

Infoblad brood

Verspillingsvrije Week 2021

Op dit infoblad vind je cijfers en achtergrondinformatie over brood. Hoeveel brood eten we? Hoeveel wordt verspild? En hoe kunnen we verspilling thuis tegengaan? De tips kun je gebruiken om de consument te helpen (nog) meer verspillingvrij te worden. Probeer zoveel mogelijk de positieve norm te delen, dat helpt om gedrag te veranderen. Hoe je dat doet, lees je [hier](#).

Achtergrondinformatie en cijfers

Brood heeft een hele weg afgelegd voor het op je bord ligt. Van boer tot bakker is er veel werk en energie in gestopt. Minder verspillen voelt goed en levert winst op voor het milieu én je portemonnee.

Brood is voor de meeste Nederlanders dagelijkse kost. Een halfje volkoren, bruine bolletjes, een Turks brood, een Frans stokbrood... Iedereen heeft wel brood in de keukenkast of diepvries liggen. Omdat brood een versgebakken product is, gaat de kwaliteit snel achteruit. De kunst is om het op tijd op te eten, in te vriezen of te verwerken in een restjesrecept. Zo geniet je optimaal van brood. En hoeft je geen kruimel te verspillen.

Hoeveel brood eten we?

In Nederland eten we ruim 125 gram brood per dag, dat zijn ongeveer 3,5 boterhammen. Per week komt dat neer op 879 gram brood. In een week eten we dus per persoon bijna 25 boterhammen, wat iets meer dan een heel brood is. (1)

Hoeveel brood kunnen we thuis redden?

Brood staat op nummer 1 in de top 5 van producten waarbij de meeste winst valt te behalen (in gewicht) door thuis minder te verspillen. We kunnen vooral losse boterhammen redden van de afvalbak.

In Nederland kan er in totaal ruim 2 miljoen kilo brood (diverse broodsoorten) per week van de afvalbak worden gered. Per persoon is dat ongeveer 4 boterhammen per week. Als iedereen in Nederland geen brood meer zou verspillen, levert dat een enorme winst op. (2)

Tips om thuis minder brood te verspillen

De meeste Nederlanders geven aan zo min mogelijk brood te willen verspillen:

- 93% geeft aan zijn best te doen om zo min mogelijk brood te verspillen
- 92% geeft aan het belangrijk te vinden om zo min mogelijk brood te verspillen
- 83% geeft aan brood in te vriezen

Veel Nederlanders doen hun best om minder te verspillen en maken bijvoorbeeld tosti's van hun oude brood, of stoppen het in de broodrooster. (3) Toch kunnen ze daar nog wel wat hulp bij gebruiken.

Brood droogt snel uit. Koop daarom niet meer brood dan je nodig hebt. Heb je meer brood in huis gehaald? Bewaar het goed, of vries het (eventueel in porties) in. Oud brood kun je roosteren, of verwerken in een recept.

Bewaren

Vers brood is altijd lekker! Wist je dat brood 2 tot 4 dagen goed blijft in een afgesloten broodzak in de keukenkast, voorraadkast of broodtrommel? Daarna gaat de kwaliteit achteruit en wordt het droger. Je kunt het dan vaak nog wel prima eten (bijvoorbeeld geroosterd, of als tosti). In de koelkast wordt brood sneller oud.

Invriezen

Vries brood direct na aankoop in, eventueel in porties, en haal er elke dag uit wat je nodig hebt. Zo heb je dagelijks vers brood.

In de vriezer blijft brood zeker één maand goed. Daarna kan de kwaliteit achteruitgaan en wordt de smaak minder. Houd er rekening mee dat ontdooid brood sneller uitdroogt, dus eet ontdooid brood zo snel mogelijk op.

HOE**#VERSPIJLINGSVRIJ****BEN JIJ?**

Kijk, ruik en proef om de kwaliteit te beoordelen. Als brood muffig ruikt of beschimmeld is, dan kun je het beter niet meer eten.

Creatief met oud brood

Oud brood is ideaal om te roosteren. Heerlijk als ontbijt, lunch of bij de soep. Of maak tosti's, wentelteefjes of croutons. 9 makkelijke en leuke receptjes:

1) Oud stokbrood/Turks brood

Maak een oud stokbrood of Turks brood een klein beetje vochtig met wat water. Leg het 5 minuten in de oven op 200 °C en je hebt weer een vers en warm brood. Je kunt het brood ook halveren en insmeren met knoflook, olijfolie, peper en eventueel wat (Italiaanse) kruiden voordat je het in de oven legt.

2) Croutons

Snijdt het oude brood in blokjes. Roer 1 of 2 eetlepels olie door de broodblokjes. Bak de blokjes in een koekenpan. Voeg toe aan een salade of soep.

3) Wentelteefjes

Klop 1 ei los met 50 ml halfvolle melk en kaneel. Doop de oude boterhammen in het eimengsel. Bak het brood goudgeel met wat margarine of olie aan beide kanten in een koekenpan.

4) Broodpizza

Beleg een bakblik met oud brood. Doe er wat blokjes tomaat, kruiden, sardientjes uit blik, champignons en kaas (of andere restjes) op. Bak 10 minuten in de oven op 220 °C.

5) Broodquiche

Gebruik oud brood als bodem voor een quiche en maak een vulling van (overgebleven) groente. Bijvoorbeeld: stukje paprika, broccoliroosjes, sperzieboontjes, halve tomaat, steeltjes peterselie, een beetje melk en 2 eieren. Wat geraspte kaas eroverheen en klaar!

6) Paneermeel

Laat oud brood goed drogen. Breek in stukken. Vermaal (evt. in de keukenmachine) tot paneermeel.

7) Bruschetta

Rooster oud (stok)brood. Beleg ze met een mix van stukjes tomaat, geperste knoflook, olijfolie, azijn, basilicum en peper.

8) Crostini

Rooster of grill oud brood, of bijvoorbeeld een oud pistoletje. Maak een mengsel van blokjes tomaat (paprika kan ook), ringetjes bosui, olie, azijn en peper. Beleg de broodjes met rucola en wat van het mengsel.

9) Tosti's

Maak eens een tosti, maar dan net even anders dan je gewend bent. Bijvoorbeeld tosti met een Mexicaans tintje (met avocado, tomaat, knoflook en komijnekaas), op z'n Italiaans (courgette, tomatenpuree, oregano en kaas). Of tosti met mozzarella, spinazie, basilicum en zwarte olijven. Bekijk in [deze video](#) hoe je deze tosti's maakt.

Aan de eendjes?

Wist je dat brood dat aan dieren wordt gegeven, ook tot voedselverspilling wordt gerekend. Brood aan de eendjes (of andere dieren) geven is geen goed idee. Brood, en dan met name het zout in het brood, is slecht voor de dieren, ze worden er ziek van. Daarnaast trekt rondslingerend brood ook ratten aan. Voor de waterkwaliteit is het ook niet goed. Gelukkig geeft de meerderheid van de Nederlanders zelden tot nooit brood aan dieren.

Bronnen:

(1) Voedselconsumptiepeiling 2012-2016, RIVM

Op basis van Voedselconsumptiepeiling (2012-2016 hele populatie; 1-79 jarigen). Tel je brood, beschuit en knäckebröd bij elkaar op dan wordt er per persoon 139 gram per dag, 973 gram per week en 50,7 kilo per jaar gegeten.

(2) Syntheserapport Voedselverspilling bij huishoudens in Nederland in 2019, Voedingscentrum.

Om een beeld te geven is de hoeveelheid brood uitgedrukt in boterhammen en broden, deze hoeveelheid is gebaseerd op het totaal van diverse broodsoorten waaronder losse boterhammen, maar ook croissantjes, broodjes en stokbrood.

(3) Nadere analyses brood, 2021, Flycatcher.

Algemeen: voedingscentrum.nl