol geld.

Campagne 11.11.11

Iedereen kan zelf een verschil maken. Daarom spoort 11.11.11 iedereen aan om verspilling te beperken in elke schakel van de voedselketen: vanop het veld tot bij de consument. Meer info over de eisen van 11.11.11 vind je op www.nietgenoeg.be.

Dossier Food waste challenge
20171130

...en wat je er zelf aan kunt doen

Verspilling vermijden, door bewust te winkelen en voedsel correct te bewaren kan je heel wat verspilling vermijden. Maak met je 'overschotjes' nieuwe maaltijden (soepen, salades, broodsmearsels, sappen, puree, ...) of maak gebruik van bewaar technieken zoals opleggen, confituur maken, drogen, invriezen, steriliseren, ... Onthoud zeker ook dat producten met een datum 'tenminste houdbaar tot' nog lang na datum goed kunnen zijn. Gooi ze niet zo maar weg, maar kijk, ruik, proef of ze nog goed zijn. Zo kunnen we al 20% van de verspilling in de huishoudens tegengaan.

1. Slim kopen

- Plan vooraf. Bekijk wat je van plan bent de eerstkomende dagen of week. Ben je vaak thuis, ga je zelf koken? Voor hoeveel personen dien je te koken op welke dag? Wat wil je klaarmaken? Maak een lijstje van de menu's. Heb je nog restjes van een vorige maaltijd? Neem die mee op in je weekmenu
- Check eerst de (koel)kast, kelder en berging voor je gaat winkelen.
- Ga niet winkelen als je honger hebt en maak een boodschappenlijst:
- Winkel vaker. Ga indien mogelijk meerdere malen per week winkelen. Zo richt je je aankopen meer op wat je echt nodig hebt en geef je minder geld uit
- Koop verse, lokale seizoengroenten en -fruit. Zie kalender op www.alldaylong.be
- Koop bij de boer of op de markt en ga met de fiets. Zoek op www.rechtvanbijdeboer.be een verkooppunt bij jou in de buurt.
- Koop gekoelde producten op het einde van je boodschappentocht en bewaar ze zo koel mogelijk. Voor ingevroren producten gebruik je best isothermische tassen.
- Berg je boodschappen op zoals in de winkel: leg de producten die het eerst vervallen vooraan.
- Let op het etiket
 - Te gebruiken tot = Dit is de uiterste consumptiedatum, niet meer gebruiken na overschrijden van deze datum. Bijv. vers voorverpakt vlees, vis, charcuterie
 - Ten minste houdbaar tot = Je je kan dit nog gebruiken na deze datum, op voorwaarde dat het product goed bewaard werd en de verpakking niet beschadigd is. Bijv. UHT melk, pasta, blokken, ...

2. Slim bewaren

- Diepvriesproducten
- Diepgevroren producten, brood, bereide gerechten, frietjes, ijsjes, verse kruiden ... Verpak alles goed en kleef op elk pakje een etiket met wat erin zit en wanneer je het hebt ingevroren. Groenten dien je eerst te blancheren voor je ze invriest. Twee minuten in kokend water volstaan

- Frisdrank, aangebroken potjes (saus, confituur ...), gerechten die je laat ontdoeien
- Verpakte restjes, patisserie, soep...
- Vers vlees en verse vis (afgedekt), zuivelproducten.
- De groentelade voor groenten, niet-tropisch fruit en aromatische kruiden
- In de deur
- Boter en kaas.
- Potjes, knijpflessen en eieren (in doos).
- Tubes, medicijnen
- Flesjes (specerijen en oliën zoals notenolie, hazelnotenolie, lijnolie of koolzaadolie ...)
- Grote flessen (water, frisdrank, fruitsap en melkdranken)

3. Slim eten

Wees realistisch. Uit schrik om “niet genoeg te hebben voor iedereen” maken we dikwijls teveel eten klaar. Beter een “perfecte portie” die smaakt naar meer toch?

De hoeveelheid per maaltijd			
Belangrijkste ingrediënt	1 volwassene	1 kind	1 adolescent
Vis	150 g (zonder afval) of 200 à 250 g (hele vis, niet schoongemaakt)	75 à 100 g	120 g
Vlees	130 g (zonder beenderen en afval)	75 à 100 g	120 g
Ei (als hoofdgerecht)	2	1 à 2	2
Pasta als hoofdgerecht (ongekookt)	120 g	100 g	120 g
Paste als bijgerecht (ongekookt)	60 g	40 à 50 g	80 g
Rijst, tarwe, lenzen	60 g	40 à 50 g	80 g
Aardappelen (ongekookt)	180 à 300 g	160 à 200 g	320 g
Groenen (als bijgerecht)	200 à 300 g	150 g	200 à 300 g
Fruit	120 g	120 g	120 g

(tekening)

Expressokopje: 10 cl

Koffiekop: 15 à 20 cl

Dossier Food waste challenge
20171130

Mok= 20 à 25 cl

4. Slim recycleren

Lekker koken kan ook met restjes. Profiteer ervan! Vraag je gratis kookboekje aan met gerechten die je perfect met restjes kunt maken.

Food Waste Battle – briefing

Doelstelling

Een food waste battle is een actieve campagne waarbij kandidaten gedurende 4 opeenvolgende weken het voedsel dat ze weggooien nauwkeurig bijhouden, met als doelstelling zo weinig mogelijk voedsel te verliezen. Op lange termijn moet de campagne leiden tot een gedragsverandering, waarbij mensen zich bewust zijn van slim aankopen, slim bewaren en slim consumeren.

Aan de slag

Al het voedsel dat bedoeld is voor menselijke consumptie en daar toch niet voor wordt gebruikt, valt onder voedselverspilling. Het maakt niet uit of je het voedsel weggooit in de restafvalzak, compostvat of aan (huis)dieren geeft. Alles wat jij of je tafelgasten niet meer eten, noteer je.

Wat weeg je?

- dingen die eetbaar zijn of waren
- eten dat je thuis weggooit, dus niet het eten dat buitenshuis op je bord blijft liggen
- de restjes die je aan de kippen of andere huisdieren geeft
- geslaagde oogst uit de moestuin die je niet meer nuttigt

Wat weeg je niet?

- botten, beenderen
- allerlei niet-eetbare schillen
- pitten
- stronken, nerven of worteldelen (bv. bij witloof, sla, kolen)

Deze zaken zijn in de regel niet eetbaar en beschouwen we dus niet als voedselverspilling.

Op het invulformulier worden per dag gewichten ingevuld bij volgende subcategoriën:

- Brood en diverse graanproducten
- groenten en fruit
- aardappelen, pasta en rijst
- vlees, vis, zuivel e.a.
- gemengde maaltijdresten
- aan huisdieren

Om alles per persoon te kunnen berekenen, wordt rekening gehouden met volgende factoren :

- aantal leden van het gezin in (ook rekening houden met eventueel co-ouderschap)
- dagen waar je niet thuis gegeten hebt, tellen niet mee.

Geen weegschaal bij de hand? Gebruik dan deze richtlijnen. Ze zijn gebaseerd op gemiddelden.

- Aardappelen: Een kleine aardappel is 50 gram, een grote aardappel is 100 gram.
- Brood: Een snee brood is 35 gram, een half brood 400 gram, een pistolet 50 gram.
- Fruit: Een appel, sinaasappel, peer of banaan is 100 tot 150 gram. Een mandarijn is 55 gr.
- Groente: 3 opscheplepels groente is 150 gram.
- Kaas: Een plakje voor een boterham is 20 gram.
- Pasta/rijst (gekookt): 2 opscheplepels is 100 gram.
- Vlees: Een gehaktbal is 100 gram, een karbonade 150 gram.
- Vleeswaren: Een plakje voor een boterham is 20 gram.
- Zuivel: Een potje yoghurt of pudding of een glas melk is 150 gram.

Meer inspiratie: www.koelkastinorde.be <http://www.vlaco.be/redderestjes>
www.voedselverlies.be

Registratieformulier deelnemers

Geef dit volledig in te vullen en terug te bezorgen aan arnout.vercruyse@kortrijk.be

Naam:

Straat:

Gemeente:

E-mail:

1/ Hoeveel personen telt jouw gezin en hoeveel procent van de week zijn ze thuis (omcirkel):

<input type="checkbox"/> volwassenen (>18 jaar)	-	<input type="checkbox"/> 100%	, <input type="checkbox"/> 50%	, <input type="checkbox"/> minder dan 50%
<input type="checkbox"/> kinderen van 0-8 jaar	-	<input type="checkbox"/> 100%	, <input type="checkbox"/> 50%	, <input type="checkbox"/> minder dan 50%
<input type="checkbox"/> kinderen van 8-12 jaar	-	<input type="checkbox"/> 100%	, <input type="checkbox"/> 50%	, <input type="checkbox"/> minder dan 50%
<input type="checkbox"/> kinderen van 12-18 jaar	-	<input type="checkbox"/> 100%	, <input type="checkbox"/> 50%	, <input type="checkbox"/> minder dan 50%

2/ Hebben jullie kippen, schapen, eenden of andere huisdieren die de voedselrestjes kunnen verorberen?

ja, welke?

nee

3/ Composteer je thuis?

ja

Zo ja, met een vat, bak of op een hoop?

nee

4/ Hoeveel keer per week doe je je boodschappen?

een keer per week

twee keer per week

drie keer per week

5/ Waar doe je boodschappen?

in de supermarkt

bij de slager

bij de groenteboer

bij de lokale kruidenier

andere, nl.

6/ Gebruik je een boodschappenlijstje?

ja

Nee

Dossier Food waste challenge
20171130

Registratie van de restjes

Per week werd een registratieformulier bijgehouden

Naam:

WEEK VAN 02-10 tot en met 08-10

DAG	Brood en diverse graanproducten	Groenten en fruit	Aardappel, pasta en rijst	Vlees, vis, zuivel, e.a.	Gemengde maaltijdresten	Voor huisdieren	Overige producten	TOTAAL (in grammen)
02/10								
03/10								
04/10								
05/10								
06/10								
07/10								
08/10								

Geen weegschaal bij de hand? Gebruik dan deze richtlijnen. Ze zijn gebaseerd op gemiddelden.

- Aardappelen: Een kleine aardappel is 50 gram, een grote aardappel is 100 gram.
- Brood: Een snee brood is 35 gram, een half brood 400 gram, een pistolet 50 gram.
- Fruit: Een appel, sinaasappel, peer of banaan is 100 tot 150 gram. Een mandarijn is 55 gr.
- Groente: 3 opschelepels groente is 150 gram.
- Kaas: Een plakje voor een boterham is 20 gram.
- Pasta/rijst (gekookt): 2 opschelepels is 100 gram.
- Vlees: Een gehaktbal is 100 gram, een karbonade 150 gram.
- Vleeswaren: Een plakje voor een boterham is 20 gram.
- Zuivel: Een potje yoghurt of pudding of een glas melk is 150 gram.

Food battle: hoe begin je er aan als deelnemer?

Alles begint met het meten.

Wegen

Video [http://www.30dagen.be/artikel/video te wegen of niet te wegen](http://www.30dagen.be/artikel/video_te_wegen_of_niet_te_wegen)

[http://www.30dagen.be/artikel/zo doe je mee met voedselwinst](http://www.30dagen.be/artikel/zo_doe_je_mee_met_voedselwinst)

Tips

Om de deelnemers te helpen krijgen ze dagelijks tips. De tips om voedselverlies te voorkomen zijn talrijk. "Milieu Centraal" schoof er 10 naar voor die iedereen nu al kan toepassen. De knappe GIF is nog te bekijken op

<https://twitter.com/twitter/statuses/920908776189911040>

<https://www.milieucentraal.nl/nieuws/2017/wedstrijdje-tegen-voedselverspilling/>



10 tips

- 1 weet wat je in huis hebt – doe aan voorraadbeheer
- 2 maak een boodschappenlijstje als je gaat winkelen
- 3 koop 2 x per week verse groenten en fruit
- 4 “slim opslaan” en vermijd aanbiedingen als je ze niet opkrijgt
- 5 kook op maat – meet de hoeveelheden rijst en pasta op voorhand af
- 6 bewaar restjes goed in de koelkast
- 7 hou 1 vaste kliekjesdag in de week
- 8 eet 1 dag in de week uit de diepvries
- 9 ruik of iets nog goed is
- 10 THT is langer houdbaar dan de datum die op de verpakking staat

Tips voor de deelnemers

Voor de actie in Kortrijk kregen de deelnemers ter ondersteuning volgende concrete praktisch bruikbare tips per mail.

Dossier Food waste challenge
20171130

1. Controleer eerst je voorraadkast, koelkast en diepvriezer voor je naar de winkel gaat. Zo koop je niet het zoveelste pak pasta of rijst. Maak een boodschappenlijstje en hou je eraan. Zorg dat je geen honger hebt op het moment dat je de winkel binnenstapt.
2. Maak de koelkast minstens 1 keer per maand grondig schoon, met wat water en detergent. Droog de koelkast met een schone doek, anders kunnen er weer bacteriën ontstaan.
3. Weeg pasta, rijst of couscous goed af voor je begint te koken of kook meteen een portie mee voor de volgende dag : een koude pastasalade aangevuld met verse ingrediënten is heerlijk.
4. Berg je boodschappen op zoals in de winkel: leg de producten die het eerst vervallen vooraan
5. Laat je tafelgenoten zichzelf bedienen en zo zelf kiezen wat en hoeveel ze eten. Dit maakt het allemaal niet enkel gezelliger, het zorgt er ook voor dat er minder op de borden blijft liggen.
6. Zet vlees en vis onder in de koelkast. Dat is de koudste plek, bovendien kunnen er zo geen sappen uit het vlees of de vis op andere producten lekken.
7. Natte vaatdoeken, keukendoeken en afwassponsjes zitten vol met bacteriën. Als die met eten in aanraking komen, worden deze verspreid.
 - Verschoon vaatdoeken elke dag
 - was vaatdoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine;
 - Gebruik keukenrol voor hele vieze oppervlakken;
 - Hang natte doeken uit zodat ze kunnen drogen;
 - Gebruik liever geen afwasspons, daar blijven te veel bacteriën in zitten;
8. Bewaar tropisch fruit zoals bananen, ananas, meloen en mango niet in de koelkast. De rijping komt niet op gang in een koelkast-koele omgeving of de rijping verloopt 'fout'. Meloen en ananas drogen eerder uit, bananen worden droog en bruin ...
9. Verse producten moet je meteen kunnen opeten. Ga daarom twee tot drie keer per week naar de winkel en koop enkel de groenten die je nodig hebt. Heb je geen tijd? Dan kun je één keer per week verse groenten kopen en aanvullen met bijvoorbeeld diepvriesproducten.
10. Geef 'oud' brood een nieuw leven. Maak er een tosti van, een ovengerecht of eigengemaakte croutons. Vries brood dat je niet direct opeet in. Ontdooi alleen de boterhammen die je nodig hebt.
11. Verwerk overrijp fruit in een smoothie. Bijvoorbeeld een banaan in de blender met melk. Fruit kun je ook invriezen.
12. Beschadigde of minder verse groente kun je nog goed gebruiken in soep. Vries groenten in als je ze niet op tijd op kunt eten. Dat doe je door ze kort te koken en in te vriezen. Verhit groente goed na het ontdooien, dat geldt zowel voor bereide als

onbereide groente.

13. Heb je een grotere hoeveelheid vlees of vis gekocht? Vries dan het deel dat je niet direct opeet in. Vlees en vis blijft in de vriezer maanden goed. In de koelkast is een geopende verpakking vlees of vis maar 2 dagen goed. Dat geldt ook voor bereid(e) vlees en vis.
14. Gooi zuivel niet direct weg na het verstrijken van de THT-datum. Ruik en proef om de kwaliteit te beoordelen. Schimmel op harde kaas kun je ruim wegsnijden, zodat je de rest nog kunt eten. Bij zachte kazen zoals brie is dit niet meer mogelijk. Kaas kun je invriezen. Je kunt de kaas eventueel vooraf rasp en/of verdelen in kleinere porties.
15. Laat alle groenten en fruit in de originele verpakking. Een bot asperges omwikkel je best met een vochtig doek.
16. Laat restjes van een warme maaltijd afkoelen alvorens ze in de koelkast te zetten. Zorg er daarbij voor dat de restjes snel afkoelen.
17. Heb je geen luchtcirculatiesysteem hou dan bij het organiseren van je koelkast rekening houden met de 5 temperatuurzones:
 - Vriesvak - Diepvriesproducten allerhande
 - Koele zone bovenaan: Geopende potten, kleine drankflessen, kaas, room, soep, etensresten, gebak, eieren
 - Koude zone onderaan : Afdgedekt vlees, vis, charcuterie
 - Groentenbak: Groenten en fruit
 - Deurruimte: Boter, kaas, potjes, tubes, medicijnkistje, grote drankflessen
18. Wie na een lekkere maaltijd op restaurant een 'doggybag' of 'restorestje' vraagt, is helemaal geen uitzondering meer. Sommige horecazaken hebben daarvoor verpakkingen voorhanden
19. Kies voor verpakkingen op maat. We denken vaak dat grote verpakkingen voordeliger zijn. Maar wat met dat halve vlotje smeerkaas – het family pack – dat al te lang in koelkast staat omdat je het niet op krijgt? Of de fles met anderhalve liter frisdrank waar de prik uit is omdat je maar één glas hebt gedronken? Conclusie: family packs zijn enkel voor grote gezinnen bedoeld.
20. Met citroen kan je alle doen. Het sap van een citroen kan je ook als poetshulp gebruiken.
 - plaats een kommetje met het citroenmengsel in de microgolfoven en breng dat in een vijftal minuten aan de kook. De dampen weken het vuil los, zodat je het nadien heel gemakkelijk met een doekje kan wegvegen.
 - met datzelfde citroenmengsel kan je de waterkoker op een natuurlijke wijze ontkalken. Veel goedkoper én ecologischer dan ontkalker uit de winkel!
21. Wist je dat je eieren beter niet wast voordat je ze in de koelkast plaatst? Daardoor wordt hun schaal doordringbaar voor bacteriën. Eieren uit de winkel hoeven niet meer afgespoeld te worden.

22. Restjes van een warme maaltijd mag je gerust invriezen, maar laat ze eerst even afkoelen. Stop je ze onmiddellijk in de diepvriezer, dan zal die opwarmen en ander voedsel zou sneller kunnen bederven. De restjes snel afkoelen kun je doen door ze in ijskoud water te dompelen.
23. Veilig op de barbecue. Samengevat:
- De rooster 25 à 40 cm boven de kolen plaatsen om hem dan goed te laten ophitten.
 - Een volledig schone rooster. Anders begin je er beter niet aan.
 - Geen vlammen meer en as op de kolen? Bakken maar!
 - Regelmatig omkeren, en letten op die cuisson!
 - Vetranden = kans op steekvlammetjes. Oppassen dus, en bij heel vettige etenswaren: simpelweg met aluminium beschermen.
24. Heb je te veel groenten in de ijskast liggen? Haal de mixer boven en maak een verrassende dressing. Zo is een overrijpe tomaat de perfecte basis. Schil de tomaat, doe er wat balsamico, olijfolie, look en een sjalotje bij en meng alles met de staafmixer. Italië op je bord en de perfecte manier om ook je kinderen 'verdoken groentjes' te laten eten. Ook een dressing op basis van avocado of wortel is heerlijk origineel.
25. Toch die halve fles wijn over ? In plaats van wijn weg te gieten, vries je hem in een ijsblokjesvorm in. Een ijsblokje van witte wijn kan perfect in een originele cocktail, een ijsblokje van rode wijn is een perfecte smaakmaker in sausen.
26. Ken je het verschil tussen TGT en THT?

Tips van de deelnemers: leve “de croque boemboem”

De deelnemers kregen niet alleen tips, ze hadden er zelf ook wel wat. Hieronder de tips van de deelnemers:

27. Een restje van de spaghetti bolognaise werd vandaag op 2 manieren verwerkt. De saus op een croque - (“croque boemboem” zoals de kinderen dat hier noemen) En voor de pasta, een vanillepudding gemaakt en de pasta daaronder gemengd. = Een alternatief voor rijstpap.

28. sla'tje naar het werk

Ik neem elke dag een slaatje mee naar het werk als lunch.

Ik hou van groenten die zowel rauw, bereid en koud gegeten kunnen worden.

Hou iets apart, bvb bloemkool, paprika, courgette, wortel ... om rauw te mengen in een slaatje. De rest (eigenlijk het grootste deel) wordt bereid voor het avondeten

En de restjes daarvan bvb bereide snijboontjes, erwtjes, broccoli kunnen ook weer mee in een slaatje. Wat dan nog overblijft kan in een “groenten” saus (à la spaghetti saus, Provençaalse saus,) , of in de soep

29. Rijpe banaan

Een rijpe banaan smeren op een boterham met een laagje 'muizestrontjes'

30. Overrijpe appels worden appelmoes

31. theezakje

Ik gebruik mijn theezakjes een tweede keer, ik doe 't theezakje efkes (n half uurtje tot uurtje) in n fles plat water, zo is mijn water "gepimpt" :-). Als je het zakje langer laat zitten, gebeurt 't dat 't zakje scheurt...

32. Pistolet of stokbrood van gisteren:

- snij het brood open en besmeer royaal met lookboter
- doe het brood terug dicht en maak het lichtjes nat met kraantjeswater.
- verpak in aluminium folie en plooi de randen twee maal over zodat het broodje goed verpakt is.
- bewaar in de diepvriezer
- haal het uit als je terug brood nodig hebt.
- warm in de oven tot het broodje van binnen warm is.
- Lekker bij een slaatje

33. Zelf lookboter maken

Boter of margarine, 1 geperst teentje look of meer, fijn geknipte peterselie, bieslook of andere kruiden die over zijn.

Een restje roquefort is ook lekker in boter geplet.

34. potten op tafel

Hier komen de potten al jaren zo op tafel, zodat iedereen zichzelf kan bedienen. De regel hier was/is al jaren zo: wat je opschept eet je op. Zo voorkom de dat je hopen in de vuilbak moet gooien. Liever 2 keer iets nemen, dan 1 keer een hele hoop dat je niet opkrijgt. Vroeger zaten we elke dag met 7 aan de tafel, dus was dit wel belangrijk. Zelfs nu we maar met 2 meer zijn, blijft de regel gelden.

De restjes die nog in de potten blijven, doe ik meestal in potjes voor in de vriezer, om nieuw-samengestelde maaltijden te maken.

35. Oud brood pizza

Oud brood in sneetjes

- Per persoon: 1 grote boterham
- Voor velen: 1 oven plateau vol met boterhammen die dakpansgewijs over mekaar gelegd worden.

Schilder de boterham met olijfolie OF ga er over met zo'n italiaans oliekannetje met een fijne tuit. Doe een beetje geraspte kaas op elke boterham omdat het beleg zou blijven plakken.

En nu:

Snijd een grote tomaat in dikke plakken en leg op de boterham. Kruid goed naar keuze

Beleg met:

Dossier Food waste challenge
20171130

- gebakken spekreepjes, of fijn gesneden ham, of fijngesneden salami, of een restje vlees fijngesneden, of restjes vis of blokjes feta, of enkele olijven of een combinatie van alles
- Strooi een dikke laag geraspte kaas over het beleg OF beleg met allerlei restjes kaas die nog in de frigo over zijn. Steek even onder grille tot de kaas gesmolten is en de tomaten verslens

Dien op met rauwe groenten

36. Citroenschil

Leg een lege citroenschil in de vaatwas en laat hem de hele cyclus meedraaien. Het ontvet en ontgeurt de vaatwas en het ruikt lekker fris nadien.

37. Recept pizza

350gr brood
4 eiers
1/2l melk
200gr gedroogde tomaten
Mozzarella
Emental
Gratin

Bereiding: brood in melk weken daarna eiers en tomaten toevoegen in bakvorm doen en daarna bestrooien met de kaas
60 m bakken

38. Fruit brood wafel

800gr oud brood
300 a 400 gr fruit gelijk wat voor fruit
200 gr suker
2 zakjes vanillesuiker van 8 gr
12 eiers

Bereiding

Brood en fruit fijn malen eiers ,suiker en vanillesuiker toevoegen en goed mengen
Afbakken in wafelijzer
Succes en smakkelijk

39. Kippenbouillion

Kippen karkas
Ajuin
Groen van prei
De afval van selder

Dit alles koken en daarna afgieten in puntzeef de rest van groenten kan je eventueel nog geven aan de kippen

Zoete balletjes
100gr brood

Dossier Food waste challenge
20171130

2eierdooiers
1eetlepel suker
Ongeveer 4gr vanillesuiker
2eidopjes melk
2eetlepels confituur

Bereiding

meng het geheel tot een vaste binding maak de balletjes wentel die in het eiwit dat je over hebt van u 2 eiers die je gebruikte paneer die dan in chapelure en bakt die dan in frituurpan op 180 gr smakelijk

30. Wentelteefjes

3 eiers
250 cl melk
1 soeplepel kristalsuiker
2soeplepels bloem

Vermengd dit alles goed draai uw oud brood in het vocht en bak deze af in de pan
Je kan er ook ontbijtkoekjes van maken dan snijd je u brood in de vorm die je wilt terug in het vocht en afbakken laten afkoelen je kan er allerlei smaken bij voegen zoals choco ertussen of confituur

31. Broodpudding

1 zakje vanille suiker (8gr)
150 gr bruine suiker
3 eiers
300 gr oud brood
1/2 l halfvolle melk

Bereiding

Voeg melk bij het brood en laat het een dag weken daarna meng je de eiers ,suiker en vanille suiker bij smeer de bakvorm in met olijfolie of boter vul de bakvorm en bakken in voorverwarmde oven op 180 a 200 gr gedurende 1 uur
Je kan er eventueel ook rozijnen stukjes appel chocolade of peer aan toevoegen

32.Broodcrouttons

Broodoverschot in blokjes snijden aan bakken in wat olijfolie tot die krokant zijn net voor je ze uithaalt kan je deze kruiden naar smaak bv bbq kruiden kipkruiden spaghetti kruiden enz

33.Groentesoep

De schil van 1kg aardappels
Schil en wat groen van een bundel wortels
4 buiten bladeren van savooiekool
Het groen van 4 prei stalen
Hartjes van 1/2 kg witloof

Dossier Food waste challenge
20171130

Nerven van krop sla
Tomaten restjes
1a 2 ajuinen
4 a 5 l kippen bouillon

Alles licht aanstoven in wat weinig olijfolie bouillon toevoegen laten gaarkoken mixen peper en zout toevoegen

Resultaten

Zoals gevraagd hielden de deelnemers bij hoeveel voedsel er werd weggegooid. Er werden 30 deelnemers ingeschreven. Een mooi resultaat voor een lokale actie die vrij veel vergt van de deelnemers. Gedurende drie weken moet er immer gemeten worden en gerapporteerd. Uiteindelijk ontving men 11 volledig in gevulde registraties voor 32 personen met de volgend resultaten (in gram)

- Brood graanproducten	2016
- Groenten en Fruit	2171
- Aardappel rijst pasta	893
- Vlees,vis, zuivel e.a.	4094
- gemengde maaltijdresten	1455
- Huis dieren	667
- Overige producten	3382
Totaal	14.678

In totaal noteerden de 32 deelnemers ongeveer 15 kg voedselverlies. Een scherp resultaat dat aantoont dat men mits het in de praktijk brengen van een aantal tips zijn voedselverlies sterk kan beperken.

Nu, we weten dat er wel een perceptie bestaat dat er in de wereld enorme hoeveelheden voedsel worden weggegooid maar de realiteit in Vlaanderen is dat de gemiddelde Vlaming niet zo veel voedsel weggooit. De gemiddelde Vlaming staat gekend voor zijn goede sorteergewoontes en zijn zeer lage cijfers restafval. Dit werkt ook door op het voedselverlies. Wanneer we kijken naar de cijfers voor Vlaanderen zien we dat gaat om ongeveer 32 kg voedselverlies per persoon per jaar of 89 gram per persoon per dag (zie <http://www.voedselverlies.be/monitor>). Wanneer we kijken naar de cijfers in deze foodwastebattle dan noteren we 15 kg op drie weken en omgerekend naar kg/perpersoon per dag komt men tot 21 gram per dag. Met andere woorden maar liefst 76% minder!

Het laag cijfer kan waarschijnlijk ook deels verklaard worden door het feit dat de deelnemers al van bij de start alert waren voor de problematiek. Maar het toont vooral ook aan dat er zelfs bij gemotiveerde mensen nog veel potentieel is om te besparen. Belangrijk, voor wie een foodwastebattle wil beginnen, is wel dat men start met een realistische inschatting van de potentiële resultaten.

Anderzijds is het wel heel belangrijk dat deze fractie uit het restafval verdwijnt. Willen we de doelstelling van de roadmap bereiken (-15% tegen 2020) zal het erop aankomen alle mogelijke acties en campagnes die nodig zijn in te zetten en de inzet van de “foodwaste battle” is er één van. Maar het is wel een heel geschikt instrument omdat men zo het afval/voedselverlies dat men produceert, visualiseert en de deelnemers aanzet om ook die laatste paar kilo’s te voorkomen.

Het leuke aan zo’n “food battle” in gezinsverband is ook wel dat er meestal één iemand per gezin verantwoordelijk is voor het maaltijdgebeuren. En als die persoon al aandacht heeft over verwerken van restjes dan zorgt dit ook voor een laag aantal verlies bij de rest van de gezinsleden.

Belangrijk is ook dat de deelnemers aan de actie enthousiast waren. Voor hen was het ook een “eye-opener” die nog lang zal doorwerken. Of zoals een deelnemer het zei: *“We dachten dat we toch redelijk goed bezig waren, tot je begint te wegen ...”* Een food battle maakt voedselverlies concreet voor de mensen, het toont waar het verlies zit en maakt mogelijke acties mogelijk.

Kortom: in Kortrijk gingen 32 personen de uitdaging aan en slaagden erin om hun voedselverlies te beperken tot 15 kg in een periode van 3 weken. Een scherp resultaat: welke gemeente, vereniging, school, intercommunale ... doet minder? Wie gaat de uitdaging aan?

Feedback deelnemers

Hieronder nog enkele reacties deelnemers ...

→ Beste,

Ik zal moeten "passen" voor de afronding... niettemin bedankt voor alles ! Het was een héél leerrijke en toch wel doeltreffende activiteit, die blijvende veranderingen teweeg bracht.

Succes met de afronding en wie weet tot ooit...

groetjes,

Janique

→ Dag Arnout

In bijlage stuur ik je de ingevulde documenten ivm de 'footbattle'.

Zoals je merkt wordt er bij ons niets eetbaars in de vuilbak gedaan. Onze dieren ruimen gewoonlijk restjes op.

Door mee te doen aan de footbattle werden we ons bewust van wat we toch wegdoen. Ook al is het naar de kippen, geiten, poes of ezel. Dank zij de tips die we kregen lukte het ons om de restjes zo minimaal te houden. n Fijne uitdaging. We gaan ermee door !

Groetjes

Dossier Food waste challenge
20171130

Anne

→ Blij dat we hieraan hebben meegewerkt.

Het trekt toch wel eens je ogen open. Geen idee dat we toch nog zoveel voedselverlies hebben.

We dachten dat we toch redelijk goed bezig waren, tot je begint te wegen. Toch 1255 gram weggegooid

→ Voortaan denken we toch eens extra na als we een familieverpakking , of een promotie 2 + 1 gratis kopen.

Voor een gezin met 2 mensen zijn verpakkingen vaak te groot.

Maar je leert wel te combineren, en verrassend genoeg zijn vreemde combinaties ook lekker.

→ De laatste week hadden we dan weer een kleuter in huis.

Ook hier gaat heel wat verloren.

Ze lust het niet, te veel opgeschept, een halve boterham, .. en die resten gaan sowieso in de vuilbak.

→ Bedankt ook voor de tips.

Vooral mijn koelkast en de voorraadplanken in de kelder hebben een nieuwe indeling gekregen.

First in, first out. Door nu en dan te herschikken weet je ook beter wat er nog staat.

Een leerrijk projectje

Hoe pak je het aan in uw gemeente?

Zo wordt het in **Nederland** aangepakt door lokale besturen.

http://www.vang-hha.nl/nieuws-achtergronden/2017/foodbattle-gemeente/?utm_source=nieuwbrieven&utm_medium=artikel&utm_campaign=Foodbattle%20in%20uw%20gemeente

Stimuleer inwoners om minder voedsel te verspillen

Waarom een FoodBattle organiseren?

Door een FoodBattle te organiseren in uw gemeente krijgen inwoners meer inzicht in wat zij aan eten weggooien. Ook helpt het hen om minder te verspillen door slimmer te bewaren en beter op maat te kopen en te koken.

We gooien ruim 40 kilo voeding weg per persoon per jaar. Eten weggooien is zonde, want het kost veel energie en grondstoffen om het te produceren. Omdat het steeds om kleine beetjes gaat kun je voedselverspilling snel onderschatten.

Dossier Food waste challenge
20171130

Hoe werkt het?

Alle deelnemers wegen 3 weken lang alles wat zij weggooien en houden dit bij in een online dagboek. Elke week ontvangen ze tips op maat om voedselverspilling tegen te gaan. Aan het eind krijgen zij inzicht in de afname van de verspilling. Deelnemers blijken na een periode van drie weken 20 procent minder voedsel te verspillen! Ook krijgen zij een inschatting van de hoeveelheid verspilling per jaar. Hun eindresultaat wordt vergeleken met wat we in Nederland gemiddeld per jaar weggooien.

Lancering in september met gemeente Ede

Op dit moment krijgt de FoodBattle een nieuw jasje. In september wordt de nieuwe versie gelanceerd, en gaat gemeente Ede haar inwoners als eerste uitdagen om mee te doen aan de battle. Waarom?

"Wij zetten met ons voedselbeleid in op een gezond en duurzaam voedselsysteem. Voedsel weggooien past daar niet bij: het is slecht voor het milieu en de portemonnee. Helaas zijn we ons vaak niet bewust van hoeveel eten we toch weggooien. Daarom dagen wij onszelf en onze inwoners graag uit om mee te doen aan de FoodBattle."

- Lisette Veldjesgraaf, Projecttrekker Food Gemeente Ede –

Meedoen?

Wil uw gemeente tegelijkertijd met Ede van start, of liever een andere periode? Of wilt u als collega's onder elkaar de uitdaging aangaan? Dat kan! Neem dan contact op met Kirsten Palland van Milieu Centraal voor de mogelijkheden via Kirsten.Palland@milieucentraal.nl.

Tijdsinvestering & kosten

Als gemeente bent u verantwoordelijk voor de communicatie over de FoodBattle die u organiseert. Dit kan zowel online als offline (promotie bij supermarkten, in huis-aan-huiskranten). Milieu Centraal kan meedenken over de communicatiestrategie, biedt ondersteuning bij het beantwoorden van vragen van deelnemers en maakt een rapportage met daarin de resultaten per groep. Afhankelijk van de wensen, liggen de kosten hiervoor tussen de € 5.000 & € 10.000.

Initiatiefnemers

De FoodBattle is een initiatief van Milieu Centraal, het Voedingscentrum en WUR en wordt ondersteund door Rijkswaterstaat Leefomgeving en de ministeries I&M en EZ. Voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal is onafhankelijk en betrouwbaar en helpt consumenten om duurzame keuzes te maken.

Meer dan alleen meten!

→ Boodschappenlijstje en voorraadbeheer

<https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/eten-kopen-op-maat/>

Wie houvast zoekt bij het bepalen van de houdbaarheid van voedingsmiddelen, kan de digitale Bewaarwijzer van het Voedingscentrum invullen: www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer

→ slim koken en koken met restjes

<https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/slim-bewaren/>

<http://www.redderestjes.be> met het dossier voor lokale besturen die willen werken rond het thema “Red de restjes”:

<http://www.vlaco.be/sites/default/files/generated/files/page/20171113-dossier-redderestjes.pdf>

→ Slimbewaren, Frigobeheer en invriezen

<https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/slim-bewaren/>

www.koelkastinorde.be

→ gezond eten: <http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging>

Links

<https://foodbattle.nl/>

<http://www.wur.nl/nl/Expertises-Dienstverlening/Onderzoeksinstituten/food-biobased-research/Show/FoodBattleconcept-werkt-groepsaanpak-zorgt-voor-minder-voedselverspilling.htm>

<http://www.wur.nl/nl/show/FoodBattle-eten-gooi-je-niet-weg-1.htm>

<https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/>

http://www.standaard.be/cnt/dmf20150109_01466291

<http://www.voedingscentrum.nl/minderverspillen>

www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer

<https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/>

Dossier Food waste challenge
20171130

<http://www.30dagen.be/voedselwinst>

<http://www.favv.be/professionelen/levensmiddelen/voedselverspilling/>

<https://www.lovefoodhatewaste.com/food-match>

De weggooitest: <https://www.milieucentraal.nl/milieubewust-eten/voorkom-voedselverspilling/>

www.ovam.be/voedselverlies

www.voedselverlies.be

<http://www.voedselverlies.be/monitor>

Bijlage: Het netwerk lokale besturen

Lerend netwerk van Lokale besturen tegen voedselverlies



Voedselverlies is wereldwijd een probleem. In Vlaanderen komt er per persoon jaarlijks 17 kg voedsel in de vuilnisbak terecht. Een deel daarvan is nog perfect eetbaar. Dat er zelfs ongeopende verpakkingen worden aangetroffen maakt duidelijk dat er veel voedsel verloren gaat. De Vlaamse overheid en de actoren van de voedingsketen hebben zich met de “Roadmap voedselverlies” geëngageerd om dit tegen 2020 met 15% te doen dalen. Ook de lokale besturen in Vlaanderen willen er op inzetten. In heel wat gemeenten zijn organisaties al actief rond de verschillende aspecten van voedsel. Ze combineren aandacht voor duurzaamheid en afvalpreventie met het herverdelen van voedsel en de lokale productie ervan. Het thema voedselverlies werd daarom ook opgenomen in het nieuwe pas goedgekeurde “Uitvoeringsplan huishoudelijk afval en vergelijkbaar bedrijfsafval” (Actie 30).

Wat is het netwerk?

Het nieuw “Vlaams netwerk van lokale besturen tegen voedselverlies” wil lokale besturen ondersteunen en stimuleren bij het regisseren of coördineren van een beleid rond voedselverlies. Dit netwerk wordt getrokken door de OVAM en het departement LNE. Partners van het netwerk zijn de VVSG, VVP, Vlaco en Komosie. Het netwerk is complementair aan de lerende netwerken die Komosie op dit vlak reeds organiseert.

Wat doet het netwerk?

- 1) het organiseren van een **overlegstructuur** op Vlaams niveau (dLNE, OVAM, Komosie, VVSG, Vlaco).
- 2) het organiseren van **workshops** voor lokale besturen rond concrete thema’s om ervaring en praktijkvoorbeelden uit te wisselen.
- 3) de realisatie van een **praktijkboek**.

Een eerste thema dat werd bekeken is de problematiek van de voedseldistributie. Met dit verslag van workshop “Restorestjes” verkenden we de mogelijkheden en beperkingen om met de “restorestjes” de problematiek van de voedseloverschotten in de horeca aan te pakken.

Meer info hierover?

Wil je meewerken aan dit netwerk? Dat kan: voedselverlieslokaal@vlaanderen.be

Voor meer info over de ketenroadmap: www.voedselverlies.be

Je kan je er ook abonneren op het e-zine voedselverlies dat om de drie maanden verschijnt en je op de hoogte houdt van komende studiedagen, nieuwe onderzoeksresultaten en internationale ontwikkelingen. Of nog sneller: volg het op #voedselverlies op Twitter.