



Voedsel bewaren



integraal verantwoord
milieubeheer

Voedsel bewaren: let goed op bij aankoop en bewaring

WE GOOIEN MET Z'N ALLEN TEVEEL ETENSRESTEN WEG. IN EEN WERELD WAAR NOG STEEDS VELEN DAGELIJKS VOEDSEL TEKORT KOMEN IS DIT ERG. DAARENBOVEN IS DIT NIET ENKEL EEN VERSPILLING VAN VOEDSEL, MAAR OOK VAN ENERGIE DIE NODIG IS OM HET TE TELEN, TE VERVOEREN EN BEWAREN. HET IS OOK EEN VERSPILLING VAN GELD UIT HET GEZINSBUDGET.



voedselresten in de restafvalzak?

- Wie voor een hele week boodschappen inkoopt, gooit vaak meer in het winkelkarretje dan nodig. Met als gevolg dat de voorraad verse spullen er na een tijdje niet meer fris uit ziet of bedorven raakt. Deze boodschappen gaan dan ongebruikt in de restafvalzak. Koop daarom niet meer dan nodig en spreek eerst de voorraad aan vooraleer nieuwe producten bij te kopen.
- Er belandt ook voedsel in de restafvalzak doordat structureel meer eten wordt bereid dan de eters op krijgen. Aangepaste porties kunnen dit voorkomen.

Enkele vuistregels houden voedsel uit de restafvalzak.

- koop op maat en met maat
- bewaar voedingsmiddelen zorgvuldig (kijk naar de houdbaarheidsdatum van producten)
- kook op maat en met maat
- gebruik etensresten in nieuwe gerechten (quiche, groentemix, aardappelsalade, wokgerechtjes... zijn heerlijke gerechten waarin restjes gemakkelijk kunnen worden verwerkt).

Let op de vermelding “te gebruiken tot” of “ten minste houdbaar tot”.

- De vermelding “te gebruiken tot” komt voor op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis, vers gehakt vlees, bereide slaatjes, producten met room enz. Die producten mogen na die datum niet meer worden verkocht of geconsumeerd. Kies daarom in de winkel een verpakking met datum die zo ver mogelijk weg ligt van de aankoopdatum. Let wel: de “te gebruiken tot”-datum geldt enkel zolang de verpakking intact blijft. Eenmaal geopend, bederft het product veel sneller.
- “ten minste houdbaar tot” komt voor op minder bederfelijke producten zoals graanproducten, conserven, diepgevroren producten, thee, koffie, vruchtensappen met lange bewaring, gedroogde kruiden enz. Verbruik na de vermelde datum houdt in principe geen gevaar voor de gezondheid in, enkel de smaak, geur, textuur ... zijn niet meer gewaarborgd.



Van de winkel tot thuis.

Koop bij het boodschappen halen koelverse producten – en zeker diepvriesproducten – het laatst. Gebruik koeltassen en ga zo snel mogelijk naar huis om de koude-keten te handhaven. Eenmaal thuis, berg de producten meteen op in de koelkast (groenten in de groentebak, producten die het meeste koeling nodig hebben liggen achteraan of onderin) of de diepvriezer.



Welk verpakkingstype voor uw koelverse voeding?

Als de verpakking van voedingsmiddelen beschadigd is, of als een product gedeeltelijk is gebruikt, dan gebruikt u het best huishoudelijk verpakkingsmateriaal aangepast aan het product.

- **Vers vlees en vis:** best bewaren in vershoudfolie bij een temperatuur lager dan 4° C. Deze producten zijn maximaal 4 dagen in de koelkast houdbaar, gehakt liefst maar 24 uur.
- **Voor vleeswaren** moet de temperatuur onder 4° C liggen. De houdbaarheid varieert van enkele dagen (voor bv. gekookte ham) tot twee weken voor gedroogd vlees. Best te bewaren in een plastic bewaardoos.
- **Kaas** bewaart best in boterhampapier of een bewaardoos (of in papier gewikkeld in een bewaardoos) bij temperatuur lager dan 7° C. De kaas wordt best een tijdje voor opdienen uit de koelkast gehaald. Zo lang er geen schimmel of tekenen van uitdroging zichtbaar zijn, kan kaas worden geconsumeerd.
- **Groenten en fruit** bewaren het best in vocht- en luchtdoorlatende plastic. De temperatuur in de koelkast moet lager zijn dan 8° C, de producten kunnen worden gebruikt tot ze visueel niet meer aantrekkelijk ogen.