

Verspillingsvrije kerst Tips voor thuis

Nou daar gaat ie eerst weer mijn motto:

alles wat geur, kleur en/of smaak heeft gooi je niet weg! Niet, never, nooit ☺

Ik heb het dan uiteraard over niet bedorven voedsel. Weggooien is zo vreselijk zonde. Ook omdat het ongetwijfeld alsnog van pas zal komen bij toekomstige kookcreaties/bereidingen. Wie wat bewaart heeft wat!

Voorbereiden & bereiden

1. Alles begint bij een goede planning. Het is even wat extra werk vooraf maar het is o zo belangrijk. Het gaat heel veel tijd, geld en stress schelen en geeft dus meer kerstkookplezier. Hoe ik dat doe?

- maak een overzicht van alles wat gemaakt gaat worden. Doe dit uitgebreid.
- gebruik goede recepten die haalbaar/uitvoerbaar zijn
- maak een uitgebalanceerd, gevarieerd menu met seizoensproducten
- zet overal de juiste hoeveelheden erbij
- bekijk vooraf de alternatieve inkoop voor het geval 'het' er niet is
- wanneer en waar wat ingekocht gaat worden. (zie ook 3.)
- wanneer wat te bereiden
- plan ruim zodat tegenvallers geen paniekkoken wordt (3.)
- bekijk vooraf wat te doen met de overblijfsels . zie 2.

Zet de exacte, in te kopen, hoeveelheden ook op de boodschappenlijst. Vaak wordt er 'voor de zekerheid' teveel ingekocht. Op zich niet erg maar over het algemeen is het juist het 'voor het geval dat' ingekochte dat de overblijfsels van de maaltijd zijn. Die ene peer, die 500 gram i.p.v. 400 gram zalm, teveel groenten, grote porties kaas etc Dit worden uiteindelijk de extra overblijfsels die te weinig zullen zijn voor een volledige maaltijd, niet genoeg voor iedereen. Ook stress-last-minute-inkoop maakt dat je meer zult inkopen dan dat eigenlijk de bedoeling is. Dat dit ook geldt voor boodschappen doen terwijl je veel trek hebt is wel bekend. Dus een goede kooptiming hoort ook bij de planning

2. Er zal altijd wel wat overblijven. Een uitgebreid kerstmenu, de vele feestdagen; er wordt Lekker uitbundig en vaak te veel geshopt. Als je er vooraf rekening mee houdt dat er het Nodige verwerkt kan/moet gaan worden, zorg er dan voor dat daar ook de ingrediënten voor in huis zijn. Producten waarmee makkelijk & snel een 'restverwerking' gedaan kan worden. Zoals: eieren, melk, meel/bloem, geleisuiker om een snelle confituur te maken, diepvries bladerdeeg voor een quiche of zoiets, rijstvellen om loempiaatjes te maken.

3. Voorbereiden / bereiden

Bij sommige gerechten is het handig om deze al op voorhand te maken; ver voor het moment dat ze nodig zijn. Zoals bouillon, stoofvlees en dat soort gerechten. Vaak zijn deze

recepten bewerkelijk en/of nemen een kookpit of de oven langere tijd in beslag. Als je veel van het menu op het laatste moment moet maken geven deze bereidingen extra stress en soms met als resultaat dat de gerechten die niet goed bereid worden, niet lekker gevonden en dus vaak weggekieperd worden. Dus: plan dit soort werkzaamheden vooruit en maak ze op een moment dat er goede zorg aan besteed kan worden. En maak er dan meteen een grotere hoeveelheid van. Dat bespaart geld & energie. Bouillon bv, komt altijd goed van pas en het is goed in te vriezen.
Let wel: mits goed gekoeld na bereiding!

4. Bereiden

De allerbelangrijkste voorwaarde: werk altijd super hygiënisch!!

En blijf er altijd bij nadenken wat je aan het doen bent en wat de gevolgen kunnen zijn.

Als je met vieze vingers van alles aanpakt zullen deze producten ongetwijfeld eerder dan gedacht/gewenst niet meer goed te gebruiken zijn.

Als je met vieze materialen werkt, je vingers aflikt, een lepel waarmee al geproefd is nogmaals gebruikt (brrrr) , een vieze snijplank gebruikt, als je bereid voedsel opslaat in niet steriele bakjes/potjes etc. dit alles maakt dat snel bederft.

Werk daarom met ontsmette handen & materialen. Handschoentjes zijn bij bepaalde werkzaamheden én wijs gebruik een handige hulp.

Bewaren

5. Maak dus altijd opslagbakjes, inmaakpotten etc. steriel!

Dit kan door het heel goed te verhitten, gebruik van soda (zoals glazen potten voor inmaak) en/of desinfectie door met behulp van bv alcoholdoekjes. Makkelijk & veilig.

Lees vooraf de gebruiksaanwijzing van desinfectiemiddelen.

6. Laat bereid voedsel altijd wat afkoelen voordat je ze in de koelkast plaatst. Te heet erin zetten geeft te veel condens en de koeltemperatuur loopt te hoog op. Zet het eten eerst onafgedekt erin en dek het pas goed af als het koud genoeg is.

Warmte & vocht = bacterievorming.

7. Eten is om op te eten niet om te bewaren 😊 en helemaal niet om weg te gooien

Fijne #verspillingsvrije Kerst!