

Koken met overschotjes

De impact van deze verspilling op het leefmilieu gaat veel verder dan het afvalprobleem alleen. Een voorbeeld? De verspilling van één brood heeft dezelfde impact op de uitstoot van broeikasgassen (en dus op de klimaatopwarming) als een lamp van 60 watt die 32 uur blijft branden! Nochtans is deze verspilling gemakkelijk te beperken: maak een boodschappenlijstje (en kijk eerst eens wat er nog in uw koelkast ligt), houd de vervaldatum in het oog, beheer uw koelkast goed en verwerk de restjes.

Broodpuree met tomaten (Portugees plattelandsrecept: “Açorda de tomate”) Laat het droge brood weken in water. Wanneer het zacht is, laat u het uitlekken en knijpt u het water er zoveel mogelijk uit. Maak een warme saus met verse tomaten, uienringetjes, koriander, laurier, zout, peper en olijfolie. Bak het wakke brood in de saus. Roer goed om, om te vermijden dat het brood vastkleeft onder in de pan. Stem de hoeveelheid saus af op de hoeveelheid brood: wanneer het mengsel klaar is, moet het nog kunnen sudderen. Als het te dik lijkt, kan u er een beetje water of tomatenpuree aan toevoegen. Laten sudderen tot u een mousseline krijgt. Breng op smaak met kruiden.