

Workshop 'Gezonde voeding en voorkomen voedselverspilling' van Riem Osinga 2 november 2019

Voorkomen milieubelasting en verspilling:

- **Inkoop:** let er bij het kopen bij de supermarkt, de eco-winkel of de markt goed op uit welk land het afkomstig is, in verband met de milieubelasting;
Als je *kant-en-klaar* maaltijden wilt: oriënteer je ook op 'Thuisafgehaald': <https://www.thuisafgehaald.nl/>, Too Good To Go app, www.marleenkookt.nl, eettafels in de buurt, of op de mogelijkheid te delen met buurtgenoten.
- **Bewaren:** heb je eten over? Doe dat in maaltijdporties in de diepvries.
- **Rest verwerken:** restjes kunnen verwerkt worden in soepen, en met wat beslag kunnen er koekjes van gebakken worden; gepureerde restjes met wat smakelijke kruiden kunnen gebruikt worden als broodbeleg; veel overgebleven groenten kunnen geraspt of fijngesneden verwerkt worden in een salade.
- **Bereiding van eten:** zorg voor afwisseling, voor een smakvolle aanblik, voor wisselend gebruik van kruiden en voor genoeg vezels. Zorg dat er verschillende smaken op je bord liggen: zuur-hartig-pittig-bitter.
- **De maaltijd:** zorg voor jezelf: ga lekker zitten, dek gezellig, wees bewust van wat je eet, neem de tijd en kauw goed. De maaltijd wordt smakelijker door een fijne aanblik en geur. Een weetje: Je smaak is beter als je vanaf een uur voor de maaltijd geen zoetheid eet.



- **Gezonde voeding weetjes:**
 - peulvruchten zijn goede vlees- én koolhydraatvervangers;
 - noten: altijd goed, puur en zonder toevoegingen;
 - groente en fruit verlagen de zuurgraad in je lichaam en dat is goed tegen botontkalking.