

## Hoera, we zijn er bijna!

En daar zijn we dan! De laatste dag van de Lentekur. Viel het mee? Of was het best een pittige week? Hopelijk hebben we je laten zien dat gezond eten niet moeilijk hoeft te zijn en ga je nu veel zelfverzekerder de supermarkt in. En niet te vergeten... zit je veel lekkerder in je vel!

Nu nog even een dagje 'consuminderen' en je bent écht goed back to basic gegaan. Want vandaag koken we zoveel mogelijk met de restjes van de Lentekur!

### Consuminderen

Op de laatste dag van de Lentekur draait het om 'consuminderen', want veel dingen die we kopen hebben we niet nodig. Of we gooien ze zonder nadenken weg. Wist je dat zo'n 14% van ons voedsel ongebruikt in de afvalbak belandt? Zonde! Met restjes kun je ook lekker koken en niet alles wat over datum is, hoeft de prullenmand in. En dat is ook nog eens voordelig voor onze portemonnee.

### Hoeveel eten gooi jij weg?

Gemiddeld gooit een Nederlander zo'n 50 kilo aan ongebruikt voedsel in de afvalbak. 50 kilo! Daar kun je 7 tot 8 weken van eten! Reken maar uit wat je daar allemaal wel niet voor kunt halen. Daarbij kost het ook veel energie om dit voedsel te produceren. Voedsel wat dus eigenlijk nooit gebruikt is als voedsel, maar direct weer naar de vuilverbrandingsoven wordt gebracht. Nu denk je vast: 'verspillen? Daar doe ik niet aan!' Toch kun je vaak meer besparen dan je denkt.

### Kopen, kopen, kopen? Even een maandje niet.

Jurkjes die met het prijskaartje er nog aan in de kast hangen. Een dure auto voor de deur die we alleen in het weekend gebruiken? Meer dan 10 rode lippenstiften? Ongemerkt verspillen we veel geld aan spullen die we niet nodig hebben. Kan het niet een tandje minder? Ga de uitdaging aan en geef de komende maand alleen maar geld uit aan dingen die je nodig hebt. Dus even geen nieuwe kleding, make-up, gadgets, boeken, voordeeltzakken chips, etc. En wees creatief met de dingen die je wel nodig hebt. Misschien kun je ze lenen of ruilen tegen iets anders?.

## TIPS VAN VANDAAG

### Tip 1: Zo bespaar je op de boodschappen

- Ga na wat je nog in huis hebt, voordat je boodschappen gaat doen.
- Maak altijd een boodschappenlijstje.
- Koop direct bij de groothandel, boer of de man op de markt.
- Snijd, hak en kook dingen zelf.
- Kweek groente, fruit en (on)kruiden zelf.
- Kies voor seizoensproducten.
- Eet een paar dagen in de week vegetarisch: goed voor gezondheid, milieu, dieren en je portemonnee.
- Ga maar 1 à 2 keer per week naar de supermarkt, zo voorkom je impulsaankopen
- Drink meer water. Gewoon uit de kraan.
- Eten over? Vries het in.

### Tip 2: Over datum? Dit kun je nog prima eten

Vaak kun je producten die over de datum zijn nog prima eten. Op de website vind je 7 tips die je hierbij zullen helpen.

### Tip 3: Durf te vragen om een doggybag

In Amerika is het al de normaalste zaak van de wereld, in Nederland kijken we er nog een beetje raar van op: de doggy bag. Vraag er gerust om.

### Tip 4: Lenen, delen en ruilen

Op de website vind je handige initiatieven om geld te besparen en verspilling tegen te gaan.

## A. VOGEL LENTEKUR DAG 7: CONSUMINDEREN

Begin de dag met: Glas lauwarm water met sap van een halve citroen, of 1 kop brandnetelthee.

### Ontbijt: Sweet Sundae

Griekse yoghurt met peer en karamelwalnoten

#### Ingrediënten

- 3 eetlepels Griekse Yoghurt
- 1 peer in stukjes
- Handje walnoten (30 gram)
- 2 eetlepels honing
- ¼ eetlepel cacao poeder
- Halve eetlepel kokosolie om in te bakken
- Takjes munt om mee te garneren

#### Instructie

Hak de walnoten in kleine stukjes. Verhit kokosolie in de pan, voeg de walnoten toe en roer 2 minuten door. Voeg vervolgens de honing toe. Blijf constant roeren, totdat de honing karamelliseert, het wordt dan bruin en stroperig. Haal de pan van het vuur, voeg de cacao poeder toe en roer goed. Laat de noten op een vel bakpapier afkoelen en hak met een mes in kleine stukjes. Was de peer goed en verwijder het klokhuis. Doe de Griekse yoghurt in een kommetje, leg de peerstukjes erop en bestrooi met de karamelnoten. Garneer met verse munt.



### Tussendoor:

2 dadels, 1 groot glas bietensap



Het recept voor de lunch vandaag is van Mirjam Jansen van [vegafabulous.nl](http://vegafabulous.nl). Zij runt een vega(n) catering-bedrijf met passie en liefde voor eten, dieren en samen genieten.

### Lunch: Spiced Salad

Kikkererwtensalade met koriander-knoflookdressing

#### Ingrediënten

- 3 el uitgelekte kikkererwten (is hoeveelheid uit potje of blik 160 gram)
- 2 flinke handen spinazie
- 6 cherrytomaatjes
- 2 el olijfolie
- 1½ teentje knoflook
- 3 el Griekse yoghurt (of plantaardige yoghurt)
- 1 tl citroensap
- handje fijngehakte koriander (alleen de blaadjes)
- Herbamare/peper
- 2 tl gemalen komijn

#### Instructie

Voor de saus voeg je een half teentje geperste knoflook, citroensap, de helft van de koriander en (flink wat) peper en zout toe aan de yoghurt. Roer door en proef of het naar je zin is.

Halveer de cherrytomaatjes en zet apart. Fruit 1 teentje geperste knoflook en de komijn in de olijfolie, voeg de tomaatjes en de spinazie toe en roerbak even (tot de spinazie wat geslonken is). Doe de kikkererwten erbij en warm goed door.

Serveer de salade (lauwwarm) in een diep bord of een breed mooi glas (staat leuk vanwege de kleurtjes) en bestrooi met de rest van de koriander. De saus serveer je er los bij (een beetje erop is ook lekker).

### Tussendoor:

Stukjes pure chocolade (>72% cacao)

### DAG TIP

Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).

### Diner: Lovely Leftovers

Pompoensoep en Boekweitwraps met kip/avocado

#### Ingrediënten

- 3 Kipgehaktballetjes van dag 5
- Overgebleven spinazie (30 gram)
- 1 eetrijpe Avocado
- 2 takjes koriander
- 1 sjalotje
- 2 Boekweitpannenkoekjes van dag 6
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare/peper

#### Instructie

Snijdt de 3 kipgehaktballetjes van dag 5 in kleine stukjes. Versnipper het sjalotje. Haal de pit uit de avocado en schep het vruchtvlees eruit. Meng de avocado in een kom met de spinazie, en het sjalotje. Voeg de stukjes kip en olijfolie toe en bestrooi met Herbamare, peper en koriander. Vul de boekweitwraps met het mengsel. Warm de pompoensoep op en serveer bij de wraps.

