

## Tips tegen voedselverspilling

### Boodschappen doen:

- Koop op maat. Houd u bijvoorbeeld aan een recept.
- Let op met aanbiedingen. Gaat u het echt opeten? Lang houdbare producten krijgt u vast op, maar geldt dat ook voor fruit of vleesbeleg?
- Weet wat u in huis heeft. Bewaar uw boodschappentas in uw voorraadkast. Zo ziet u iedere keer weer even wat u in u kast heeft staan voordat u naar de winkel gaat!
- Maak een boodschappenlijstje en houd u daaraan.
- Koop twee keer in de week vers fruit, groente en zuivel. Zo kunt u beter inschatten wat u nodig heeft.
- Let op met het transporteren van kwetsbare etenswaren. Als alles heel blijft bederven ze minder snel.
- Maak gebruik van een koeltas als u ook gekoelde- of diepvriesproducten koopt. Stop de producten thuis meteen in de koelkast of vriezer.

### Koken:

- Kook op maat. Houd dus rekening met het aantal personen dat mee eet en of dit volwassenen of kinderen zijn.
- Meet met name de hoeveelheid rijst, pasta en aardappels af. Gebruik bij het koken een kopje, weegschaal of maatbeker om de porties af te meten. Op de website van het Voedingscentrum kunt u het '[Eetmaatje](#)' bestellen.
- Maak een vaste dag in de week een kliekjesdag, bijvoorbeeld aan het eind van de week.
- Door 1 dag in de week uit de vriezer te eten, vergeet u de ingevroren producten en/of kliekjes niet.
- Zorg dat u eerst de aangebroken etenswaren en restjes opmaakt, voordat u de nieuwe gaat gebruiken.
- Maak eerst de voorgesneden groenten op, want die bederven eerder dan hele groenten.
- Maak verse producten ook eerder op. Gebruik eventueel groenten uit pot en blik voor maaltijden die u pas aan het eind van de week eet.
- Als u twijfelt of u wel genoeg eten kookt, kook dan iets dat u goed kunt bewaren.
- Heeft u fruit dat niet meer zo vers is? Maak dan een smoothie. Van groenten die wat ouder zijn kunt u soep maken of stoofpot (en eventueel invriezen voor later).
- Kijk op de [website van Milieu Centraal](#) voor recepten met restjes van culinair journalist Loethe Olthuis.

### Bewaren:

- Zorg voor (rvs) bakjes om restjes luchtdicht te bewaren en gebruik knijpers om zakjes goed af te sluiten.
- Zet producten die koel bewaard moeten worden zo snel mogelijk (terug) in de koelkast. Dit geldt ook voor porties eten die over blijven. Zo gaat u de groei van bacteriën eerder tegen.
- Bewaar restjes goed zichtbaar in uw koelkast zodat u ze niet vergeet.
- Verse producten (en restjes van maaltijden) kunt u zo'n 2 tot 3 dagen in de koelkast bewaren.
- Plak stickers met de datum op uw restjes zodat u weet hoe lang u het nog kan gebruiken.
- Zorg voor een overzichtelijke indeling van uw voorraadkast en de koelkast, en leg kort houdbare producten vooraan. Dat voorkomt dat u ze vergeet.

- De bedoeling van de houdbaarheidsdatum is niet altijd even duidelijk. Zo worden veel producten onnodig weggegooid. TGT staat voor 'te gebruiken tot'. THT staat voor 'ten minste houdbaar tot'. Producten met de THT datum zijn vaak nog veel langer houdbaar dan de aangegeven datum.
- Gebruik uw neus in plaats van de houdbaarheidsdatum om te checken of iets nog goed is. Vaak is dit langer dan u denkt als u het op de goede manier bewaard heeft.
- Zet de temperatuur van de koelkast op 4 graden. Zo zijn de producten het langst houdbaar.
- Vlees en vis kunt u het beste op de koudste plek leggen. (Fris)dranken blijven ook wel goed bij een wat hogere temperatuur.
- Tropisch fruit, tomaten, paprika en aubergine kunt u het beste buiten de koelkast bewaren. Zo voorkomt u 'koudebederf', ofwel dat de groenten hun smaak en voedingswaarden verliezen. In de [Bewaarwijzer](#) van het Voedingscentrum kunt u lezen welke producten wel of niet in de koelkast horen.
- Zet uw fruitschaal of tomaten niet direct in de zon.
- Sommige soorten voedsel rijpen eerder. Bewaar daarom bananen, appels, peren en perziken apart om te voorkomen dat ander fruit sneller bederft.
- Ruim iedere vier weken uw voorraadkast op. Zo weet u precies wat u in huis hebt.