

# hoe?

# organiseer ik mijn eigen No Waste Feest?

# zo!

Geen betere manier om met z'n allen minder voedsel te verspillen, dan door gezamenlijk alle restjes op te eten. Organiseer daarom een No Waste-ontbijt, lunch, diner of feest. Bekijk het filmpje "Hoezo50kilo: No Waste Feest" op YouTube of volg deze 8 stappen.

1. Zoek een geschikte keuken waar je het No Waste-feest kunt houden, met ruimte om samen te koken.
2. App, SMS en bel je vrienden en familie om te vragen wie er mee doen met het maken van een maaltijd.
3. Spreek een datum en tijd af, bijvoorbeeld aan het einde van de week, als er vaak nog restjes in de koelkast liggen.
4. Vraag alle deelnemers om hun restjes eten te verzamelen en in een koeltas mee te nemen. Vraag ze om alleen eten mee te nemen dat nog goed is. Kijk, ruik en proef om de kwaliteit van eten te beoordelen of raadpleeg de [digitale Bewaarwijzer](#).
5. Op de afgesproken tijd en plek worden alle restjes verzameld. Bedenk met elkaar welke gerechten je van alle restjes kunt maken. Kijk voor inspiratie voor recepten op [www.voedingscentrum.nl/hoezo50kilo](http://www.voedingscentrum.nl/hoezo50kilo), in de Slim Koken app, het kookboek [Lekker voor weinig](#) of voer de ingrediënten in op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten).
6. Ga met de recepten aan de slag. Denk aan de **5x veilig regels** voor, tijdens en na het koken.
7. Dek de tafel en eet smakelijk!
8. Tot slot, nog iets over? Bewaar geen restjes van restjes.

Laat ons weten dat je een No Waste-feest organiseert en ontvang een **gratis schort!** [www.facebook.com/hoezo50kilo](http://www.facebook.com/hoezo50kilo)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## Houd het 5x veilig



### Kopen

Let op de houdbaarheidsdatum. Bij bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze uiterlijk opeet op de TGT-datum.



### Wassen

Was je handen altijd voor het eten en bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees.



### Scheiden

Gebruik andere snijplanken, messen of spatels voor rauw vlees of vis, of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.



### Verhitten

Verhit eten goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. Verhit restjes eten tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten of opwarmen in de magnetron.



### Koelen

Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4 °C. Leg producten zo snel mogelijk weer in de koeling. Gooi ze weg als ze langer dan 2 uur buiten de koeling hebben gestaan.

## Wist je dat..

...je door het gebruik van een boodschappenlijstje 4 kg verspilling van goed eten kunt voorkomen? En dat 57% van de Nederlanders vaak tot altijd boodschappen doet met een lijstje?

...bijna de helft van de Nederlanders op maat kookt door de benodigde hoeveelheid macaroni bewust afweegt en niet op gevoel kookt of gewoon het hele pak gebruikt?

...een komkommer langer goed blijft buiten de koelkast, in de originele folie? De verpakking heeft vaak als functie het langer goed houden van je product.

...je eieren beter in de doos in de koelkast kunt bewaren? De koude temperatuur houdt de eieren niet alleen langer vers, het remt ook de groei van bacteriën.

...er een verschil is in houdbaarheidsdata op een verpakking? De THT-datum zegt iets over de kwaliteit van je eten en kun je na het verstrijken van datum nog goed eten. De TGT-datum vertelt je wanneer iets niet meer veilig te gebruiken is.

## Smaakt dit naar meer?

- Teken dan het Damn Food Waste-Pact op [www.damnfoodwaste.com](http://www.damnfoodwaste.com) en laat weten dat je tegen voedselverspilling bent!
- Schrijf je in voor de [Food Battle](#). Ga samen met andere mensen de strijd aan om minder voedsel te verspillen. Drie weken lang probeer je zo min mogelijk voedsel te verspillen en houd je dagelijks bij hoeveel eten je weggooit. De FoodBattle helpt je met allerlei makkelijk toepasbare tips. Je doet het niet alleen, maar samen met andere deelnemers. Je kunt jouw resultaten vergelijken met die van de hele groep.
- Doe de No Waste Challenge op [www.voedingscentrum.nl/nowastechallenge](http://www.voedingscentrum.nl/nowastechallenge): kies een voornemen hoe jij de komende 7 dagen minder gaat verspillen en houd je eraan!