



zuivel



WETEN

Melk, yoghurt en kaas zijn producten die veel worden gegeten in Nederland. Grazende koeien zijn een typisch kenmerk voor het Nederlandse landschap. De meeste zuivel die we gebruiken, komt dan ook van dichtbij. De zuivel die we eten, komt niet alleen van koeien, maar ook van schapen en geiten.

De productie van zuivel heeft ook een impact op het milieu. Dat komt omdat koeien broeikasgassen zoals methaan uitstoten. Koeien stoten dit gas uit via hun poep en door het laten van boeren en scheten. Door minder zuivel te verspillen, verklein je de impact op het milieu. Door zuivel slim te bewaren, je zintuigen in te zetten en creatief om te gaan met restjes is er veel winst te behalen.

Zuivel is niet alleen lekker en gezond, met de restjes zuivel kun je hartstikke lekkere gerechten maken. Zoals smoothies, dressings en puree.

Wist je dat?

Per persoon verspillen we een half glas zuivel in de week. Dat lijkt niet veel, maar als we dat allemaal niet meer doen besparen we 8,5 miljoen glazen per week!

DOEN

Knutselopdracht: vogelvoederhuisje maken

Wanneer je een pak zuivel helemaal leeg hebt, kan je er een leuk vogelvoederhuisje van maken. Niet alleen leuk om te doen, maar ook heel fijn voor de vogels in jouw tuin.

Wat heb je nodig?

- leeg zuivelpak
- verf (watervast)
- mesje en schaar
- washi tape, stickers en andere knutselmaterialen
- potlood
- vogelvoer
- touw

Stappenplan

Spoel het lege pak goed om en verf de buitenkant. Als de verf is opgedroogd, maak je aan twee kanten een opening. Versier het pak met knutselmaterialen en maak onderaan (aan twee kanten) een gaatje. Hier prik je het potlood doorheen. Het potlood is bedoeld voor de vogels om op te kunnen zitten.

Vul het pak ongeveer tot de hoogte van het potlood met het vogelzaad en bevestig bovenaan het pak een touwtje. Hang het zelfgemaakte vogelvoederhuisje buiten op.

TIP!

Bewaar zuivel altijd in de koelkast bij een temperatuur van 4°C. Dat is de ideale koelkasttemperatuur en eten en drinken blijft dan langer goed. Met een koelkastthermometer kun je controleren of jouw koelkast koud genoeg staat (te koop in een huishoud- of kookwinkel).



recept

DIPSAUS VOOR NACHO'S

Je kent het vast wel: voor een recept heb je een eetlepel nodig van een bepaald ingrediënt. Vervolgens staat het net zolang in de koelkast tot het over de datum is. Crème fraîche is zo'n typisch product waar altijd wel wat van overblijft. Weggooien is zonde, want je kunt er namelijk een hoop lekkere dingen mee maken.

Als je een bakje chips of nacho's pakt, kun je er natuurlijk ook een klein schaaltje met dipsaus bij maken. Meng het overgebleven restje crème fraîche met uienpoeder, knoflookpoeder, (gedroogde) peterselie, paprikapoeder, citroen, zout en peper. Binnen een handomdraai staat er een heerlijke dipsaus voor je neus.

Eigenlijk kan je de dipsaus maken met alles wat je lekker vindt, zoals verse kruiden uit de tuin (bieslook, peterselie, dille of koriander). Zo geef je de dipsaus elke keer een andere twist.

De dipsaus met crème fraîche is ook heerlijk bij een gepofte aardappel of bij een tosti.

TIP!

Zet pakken melk en yoghurt zo snel mogelijk (terug) in de koelkast en laat ze niet lang op tafel staan. Bacteriën groeien veel sneller buiten de koelkast.



Van alle recepten tegen voedselverspilling kun je ook een filmpje vinden. Scan de QR-code en ga aan de slag!

De stichting Samen Tegen Voedselverspilling wil Nederland steeds meer verspillingvrij maken. Al ons eten en drinken is met aandacht en energie verbouwd, gekweekt, verwerkt, getransporteerd, gekoeld of juist verhit, en verpakt. Door goed met ons eten om te gaan en het niet te verspillen, leveren we een grote bijdrage aan het klimaat en onze leefwereld.

Jong Leren Eten Fryslân en IVN Noord zetten zich gezamenlijk in om een week minder voedsel te verspillen. Dit doen we door lesmateriaal beschikbaar te stellen aan Friese basisscholen. Er zijn vijf lesbrieven met daarin achtergrondinformatie, een leuke opdracht en een heerlijk recept. Elke lesbrieft heeft zijn eigen thema: brood, zuivel, groenten, fruit en aardappels.

De lesbrieven zijn gemaakt in opdracht van de Gemeente Assen, het Duurzaamheidscentrum Assen en Jong Leren Eten Drenthe. De inhoud van lesbrieven is tot stand gekomen met de informatie van Samen Tegen Voedselverspilling, IVN Natuureducatie, Kromkommer, Voedingscentrum en Het Vincent van Goghhuus.

Meer informatie:

- IVN Regio Noord (Facebook)
- jonglereneten.nl