## **Inleiding tot Circulair Koken**

Circulair koken is een benadering van koken die zich richt op het minimaliseren van voedselverspilling en het efficiënt gebruiken van alle beschikbare ingrediënten. In plaats van voedsel af te voeren als het niet meer vers is, gaat circulair koken uit van hergebruik, het optimaliseren van gebruik en het creëren van nieuwe mogelijkheden uit wat normaal gesproken weggegooid zou worden. Het doel is om een meer duurzame manier van koken te bevorderen die niet alleen goed is voor het milieu, maar ook voor je portemonnee.

### **Wat is Circulair Koken?**

Circulair koken draait om het reduceren van voedselverspilling door restjes en overgebleven ingrediënten opnieuw in te zetten in gerechten. Dit kan gaan om het hergebruiken van groentenresten, vleesresten, brood, fruit, maar ook het gebruik van ingrediënten op manieren die anders misschien niet voor de hand liggen, zoals het maken van bouillons van schillen en botten. Het idee is dat niets verloren gaat en alles een nieuwe levenscyclus krijgt in de keuken.

### **Het Belang van Circulair Koken**

* **Duurzaamheid**: Circulair koken draagt bij aan een duurzamere voedselketen, waarin we minder voedsel verspillen en de impact op het milieu verminderen.
* **Kostenbesparing**: Door restjes en overgebleven ingrediënten opnieuw te gebruiken, kunnen we de kosten van ingrediënten verminderen, zowel in de professionele keuken als in de thuiskookomgeving.
* **Creativiteit**: Circulair koken biedt een kans om creatief te zijn en nieuwe smaken en gerechten te ontdekken met alledaagse ingrediënten.

###

###

###

###

###

###

###

### **Basisprincipes van Circulair Koken**

Er zijn verschillende basisprincipes die circulair koken begeleiden:

1. **Minimaliseer voedselverspilling**: Maak gebruik van alles wat beschikbaar is, van schillen tot botten en resten van maaltijden.
2. **Hergebruik en Upcyclen**: Gebruik restjes op een andere manier, zoals het maken van soepen, sauzen, of het drogen en bewaren van overgebleven groenten en fruit.
3. **Seizoensgebonden en Lokale Ingrediënten**: Werk met seizoensgebonden ingrediënten die niet alleen duurzamer zijn, maar ook beter voor je recepten en smaak.
4. **Bewust Winkelen**: Kies voor producten die weinig verpakkingsmateriaal gebruiken en die je volledig kunt benutten, zodat er zo min mogelijk afval ontstaat.

### **Voordelen van Circulair Koken**

Circulair koken biedt een breed scala aan voordelen. Ten eerste draagt het bij aan het verminderen van de ecologische voetafdruk van je keuken. Het minimaliseren van voedselverspilling betekent dat we minder voedsel hoeven te produceren, wat energie en water bespaart en de uitstoot van broeikasgassen vermindert. Daarnaast kan circulair koken bijdragen aan een efficiëntere keuken waarin minder wordt weggegooid en alles wordt benut.

Circulair koken is niet alleen voor de professionele keuken – het kan net zo goed worden toegepast in een thuiskokomgeving, wat het nog toegankelijker maakt. Of je nu een chef-kok bent die restjes wil hergebruiken in de keuken of een thuiskok die wil bijdragen aan een duurzamer huishouden, circulair koken biedt vele mogelijkheden.

Het is een creatieve en verantwoorde manier van koken die zowel smakelijk als praktisch is. Door circulair koken te omarmen, zet je een stap in de richting van een duurzamere toekomst en help je voedselverspilling te verminderen.