



3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Inzetbaarheidsprogramma - Voedingsmiddelenindustrie
Technische vaardigheden

M1.3

Eco-

verantwoordelijkheid

www.3kitchens.eu



This resource is licensed
under CC BY 4.0



Co-funded by
the European Union



Inhoud

- 01 Het belang van eco-verantwoordelijkheid in de culinaire sector
- 02 Een beter begrip van afvalvermindering
- 03 Onderzoek naar energie-efficiëntie
- 04 Leuke activiteiten



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

01

Het belang van Eco-verantwoordelijkheid in de culinaire Industrie



Het belang van eco-verantwoordelijkheid in de culinaire sector

Milieubewust zijn heeft veel voordelen voor je inzetbaarheid en je eigen keuken.

- Geld besparen door minder energie te gebruiken en afval te verminderen kan je kosten verlagen.
- Trek klanten aan die om het milieu geven.
- Voel je goed over je impact. De planeet helpen is lonend en maakt je werk zinvoller.

Het belang van eco- verantwoordelijkh eid in de culinaire sector

01

De culinaire industrie heeft veel invloed op het milieu, van hoe ingrediënten worden ingekocht tot hoe afval wordt beheerd.

Eco-verantwoordelijkheid betekent keuzes maken die goed zijn voor het milieu tijdens het koken en serveren van voedsel.

Door eco-verantwoordelijk te zijn, kun je opvallen bij het zoeken naar werk. Je kunt een interessante kandidaat zijn door te laten zien hoe belangrijk eco-verantwoordelijkheid voor je is, en je brengt positieve benaderingen en ideeën om vervuiling te verminderen en hulpbronnen te sparen.

Gebruik eenvoudige ecologisch verantwoorde praktijken

Zoals we weten zijn hulpbronnen kostbaar en beperkt. Door eco-verantwoordelijk te zijn, word je waardevol voor werkgevers. Hier zijn enkele eenvoudige manieren om ...

02

Afval verminderen

- 1- Gebruik alle delen van ingrediënten, bijv.
 - Gooi de groente niet weg
 - Gebruik worteltoppen om een lekkere pestosaus te maken.
- 2 - Recyclen :
 - Gebruik recyclebakken in je keuken
 - Hergebruik lege potten en flessen in plaats van ze weg te gooien.
- 3 - Compost :
 - Verzamel groenteschillen, koffiedik en eierschalen
 - Gebruik compost om je eigen kruidentuin te maken.

Eenvoudige milieuvriendelijke praktijken

Energie besparen

02

1 - Gebruik energiezuinige apparaten

A +++ toepassingen helpen je om energierekeningen te verlagen en energie te besparen

2 - Schakel apparatuur uit als deze niet wordt gebruikt

3- Zet de oven een paar minuten eerder uit om de overgebleven warmte te gebruiken

4 - Slimme stekkers met energiemonitoring

Eenvoudige milieuvriendelijke praktijken

Duurzaam inkopen

02

Lokale ingrediënten verminderen transport en de bijbehorende koolstofuitstoot. Bovendien helpt dit om lokale economieën te ondersteunen.

Seizoensgebonden ingrediënten zijn vers, minder duur en sluiten aan bij de cycli van de planeet, wat de smaak en voedingswaarde ten goede komt.

Het gebruik van lokale en seizoensgebonden ingrediënten is essentieel voor duurzame inkoop.

Eenvoudige milieuvriendelijke praktijken

Duurzaam inkopen

02

Je kunt nieuwe gewoonten ontwikkelen om verse en duurzame ingrediënten te kopen:

- Je kunt kopen van lokale boeren en producenten

Bovendien zal dit je helpen om langdurige partnerschappen op te bouwen en een gemeenschap te creëren.

- Koop seizoensproducten, bijv.

Lente: Asperges, erwten, aardbeien

Zomer: Tomaten, courgettes, bessen

Herfst: Pompoenen, appels, paddenstoelen

Winter: Wortelgroenten, boerenkool, citrusvruchten

Eenvoudige milieuvriendelijke praktijken

Duurzaam inkopen

02

- Zorg voor traceerbaarheid:

Weet waar je ingrediënten vandaan komen.

Vermeld op het menu de boerderijen en/of regio's waar de ingrediënten vandaan komen,

Gebruik een verscheidenheid aan ingrediënten voor biodiversiteit

Kies producten met certificeringen zoals biologisch of Fairtrade.

Hieronder vindt u een lijst met certificeringen die relevant zijn in de partnerlanden van Three Kitchens.

Classificatie	Certificering	Land	Beschrijving
Dierenwelzijn	<u>Label Rood</u>	Frankrijk	Vlees van hoge kwaliteit met strenge welzijnsrichtlijnen.
Dierenwelzijn	<u>Beter Leven</u>	Nederland	Humane omstandigheden voor vlees en zuivel.
Biologisch & dierenwelzijn	<u>KRAV</u>	Zweden	Biologisch voedsel met de nadruk op welzijn en duurzaamheid.
Dierenwelzijn & Kwaliteit	<u>Bord Bia</u>	Ierland	Hoge normen voor dierenwelzijn en voedselkwaliteit.
Biologische landbouw	<u>Biologische landbouw</u>	Frankrijk	Biologische certificering zonder synthetische chemicaliën.
Biologische landbouw	<u>EKO</u>	Nederland	Biologische producten met milieu- en welzijnsnormen.
Biologische landbouw	<u>Biologisch vertrouwen</u>	Ierland	Biologische voedselcertificering zonder synthetische stoffen.
Voedselveiligheid en -kwaliteit	<u>AOP</u>	Frankrijk	Bescherming van regionaal voedsel met unieke kenmerken.
Voedselveiligheid	<u>FSSC 22000</u>	Nederland	Zorgt voor beheersystemen voor voedselveiligheid.
Voedselveiligheid	<u>ISO 22000</u>	Zweden	Standaard voor het beheer van de voedselveiligheid.
Eerlijke handel	<u>Eerlijke handel</u>	Frankrijk, Nederland, Zweden, Ierland	Eerlijke prijzen en arbeidsomstandigheden voor boeren.

Richtlijnen voor het inkopen van duurzame producten

05

Biodiversiteit ondersteunen: Gebruik

- Een verscheidenheid aan ingrediënten. Voorbeeld: neem oude granen zoals quinoa en farro, en een verscheidenheid aan heirloom groenten.
- Diverse eiwitten: Breid je eiwitbronnen uit met niet alleen gewoon vlees en vis, maar ook peulvruchten, noten en zaden. Deze eiwitbronnen zijn vaak minder grondstofintensief om te produceren dan traditioneel vlees.
- Gekweekt voedsel: Als het mogelijk is, gebruik dan zoveel mogelijk voedsel uit de natuur, zoals wilde bessen, paddenstoelen en kruiden. Deze voedingsmiddelen worden meestal verzameld in hun natuurlijke omgeving en ondersteunen de gezondheid van het lokale ecosysteem.

QUIZ

Vraag 1:

Duurzame certificeringen

Welke van de volgende certificeringen garandeert dat zeevruchten duurzaam zijn geoogst?

- a) Gecertificeerd humaan
- b) USDA biologisch
- c) Marine Stewardship Council (MSC)
- d) Fairtrade International



Antwoord 1:

Duurzame certificeringen

Welke van de volgende certificeringen garandeert dat zeevruchten duurzaam zijn geoogst?

c) Marine Stewardship Council (MSC)



Vraag 2:

Dierenwelzijn

Op welke certificering moet je letten als je dierlijke producten inkoopt om een humane behandeling van dieren te garanderen?

- a) MSC
- b) Aquaculture Stewardship Council (ASC)
- c) Gecertificeerd humaan
- d) USDA biologisch



Antwoord 2: Dierenwelzijn

Op welke certificering moet je letten als je dierlijke producten inkoopt om een humane behandeling van dieren te garanderen?

c) Gecertificeerd humaan



Vraag 3:

Leveranciersevaluatie

Wat moet u doen om ervoor te zorgen dat uw leveranciers duurzame praktijken volgen?

- a) Leveranciersbeoordelingen uitvoeren
- b) Boerderijen en productiefaciliteiten bezoeken
- c) Kijk naar certificeringen zoals biologisch, fair trade en andere duurzaamheidslabels
- d) Alle bovenstaande



Antwoord 4: Certificering

Wat garandeert biologische certificering over de productie van ingrediënten?

a) Ingrediënten worden geproduceerd zonder synthetische bestrijdingsmiddelen en kunstmest



Vraag 5:

Biodiversiteit

Hoe kun je biodiversiteit in je menu's ondersteunen?

- a) Een gevarieerd assortiment ingrediënten gebruiken
- b) Inclusief oude granen zoals quinoa en farro
- c) Het verwerken van erfgroenten
- d) Alle bovenstaande



Antwoord 5: Biodiversiteit

Hoe kun je biodiversiteit in je menu's ondersteunen?

d) Alle bovenstaande



Een beter begrip van afvalvermindering

Afvalvermindering



Zoals we in de inleiding al vertelden, is voedselverspilling wereldwijd een groot probleem: ongeveer een derde van al het voedsel dat voor menselijke consumptie wordt geproduceerd, wordt jaarlijks verspild.

Door bewuster om te gaan met afvalverminderingstactieken, word je beter inzetbaar omdat je beter gebruik kunt maken van de middelen die je tot je beschikking hebt.

Hoe je voedselverspilling in de keuken kunt verminderen

- **Portiecontrole:** Lees, plan en regel porties zorgvuldig om verspilling tot een minimum te beperken. Vergeet niet om de technische fiche voor elk recept te gebruiken. Gebruik bovendien maatbekers en weegschalen om consistente portiegroottes te garanderen en om elke klant hetzelfde gerecht te kunnen serveren. Dit helpt overbereiding te voorkomen en vermindert voedselverspilling.
- **Voorraadbeheer:** Controleer en rouleer de voorraad regelmatig om bederf te voorkomen. Gebruik een FIFO-systeem (first-in, first-out), waarbij oudere ingrediënten eerder worden gebruikt dan nieuwere. FIFO, wat "First-In, First-Out" betekent, zorgt ervoor dat de oudste voorraad het eerst wordt gebruikt, wat het risico op bederf en verspilling vermindert.

Hoe je voedselverspilling in de keuken kunt verminderen

- **Creatief gebruik van restjes:** Ontwikkel recepten met restjes of overtollige ingrediënten. Je kunt restjes geroosterde groenten gebruiken in een frittata of oud brood omtoveren tot croutons of broodpudding.
- **Donaties:** Stel voor dat je bedrijf samenwerkt met lokale voedselbanken of apps zoals Too Good to Go om overtollig voedsel te doneren. Regel het ophalen of wegbrengen van overtollig bereid voedsel dat nog steeds veilig is om te eten, maar niet nodig is.
- **Duurzame verpakking voor afhaalmaaltijden:** Koop verpakkingen die biologisch afbreekbaar of composteerbaar zijn voor afhaalmaaltijden of hondenzakjes.

QUIZ

Meerkeuzevragen

Wat is een praktische manier om porties te controleren en voedselverspilling tegen te gaan?

- a) Portiegroottes raden
- b) Gebruik van maatbekers en weegschalen
- c) Grote batches bereiden zonder planning
- d) Portiegroottes negeren



Meerkeuze antwoord

Wat is een praktische manier om porties te controleren en voedselverspilling tegen te gaan?

Antwoord: b) Gebruik van maatbekers en weegschalen



Meerkeuzevragen

Hoe kun je restjes geroosterde groenten gebruiken?

- a) Gooi ze weg
- b) Gebruik ze in een frittata
- c) Negeren
- d) Laat ze onbeperkt in de koelkast staan



Meerkeuze antwoord

Hoe kun je restjes geroosterde groenten gebruiken?

Antwoord: b) Gebruik ze in een frittata



Meerkeuzevragen

Waar staat het FIFO-systeem in voorraadbeheer voor?

- a) First-In, First-Out
- b) Snel in, snel uit
- c) Vers in, vers uit
- d) Free-In, Free-Out



Meerkeuze antwoord

Waar staat het FIFO-systeem in voorraadbeheer voor?

Antwoord: a) First-In, First-Out



Onderzoek naar energie- efficiëntie

Energie-efficiëntie

Energieverbruik is een ander gebied waar de culinaire industrie een aanzienlijke impact kan hebben. Commerciële keukens of productie-eenheden zijn vaak energie-intensieve omgevingen, met grote ovens, koelkasten en andere apparaten die continu draaien. Door best practices voor energiebesparing toe te passen, kun je je inzetbaarheid vergroten en waarde toevoegen aan je werkgever door je persoonlijke en zakelijke energieverbruik te verminderen en je ecologische voetafdruk te verkleinen.

In de volgende dia's gaan we in op praktische tips om je vaardigheden hiervoor te ontwikkelen.

Tips om energie te besparen in de keuken

- **Nieuwe/minder energie verbruikende kookmethodes:**

Stap over op nieuwe kookmethodes zoals stomen, microgolven en inductiekoken. Je verbruikt dan minder energie dan bij traditionele kookmethodes.

Gebruik inductiekookplaten die energiezuiniger zijn dan gas- en elektrische fornuizen. Bovendien bieden deze apparaten een nauwkeurige temperatuurregeling.

Tips om energie te besparen in de keuken

- **Onderhoud voor duurzame apparatuur:** stel voor dat de keukenzaak regelmatig service en onderhoud uitvoert aan de keukenapparatuur om ervoor te zorgen dat ze efficiënt werken. Kleine ingrepen zoals het om de zes maanden reinigen van de koelspiralen van de koelkast en het vervangen van de afdichtingen van de oven helpen je energie te besparen.
- **Verandering van verlichting:** Als het mogelijk is, gebruik dan natuurlijk licht of LED-verlichting. LED's verbruiken tot 80% minder energie dan traditionele gloeilampen en gaan tot 25 keer langer mee. Als je vijf van de meest gebruikte armaturen vervangt door LED-lampen, kun je jaarlijks tot € 100 besparen.

Tips om energie te besparen in de keuken

- **Temperatuurregeling:** Voor het behoud van voedselkwaliteit moet je de temperatuur op 4°C houden voor koelkasten en -18°C voor vriezers.
- **Waterbesparing:** Je kunt gemakkelijk water besparen door twee kleine veranderingen door te voeren:
 - Waterefficiënte kranen installeren om het waterverbruik tot 50% te verminderen
 - Lekken repareren

Laten we eens kijken wat je van deze sessie hebt geleerd met een quiz!

QUIZ

Meerkeuzevragen

Wat is een voordeel van LED-verlichting in de keuken?

- a) Ze verbruiken tot 80% minder energie dan gloeilampen.
- b) Het verhoogt de helderheid van de keuken.
- c) Het verbruikt meer energie dan traditionele gloeilampen.
- d) Ze hebben een kortere levensduur dan gloeilampen.



Meerkeuze antwoord

Wat is een voordeel van LED-verlichting in de keuken?

Antwoord: a) Ze verbruiken tot 80% minder energie dan gloeilampen.



Meerkeuzevragen

Hoe vaak moet je de spoelen van koelkasten schoonmaken om de efficiëntie te behouden?

- a) Elke maand
- b) Om de zes maanden
- c) Elk jaar
- d) Om de twee jaar



Meerkeuze antwoord

Hoe vaak moet je de spoelen van koelkasten schoonmaken om de efficiëntie te behouden?

Antwoord: b) Om de zes maanden



Meerkeuzevragen

Op welke temperatuur moet je je koelkast instellen voor optimale energie-efficiëntie?

- a) 0°C
- b) 4°C
- c) 8°C
- d) 12°C



Meerkeuze antwoord

Op welke temperatuur moet je je koelkast instellen voor optimale energie-efficiëntie?

Antwoord: b) 4°C



Meerkeuzevragen

Wat is een praktisch voorbeeld van het optimaliseren van kookmethodes om energie te besparen?

- a) Groenten koken op een fornuis
- b) Groenten koken in de magnetron
- c) Voedsel bakken in een pan
- d) Een traditionele oven gebruiken voor alle maaltijden



Meerkeuze antwoord

Wat is een praktisch voorbeeld van het optimaliseren van kookmethodes om energie te besparen?

Antwoord: b) Groenten koken in de magnetron



Meerkeuzevragen

Hoeveel kun je jaarlijks besparen door vijf van je meest gebruikte armaturen te vervangen door LED-lampen?

- a) €25
- b) €50
- c) €75
- d) €100



Meerkeuze antwoord

Hoeveel kun je jaarlijks besparen door vijf van je meest gebruikte armaturen te vervangen door LED-lampen?

Antwoord: d) €100



Activiteiten voor eco-verantwoordelijkheid

Hieronder vind je twee eenvoudige en leuke activiteiten die je alleen kunt doen. Deze activiteiten hebben te maken met koken en zorgen voor ons milieu. Ze zijn zo ontworpen dat ze leuk zijn.

Activiteit 1: Een minikruidentuintje maken



Activiteit 2: Een compostvat maken



Activiteit 1: Een minikruidentuintje maken

We raden aan om, als het kan, thuis je eigen kruiden te kweken. Het is een geweldige manier om in contact te komen met de natuur en verse ingrediënten te gebruiken in je keuken. Zo kun je beginnen:

- 1- Koop wat kleine potjes of gebruik lege blikjes of plastic flessen met gaten in de bodem voor drainage.
- 2 - Koop wat kruidenzaadjes zoals basilicum, peterselie of munt.
- 3 - Vul de potten met aarde en plant de zaden.
- 4 - Volg de instructies op de zaadverpakking over hoe diep je ze moet planten.
- 5 - Zet de potten op een zonnige plek en geef ze regelmatig water. Pas op dat je niet te veel water geeft!

Zie je kruiden groeien!

Je kunt ze in je keuken gebruiken zodra ze genoeg bladeren hebben.

Activiteit 2: Een compostvat maken

Deze activiteit vergroot je vaardigheden en vermindert keukenafval. Daarnaast is compost ook een manier om voedselrijke grond te creëren voor je planten of kruiden.

- 1 - Zoek een bak of container met een deksel. Je kunt een grote plastic bak of een prullenbak gebruiken.
- 2 - Boor of prik wat gaatjes in de zijkanten en bodem van de container voor de luchtstroom.
- 3 - Begin met het toevoegen van keukenafval, zoals fruitschillen, groenteschillen, koffiedik en eierschalen. (Doe er geen vlees, zuivel of olieachtig voedsel in),
- 4 - Voeg wat droge bladeren, karton of kranten toe om te voorkomen dat de compost te nat en stinkend wordt.
- 5 - Meng of keer de compost elke week om af te breken.

En voilà! Binnen een paar maanden heb je rijke, donkere compost die je voor je planten kunt gebruiken!

Conclusie

We hopen dat deze module je heeft geholpen om vaardigheden op te doen op het gebied van duurzaamheid in de keuken!





3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

www.3kitchens.eu



Co-funded by
the European Union

Hartelijk
dank