

Voedselverspilling in Belgische keukens transformeren tot wellness

Ongebruikte ingrediënten over? Gebruik ze voor ‘voedzame’ beauty-recepten!



Antwerpen, 27 mei 2024 - **Skin-preppen doe je dit jaar niet alleen vóór een stralende huid, maar ook tégen voedselverspilling. In België wordt heel wat voedsel verspild per jaar, voornamelijk door overconsumptie, last-minute maaltijdplanning en een gebrek aan inspiratie over wat er met overgebleven ingrediënten gedaan kan worden. Om Belgen aan te moedigen "out of the kitchen" te denken en te streven naar een glanzende huid, lanceert HelloFresh samen met dermatologe Ingrid van Riet skincare recepten op basis van populaire seizoensingrediënten waar er vaak overschotten van zijn.**

Helaas belanden ongebruikte ingrediënten en etenswaren bij 62% van de Belgen (nog) met enige regelmaat bij het restafval. Dat bevestigt onderzoek*, jaarlijks uitgevoerd in opdracht van HelloFresh, dat licht werpt op voedselverspilling bij Belgische huishoudens. “Ondanks dat er wordt verspild, hecht de Belg belang aan het aanpakken van voedselverspilling”, deelt Victor Smits, duurzaamheidsmanager van HelloFresh. “Strevende naar een keuken zonder verspilling blijft de Belgische meerderheid (64%) happig op tips om creatief aan de slag te gaan met die overgebleven ingrediënten. Daarom is HelloFresh in gesprek gegaan met Ingrid van Riet, dermatologe en esthetisch arts, om [skincare recepten](#) te ontwikkelen gebaseerd op ingrediënten die thuis vaak verspild worden.”

Een goede skincare routine is volgens van Riet een efficiënte manier om preventief de huid jong te houden. “Naast veel doeltreffende cosmetische zalfjes en producten, kom je soms ook al een eind met ingrediënten uit je

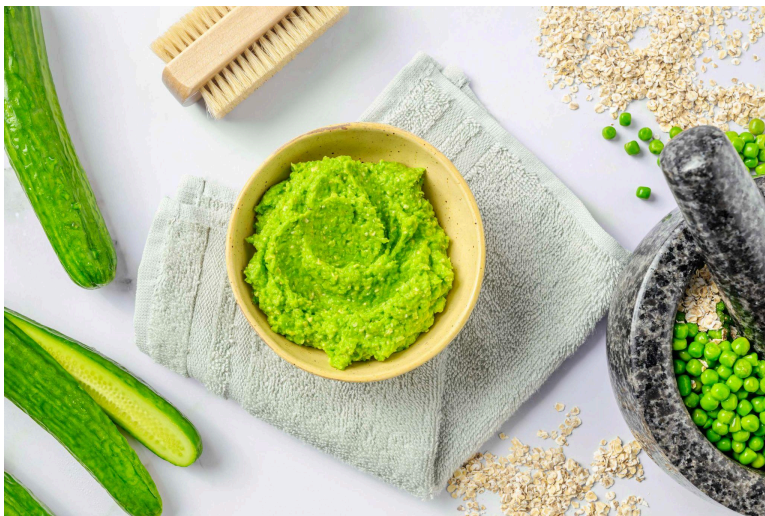
eigen keuken.” zegt Ingrid van Riet. “Zo kan de huid via gezichtsmaskers vitamines uit groenten opnemen, kan rijst een ideale scrub zijn en is haverhout een oase van vocht voor de droge huidtypes.”

Out of the ‘kitchen’ denken

Voeding hoeft dus niet altijd op het bord te belanden. Volgens van Riet kunnen bepaalde ingrediënten zich namelijk ook lenen tot eigenhandige creaties voor een preventieve huidroutine. “Neem komkommer; deze groente bevat verschillende vitamines en mineralen zoals kalium, een mineraal dat bijdraagt aan een goede waterhuishouding in het lichaam.” vertelt Valérie Lalisang, diëtiste bij HelloFresh. “Maar komkommer heeft ook het vermogen om de huid te laten stralen”, neemt van Riet over. “Komkommer kan je huid hydrateren, een gezonde gloed geven én huidveroudering tegengaan. Heb je daarnaast bijvoorbeeld ook last van wallen onder de ogen of is je huid verbrand? Komkommer kan wonderen verrichten.”

Inspiratie: Skincare recepten op basis van populaire seizoensingrediënten

→ Recept: Gezichtsmasker met komkommer, erwtjes en haverhout



van Riet: “Heb je een stukje komkommer over? Dan kan je daar een hydraterend gezichtsmasker van maken. Dit masker helpt dode huidcellen verwijderen en doet de huid fris en glad aanvoelen. Haverhout biedt tal van voordelen voor huidverzorging dankzij zijn ontstekingsremmende eigenschappen en natuurlijke vochtinbrengende werking. Het kan helpen bij waterpokken, droge huid, zwemmerseczeem, jeuk en insectenbeten. De combinatie van koolhydraten, eiwitten, vetten en vezels in haverhout vormt een beschermend laagje op de huid, waardoor deze minder vocht verliest en zelfs vocht kan aantrekken en vasthouden.”

De erwtjes dienen aldus van Riet als bindmiddel in dit skincare recept. “Heb je geen erwtjes in huis? Een restje gekookte rijst is een uitstekend alternatief en heeft bovendien een kalmerend effect op de huid.” Volgens van Riet is ook het rijstwater achteraf nog van nut: “In 'grootmoeders tijd' werd dit als haarmasker gebruikt, omdat het gladmakende bestanddelen bevat die je haar zijdezacht maken. Bovendien is het ook goed voor je handen. Hierdoor hoef je niets weg te gooien en optimaal gebruikmaken van alle ingrediënten.”

[Bekijk het volledige recept en instructies hier](#)

→ **Recept: (gezichts)scrub met wortel, ongekookte rijst en honing of olie**



van Riet: “Niet alle worteltjes van je bospeen nodig? Dan is dit recept een leuk probeersel voor minder gevoelige huidtypes in het gezicht. De combinatie van rauwe wortels en ongekookte rijst levert immers een stevige, natuurlijke scrub met een fijne korrel op. Voor de rest van het lichaam is deze scrub geschikt voor iedereen. Wortel, rijk aan bètacaroteen en vitamine C, geeft je huid een stralende boost en helpt bij het bruinen, maar ga uiteraard niet zonder een goede zonnebrandcrème de zon in. Deze voordelen kun je ook benutten door wortel als scrub te gebruiken! Combineer ongekookte rijst voor een natuurlijke exfoliatie, en voeg olie of honing toe om de scrub smeugig te maken. Voor een extra antioxidantenboost kun je eventueel ook kurkuma toevoegen, maar let hierbij wel op met je kleding vanwege mogelijke hardnekkige vlekken.”

[Bekijk het volledige recept hier](#)

→ **Extra stap voor de scrub - Recept: Magnesium voetbad met komkommer en munt**



van Riet: “Dit voetbad is een goede voorbereiding vooraleer je de bovenstaande scrub aanbrengt. Het weekt immers de huidcellen los van elkaar, waardoor je de dode huidcellen vervolgens makkelijker kan

verwijderen. Daarnaast biedt een voetbad verlichting bij gezwollen voeten of benen op warme zomerdagen, omdat het je lichaam helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en het sluiten van bloedvaatjes. Magnesium speelt hierbij een essentiële rol als regulator, waarbij het enzymen aanstuurt die cruciale biochemische processen in je lichaam in balans houden. Voeg voor een extra verfrissend en verkoelend effect op de huid een restje komkommer en/of munt toe.”

[Bekijk het volledige recept hier](#)

Achtergrond over voedselverspilling in België

Gemiddeld verspilt men in Vlaanderen 34 kg aan eetbaar voedsel per jaar per persoon, wat neerkomt op meer dan 224.000 ton per jaar in heel Vlaanderen**. Duurzaamheidsmanager Victor Smits zegt daarover: “Sinds 2018 is de gemiddelde voedselverspilling per Vlaming met 3 kg verminderd, dat is een positieve ontwikkeling. Ook toont ons jaarlijkse onderzoek aan dat het bewustzijn over voedselverspilling onder Belgen groeit. Ruim 9 op de 10 Belgen (92%) proberen bewust en proactief voedselverspilling te voorkomen door producten te selecteren op basis van de houdbaarheidsdatum (61%), met boodschappenlijstjes naar de winkel te gaan (53%) en etenswaren op een correcte manier te bewaren (49%).

Toch laat 47% van de respondenten zich in de winkel regelmatig verleiden tot impulsaankopen, vaak gestimuleerd door promoties. Ruim de helft (51%) koopt daarnaast voedingsproducten in grote hoeveelheden aan zonder effectief te plannen waarvoor restanten gebruikt kunnen worden. “Het is uiteraard bijna onmogelijk om in de winkel alle producten in de juiste porties aan te kopen. Dit leidt helaas tot veel verspilling; twee derde van de Belgen (64%) verspilt thuis vooral voedsel omdat het overrijp, bedorven of beschimmeld raakt door niet-tijdige consumptie of vergetelheid,” aldus Smits. “Met de lancering van onze skincare recepten hopen we op een speelse manier Belgen bewust te maken van overconsumptie en hen aan te moedigen efficiënt gebruik te maken van ingrediënten in de (koel)kast, zodat ze niet vergeten worden en ongebruikt in de vuilnisbak belanden.”

Disclaimer: Gebruik van zure producten zoals fruit of groenten zoals tomaten kan huidirritatie veroorzaken. Vermijd altijd het gebruik van bedorven producten en let altijd op de versheid en kwaliteit van de ingrediënten die je gebruikt.

Bron

*Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van HelloFresh tussen 23 april 2024 en 29 april 2024 bij 1500 Belgen representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1500 Belgen bedraagt 2,43%.

**[Monitor voedselverlies 2020](#) m.b.t. de preventie, de selectieve inzameling en de valorisatie van voedselverlies en voedselreststromen uit de hele voedselketen in Vlaanderen in 2020. Verantwoordelijke uitgever Department Landbouw en Visserij OVAM - Openbare Vlaamse Afvalstoffenmaatschappij

Voor meer informatie of interviewaanvragen gelieve contact op te nemen met:

TEAM LEWIS

Mailien Nguyen

Telefoon: +32 472 38 49 51

E-mail: HelloFresh@teamlewis.com

HelloFresh

Marie Vande Kerkhof

E-mail: marie.vandekerkhof@hellofresh.be

Over HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het eerste kwartaal van 2024 leverde HelloFresh 272 miljoen maaltijden wereldwijd. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.
