

CHECK DE HOUDBAARHEIDSWIJZER

# Over de datum?

Jaarlijks belandt er per Nederlander meer dan 40 kilo voedsel in de vuilnisbak. Een groot deel daarvan is nog prima te eten. Ook door slimmer inkopen en bewaren verspil je minder.

Zo'n 2 miljoen ton, dat verspillen wij naar schatting jaarlijks aan voedsel in Nederland. Uitgeschreven levert dat heel wat nullen op: 200.000.000.000 kilo; ruim 100 kilo per persoon. Daarvan verdwijnt zo'n 40 kilo in onze kliko thuis. Daarom: 8 tips voor een legere vuilnisbak én een vollere portemonnee.

## 1 Kijk naar de soort houdbaarheidsdatum

De 40 kilo die we thuis jaarlijks weggooien, zijn lang niet alleen restjes. We gooien ook heel wat ongeopende verpakkingen weg, omdat de houdbaarheidsdatum verstreken is. Dat is in veel gevallen onnodig. Op voedingsmiddelen kunnen twee soorten houdbaarheidsdata staan: 'te gebruiken tot' (TGT) of 'ten minste houdbaar tot' (THT). Bij TGT, dat op bederfelijke producten als vlees en vis staat, is het oppassen geboden: die kun je beter niet eten als ze over de datum zijn. Maar voedingsmiddelen waar THT op staat, kun je meestal zonder problemen ook daarna nog eten. Hoelang? Check daarvoor onze houdbaarheidswijzer op de volgende pagina.

## 2 Gebruik je verstand... en je neus

De houdbaarheidswijzer is een richtlijn; het kan natuurlijk gebeuren dat een product door omstandigheden

- een gescheurde verpakking of te warm of verkeerd bewaard - toch niet goed meer is. Controleer het daarom zelf goed voor je het eet. Ziet het er niet goed uit, staat het pak of blik bol of ruikt of smaakt het vreemd? Gooi het dan weg. Overigens is chocola die wat wit is uitgeslagen, honing die gekristalliseerd is en limonade die wat van kleur veranderd is, gewoon nog te gebruiken. Ook een schimmellaag op harde kaas kun je gerust wegsnijden en de rest van de kaas opeten.

## 3 Koop op maat in

Maak voor je boodschappen doet een lijstje en koop niet meer dan je nodig hebt. Laat je bij verse producten niet verleiden tot grote voordeelverpakkingen en aanbiedingen als 'twee halen één betalen',

tenzij je zeker weet dat ze opgaan. En koop verse en voorgesneden producten liefst niet voor de hele week tegelijk. Weinig tijd? Kies dan voor de tweede helft van de week voor diepvriesproducten of vries een deel van de verse producten in.

## 4 Bewaar producten op de juiste wijze

Voedingsmiddelen blijven langer goed als je ze op de juiste wijze bewaart. Bij de Houdbaarheidswijzer op de volgende pagina's staat al een aantal tips. Een overzicht van hoe je meer dan 2000 producten het best kunt bewaren vind je op [voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)

## 5 Houd het koel

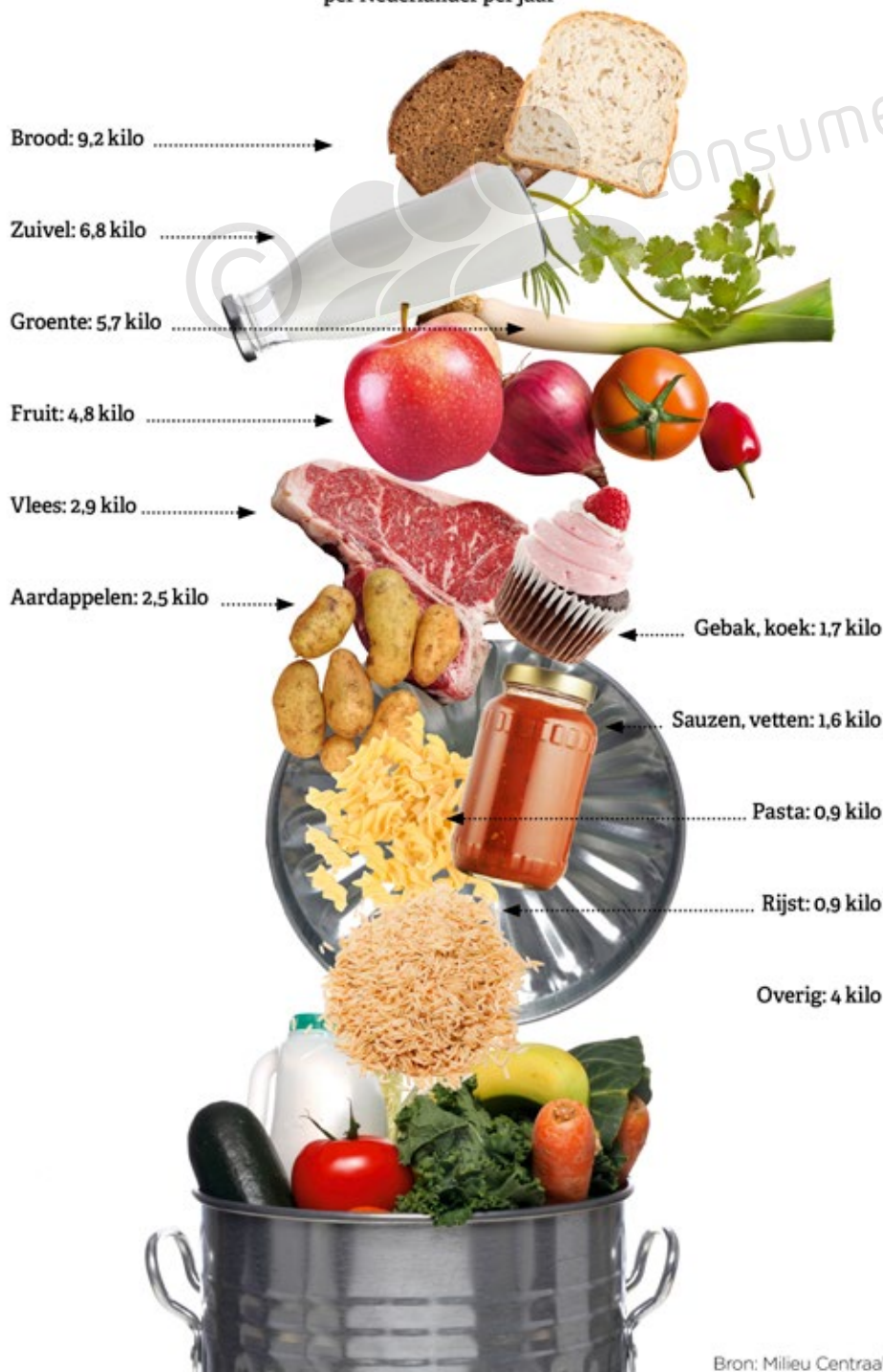
Stel de koelkast in op 4 °C. Bewaar vlees en vis op de koudste plek: meestal direct boven de groentelade. Vries bederfelijke producten - die je niet op tijd op krijgt - in. Dit kan zelfs met kaas en vleeswaren. Verpak de producten goed voordat je ze in de vriezer stopt, zodat ze niet uitdrogen. En gebruik de 'fast freeze'-knop (snelvriesfunctie) van de vriezer als je veel tegelijk invriest. Het invriezen gaat dan sneller, en het voorkomt dat andere producten in de vriezer te warm worden. Zet producten die je koel moet bewaren zo snel mogelijk terug in de koelkast.

### OPROEP

In dit artikel staan allerlei manieren om voedselverspilling tegen te gaan. Maar er zijn er vast nog veel meer. Wij zijn benieuwd naar wat onze lezers zelf doen om minder voeding weg te hoeven gooien. Heb je een goede tip? Deel hem op onze community: [consumentenbond.nl/voedselverspilling-tegengaan](http://consumentenbond.nl/voedselverspilling-tegengaan)

# TOP-10 VERSPILDE VOEDINGSMIDDELEN

per Nederlander per jaar



Bron: Milieu Centraal

» Schimmel op harde kaas kun je gerust wegsnijden

## 6 Deel de voorraadkast en koelkast slim in

Houd je voorraad zo beperkt mogelijk en zet producten die eerst op moeten vooraan, zoals voorgesneden groenten en kort houdbare vlees- en visproducten.

## 7 Restjes over? Maak er wat van!

Gooi restjes eten niet weg, maar bewaar ze in een afgesloten bakje in de koelkast en gebruik ze de dag erna bij de lunch of het avondeten. Of maak er een nieuw gerecht van. Op [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl), zoek op 'kliekjes', staan tips en recepten waarmee je in een handomdraai een lekkere soep, salade of roerbakshotel maakt van je restjes. Ook staat er een link bij naar een receptenzoeker, waarmee je een recept kunt zoeken bij een ingrediënt dat snel op moet.

## 8 Wat verspil je zelf? Doe de test

Op [weggooitest.nl](http://weggooitest.nl), een test van Milieu Centraal, vogel je snel uit hoeveel voedsel je globaal verspilt. Aan het eind van de test volgen adviezen om de verspilling terug te dringen. Voor een gedetailleerder inzicht in wat je jaarlijks verspilt, kun je aan het eind van de test het Invulformulier Voedselverspilling downloaden en gedurende twee weken bijhouden wat je aan eten weggooit. >>

**DE HOUD-  
BAARHEIDS  
WIJZER**

Geldig voor ongeopende producten, bewaard volgens de voorschriften

**ZEER LANG HOUDBAAR**

Te gebruiken tot een jaar – of soms zelfs langer – na de 'ten minste houdbaar tot'-datum

**FRISDRANKEN**

Kleurveranderingen zijn niet schadelijk.

**HONING**

Versuikerde honing wordt weer vloeibaar door hem zachtjes au bain marie te verwarmen.

**UHT-DRANKEN**

Dranken die ultrahoge temperatuursterilisatie (UHT) hebben ondergaan, zoals gesteriliseerde (lang houdbare) melk en sinaasappelsap.

**VOLCONSERVEN**

(geconserveerde, lang houdbare producten in blik of glas): niet eten als er roest in het blik zit of als het blik bol staat.

**DIEPVRIESPRODUCTEN**

Eet deze niet als ze er uitgedroogd of ranzig uitzien of ruiken.

**GEDROOGDE PASTA, RIJST, THEE, KOFFIE**

Niet gebruiken als je insecten, mijten of schimmels aantreft.



**LANG HOUDBAAR**

Te gebruiken tot twee maanden – of soms langer – na de 'ten minste houdbaar tot'-datum

**KOEKJES, ONTBIJTGRANEN**

Gooi ze weg als je insecten of mijten aantreft.

**MARGARINE, BOTER, CHOCOLA, MAYONAISE, OLIE, ZACHT SNOEP, CHIPS, PINDAKAAS**

Als deze producten ranzig worden, is dat meestal niet schadelijk, maar misschien minder lekker. Bij schimmels en insecten niet opeten.

**HARDE KAAS**

Snijdt minstens de doorsnede van de schimmel rondom in alle richtingen weg. De rest is eetbaar.



## BEPERKT HOUDBAAR

Te gebruiken tot enkele dagen na de 'ten minste houdbaar tot'- of 'te gebruiken tot'-datum

### BROOD

Hierop staat geen houdbaarheidsdatum, alleen een productiedatum. Niet eten als je schimmels ziet. Ingevroren is brood maanden houdbaar.

### ZACHTE KAAS

Deze is minder lang houdbaar dan harde kaas. Kijk dus uit voor schimmels en insecten.

### EIEREN

Na de datum kun je ze nog een paar dagen hardgekookt of goed doorbakken eten of verwerken in gebak. Een ei dat in water komt bovendien, is niet meer goed.

### HALFCONSERVEN

(beperkt houdbare geconserveerde producten, in pot of glas)  
Bewaar deze altijd in de koelkast.

### YOGHURT

Ruik of proef even. Niet lekker? Gooi hem dan weg.

### CAKE

Cake kan gaan gisten. Staat de verpakking bol, eet hem dan niet meer.



## KORT HOUDBAAR

Ga uit van de 'te gebruiken tot'-datum!

**VIS, KIP, HAM, BIEFSTUK, GEBAK, BEREIDE MAALTIJDEN, FRUITSALADE, GESNEDEN GROENTE, VERS GEPERST SAP**

Bewaar vlees en vis onder de 4 °C en de rest onder de 7 °C, goed verpakt.



Bron: Test Aankoop, het tijdschrift van de Belgische consumentenorganisatie

# SMAAKT DIT NAAR MEER?

Ontdek gratis 2 maanden\* lang alle tests en tips van de Consumentenbond.



\*) maandelijks opzegbaar, ook tijdens de eerste 2 maanden