

HOUBAARHEIDSDATUM OP VOEDING

GEEF JE ZINTUIGEN DE KOST

De yoghurt is drie dagen over de datum, maar ruikt goed en ziet er prima uit. Wat nu? Weggooien of opeten? Bij twijfel eindigt voedsel al gauw in de afvalbak. Jammer, want de houdbaarheidsdatum is niet altijd heilig.

Soms zegt je gezond verstand iets anders dan de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Zo kan die schouderham volgens de verpakking nog best goed zijn, maar als hij vies ruikt en er vreemd uitziet, kun je hem beter weggooien. Jammer van de verspilling, maar je gezondheid gaat voor.

Het gebeurt echter veel vaker dat een product dat 'over de datum' is nog prima ruikt, oogt en smaakt. Bijvoorbeeld chips die al maanden over de datum zijn. Of een pot mayonaise die ongeopend in de voorraadmast stond. Moet je die dan weggooien, alleen omdat de houdbaarheidsdatum verstreken is?

Zeker niet. Jaarlijks belandt per Nederlander bijna 34 kilogram vast voedsel in de afvalbak. Zonde van het geld en voor het milieu. Want voor de productie van voedsel zijn veel energie en grondstoffen nodig. Als we met z'n allen verstandiger omgaan met de houdbaarheidsdatum, gooien we gemiddeld per jaar zo'n 5 kilo minder voedsel weg, berekende de Stichting Samen tegen Voedselverspilling. Gebruik daarom

goed je zintuigen en check welk type houdbaarheidsdatum erop staat.

Over de datum

Er is een groot verschil tussen de twee houdbaarheidsdata Te Gebruiken Tot (TGT) en Ten minste Houdbaar Tot (THT). Met Te Gebruiken Tot (TGT) moet je serieus omgaan. Een TGT-datum staat op verpakkingen van producten die snel kunnen bederven en waarvan je ziek

kunt worden als ze niet meer goed zijn. Denk aan vis, vlees(waren), voorgesneden groenten, kant-en-klaarmaaltijden, fruitsalade en versgeperst sap. Deze producten moet je vóór of uiterlijk op de TGT-datum gebruiken. Lukt dat niet? Dan kun je ze tot uiterlijk op de TGT-datum invriezen of bereiden en dan maximaal twee dagen in de koelkast bewaren. De aanduiding Ten minste Houdbaar Tot (THT) is niet zo dwingend. Je zou die

HANDIGE KOELKASTSTICKER

Tijdens de Verspillingsvrije week van 1 tot 7 september staat het verminderen van voedselverspilling centraal; zie verspillingsvrijeweek.nl.

Groenten en fruit staan in de top 5 van meest verspilde producten. In 2019 gooiden we gemiddeld per persoon 4,7 kilo groente, 3 kilo fruit en 2,9 kilo aardappelen weg. Goed bewaren voorkomt verspilling. In deze Consumentengids zit een handige koelkaststicker die je op de groentelade kunt plakken. Geen sticker ontvangen? Bestel hem gratis via voedingscentrum.nl/nabestellen (zolang de voorraad strekt). De sticker wordt dan eind september toegestuurd.



ook kunnen lezen als 'het lekkerst tot'. De THT-datum zegt iets over de kwaliteit, niet over de veiligheid. De fabrikant garandeert tot die datum bijvoorbeeld de mooie kleur of de juiste knapperigheid. Na de THT-datum kun je het product vaak nog prima eten. Sommige producten blijven na het verstrijken van die datum nog wekenlang goed, andere maanden en zelfs jaren (zie: Checklist 'Over de datum'). Door je zintuigen te gebruiken, kun je dus prima beoordelen of zo'n product nog lekker is.

Zonder datum

'Je kunt jezelf trainen om de kwaliteit in de gaten te houden, door beter te kijken, te ruiken en te proeven', zegt Wieke van der Vossen-Wijmenga, expert voedselveiligheid en etikettering bij het Voedingscentrum. 'Daarom zou de Ten minste Houdbaar Tot-datum van mij zelfs mogen verdwijnen bij producten waar geen veiligheidsrisico's zijn.' Producten van bepaalde lang houdbare voedingsmiddelen, zoals keukenzout en kauwgom, hoeven volgens de wet al geen houdbaarheidsdatum meer te vermelden. Van der Vossen-Wijmenga zou die lijst het liefst uitbreiden met producten als rijst, pasta, crackers en vruchtenhagel. Ook gaan er stemmen op die pleiten voor het veranderen van de term Ten minste Houdbaar Tot in bijvoorbeeld 'Kwaliteit Gegarandeerd Tot'. Het laat allemaal zien dat je aan de THT-datum niet zo zwaar hoeft te tillen.

Verwarring in Warenwet

Hoewel het op papier logisch klinkt, is er soms toch verwarring bij fabrikanten over de twee houdbaarheidsdata. Dat komt door een onduidelijke uitleg in de Nederlandse Warenwet over de TGT-datum. Daardoor kan het gebeuren dat er een THT-datum op een product staat, terwijl je eerder een TGT-datum zou verwachten. Bijvoorbeeld bij vleeswaren en gerookte vis. Maar THT hoort alléén op producten te staan waarbij proeven veilig is na de houdbaarheidsdatum.

CHECKLIST 'OVER DE DATUM'

TGT-DATUM



Gebruik producten niet meer na het verstrijken van deze datum.

THT-DATUM



Gebruik je zintuigen. Mits ongeopend en op de juiste manier bewaard zijn deze producten vaak langer goed.

Enkele dagen langer:
cake, plakken kaas, eieren, halfconserven (potjes die in de koelkast moeten), yoghurt.

Enkele maanden langer:
harde kaas, koekjes, boter, margarine, ontbijtgranen, chocolade, mayonaise, olie, zacht snoep, chips, pindaakaas, brood (ingevroren).

Een jaar of langer:
diepvriesproducten, houdbare producten in blik of pot (fruit, jam, groenten), gedroogde pasta, thee, rijst, koffie, honing.

Gelukkig is de Warenwet inmiddels aangepast. Voortaan geldt nu dat een TGT-datum verplicht is op producten waar je ziek van wordt als ze bedorven zijn.

Bedorven

Gelukkig word je niet van elk 'bedorven' product ziek. Hoeveel risico je loopt, hangt af van het soort bederf. De riskantste vorm is microbieel bederf, veroorzaakt door onder andere bacteriën en schimmels. Vaak gaat het om onschuldige bacteriën, zoals melkzuurbacteriën. Maar er kunnen ook serieuze ziekmakers tussen zitten als listeria en salmonella. Helaas kun je dan niet alleen op je zintuigen vertrouwen, want deze bacteriën ruik, zie en proef je niet. Daarom is op dit soort producten – waarin ziekmakende bacteriën zich thuisvoelen – de TGT-datum verplicht. Goed koel bewaren, dus bij maximaal 4 °C, helpt om microbieel bederf in toom te houden. Onschuldig zijn fysisch en chemisch bederf. Van beide word je niet ziek. Door dit soort bederf veranderen de eigenschappen van het product, zoals de structuur of kleur, en wordt dus de kwaliteit minder. Denk aan minder knapperige koekjes, rimpelige appels en oudbakken brood.

Bij TGT gaat het om veiligheid, bij THT om kwaliteit

Andere voorbeelden zijn vet dat ranzig wordt en verkleuring van groenten in een pot of sinaasappelsap in een pak. Op dit soort producten staat een THT-datum, en dan kun je dus met je zintuigen beoordelen of het nog goed is. Is er sprake van beestjes, sliertjes, schimmels, een nare geur of rare smaak? Dan is de kans op microbieel bederf erg groot en kun je het beter weggooien. Maar constateer je niets gekks, dan is het nog prima te eten.

Smaakt dit naar meer?

Word lid en krijg direct toegang tot alle
onafhankelijke tests en informatie.

