

# Slim kopen, koken en bewaren

Als je slim omgaat met je boodschappen, hoef je minder weg te gooien en loop je minder risico op een voedselinfectie. Maar hoe doe je dat, 'slim' bezig zijn? Daar krijg je in deze folder antwoord op in drie stappen: slim kopen, slim koken en slim bewaren. Dat is niet alleen goed voor je gezondheid en je portemonnee, maar ook voor het milieu. Driedubbel winst dus!

## Onze belangrijkste tips in het kort:

- Check vóór het boodschappen doen wat er nog in de koelkast, vriezer en voorraadmast ligt.
- Gebruik een boodschappenlijstje en maak een weekplanning.
- Zorg dat je koelkast op 4 °C staat.
- Gebruik je zintuigen om te bepalen of een product met een THT-datum nog goed is: kijk, ruik, proef!
- Weet waar je eten het beste bewaart.
- Kook precies genoeg.

## Online Bewaarwijzer

Vul een product in de online Bewaarwijzer in en je krijgt informatie over de bewaartijd, bewaarplek, hoe je bederf bij dit product herkent en een specifieke bewaartip.

[www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)



**SAMEN TEGEN**  
VOEDSELVERSPLLING

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



## Slim kopen

Wie slim inkoop, is voordeliger uit. Door vooraf goed te bedenken hoeveel en wanneer je iets nodig hebt, hoef je namelijk minder weg te gooien.

### Slim inkopen begint al thuis, met de volgende drie stappen:

- Check je koelkast, vriezer en voorraadkast. Wat moet deze week op en wat heb je nog nodig? Maak eventueel een foto van je voorraad- of koelkast als geheugensteuntje in de supermarkt.
- Maak een boodschappenlijstje op basis van de productgroepen in de winkel. Mensen die met een boodschappenlijstje winkelen gooien minder weg, zo blijkt uit onderzoek. Zet op je lijstje ook de hoeveelheden die je nodig hebt.
- Plan je maaltijden vooruit. Heb je voor een recept maar een klein beetje van een ingrediënt nodig? Bedenk dan hoe je de rest later in de week kan gebruiken.

---

Hulp nodig bij het maken van een planning?

Laat je inspireren door ons weekmenu. Ga naar [voedingscentrum.nl/recepten](http://voedingscentrum.nl/recepten) en meld je aan.

Ontvang elke week inspiratie voor lekkere en gezonde recepten.

---

### Hierop kun je letten bij het boodschappen doen:

- Heeft het product een THT- of een TGT-datum? Kies een product met een datum die past bij jouw planning.
  - De ten minste houdbaar tot-datum (THT) geeft aan tot en met welke datum het voedsel gegarandeerd de juiste kwaliteit behoudt.
  - De te gebruiken tot-datum (TGT) geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gebruikt kan worden.
- Leg gekoelde en bederfelijke producten zoals vlees en diepvriesproducten als laatste in je boodschappenwagentje. De temperatuur van deze producten loopt snel op, waardoor bacteriën kunnen gaan groeien, zo kan het product eerder bederven.
- Gebruik een koeltas, vooral als het buiten warm is, dan bederft het eten minder snel.
- Berg boodschappen thuis direct op, zodat gekoelde producten niet te warm worden.
- Vooral verse producten bederven snel, zoals fruit en groente. Voorkom dat ze beschadigd raken bij het boodschappen doen en het vervoer naar huis: pak ze voorzichtig in en berg ze voorzichtig op.



### Koelkastklem

De Koelkastklem is een hulpmiddel om restjes eten niet te vergeten. Schuif de klem op een plank in je koelkast en verzamel hierachter je restjes, kliekjes, aangebroken verpakkingen en ander eten dat snel op moet. Laat restjes het startpunt vormen van een nieuwe maaltijd.

Bestel de klem gratis via

[www.voedingscentrum.nl/koelkastklem](http://www.voedingscentrum.nl/koelkastklem)

---



## Slim koken

Ook in de keuken kun je stappen zetten om meer te besparen op je boodschappen. Dat doe je door niet te veel te koken én goed te bewaren. Lekker handig!

### Slim koken begint met weten hoeveel je nodig hebt

Hoeveel je per persoon nodig hebt, kan verschillen. Mannen eten gemiddeld meer dan vrouwen, en je hebt grote en kleine eters. Toch kunnen we wel gemiddeld aangeven wat je per persoon nodig hebt. Dat doen we in ongekookte hoeveelheden.

Volwassenen hebben 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen per dag nodig. Ongekookt komt dat neer op:

Product	Vrouwen/ kleine eters	Mannen/ grotere eters
Aardappel (1 stuk = ca. 70 gram)	280 gram	350 gram
Rijst, couscous, bulgur, quinoa	75 gram	100 gram
Pasta, spaghetti, macaroni, mie	100 gram	125 gram
Droge peulvruchten, zoals bonen of linzen	45 gram	45 gram

Wil je weten wat je gemiddeld nodig hebt aan vlees, vis, groente, vleesvervangers, zuivel en andere producten? Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl/adh](http://www.voedingscentrum.nl/adh)

### Eetmaatje

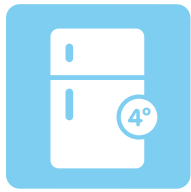
Je eten wegen of afmeten voor je gaat koken, helpt omdat je dan minder snel te veel kookt. Aardappelen, pasta en rijst kun je afwegen met een keukenweegschaal. Voor rijst kun je bijvoorbeeld een kopje gebruiken. Gebruik je liever een maatbeker? Dat kan ook! Met het Eetmaatje kun je heel makkelijk precies de porties rijst, couscous en pasta afmeten die je nodig hebt: [www.voedingscentrum.nl/eetmaatje](http://www.voedingscentrum.nl/eetmaatje)

### Koken met restjes

Heb je iets over van een maaltijd of heb je extra gekookt voor een later moment? Zo houd je de kans op een voedselinfectie klein:

- Laat restjes afkoelen en zet ze binnen twee uur in de koelkast. Heb je bijvoorbeeld een grote pan soep? Deze kun je sneller afkoelen door de pan in een bak met koud water te zetten.
- Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Restjes direct invriezen kan ook. Dan is het nog drie maanden houdbaar.
- Verhit klikjes voor gebruik weer goed. Opwarmen in de magnetron? Schep het tussendoor even om.
- Heb je een restje opgewarmd en blijft er alsnog over? Gooi het dan weg.
- Doggybag? Eet restjes van een afhaal- of restaurantmaaltijd binnen één dag op, vries ze niet in en als je na het opwarmen nog een restje over hebt, gooi dat dan weg. Zit er rauw vlees of vis in je maaltijd? Gebruik dat sowieso niet opnieuw.





## Slim bewaren

Door op de juiste manier en op de juiste plaats je boodschappen te bewaren gaat je eten langer mee. En je loopt minder risico dat je ziek wordt door schadelijke bacteriën in je eten.

### Wel in de koelkast

Met deze praktische koelkasttips houd je je eten langer goed:

- De ideale koelkasttemperatuur is 4 °C. Bij deze temperatuur bederven producten veel minder snel dan bijvoorbeeld bij 7 °C.
- Hoe hoger in de koelkast hoe warmer het is. Wat het snelst bederft, bijvoorbeeld verse vis of vlees, kun je het beste bewaren op de plek waar het het koudst is. En dat is op de onderste plank, boven de groentelade. De deur is het minst koud doordat deze regelmatig opengaat.
- Laat bederfelijke producten, zoals vleeswaren en melk, niet te lang op tafel of het aanrecht liggen, maar leg ze na gebruik direct terug in de koelkast.
- Wanneer je veel ongekoelde producten tegelijk in de koelkast legt, bijvoorbeeld na het boodschappen doen, wordt de koelkast warm. Om dat te voorkomen kun je je koelkast tijdelijk op een hogere stand zetten (of de temperatuur wat lager).
- Gesneden groenten en bladgroenten zoals sla bewaar je in de koelkast, daar krijgen schadelijke bacteriën minder kans. Ook appels, druiven en broccoli blijven langer goed in de koelkast.
- Staat op een product 'gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast.
- Producten met bewaaradvies 'koel bewaren' (zoals aardappel, ui, winterwortel) kun je het beste bewaren in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15 °C (zoals kelder of onverwarmde trapkast). Bewaar deze producten op warme dagen in de koelkast.
- Maak minstens één keer per maand je koelkast en voorraadkast schoon en ontdooi je vriezer eens per drie maanden.
- Ontdooi vlees afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans om te verspreiden en het vlees blijft lekker sappig.
- Zorg dat je eten niet onnodig snel uitdroogt. Doe groente in de groentelade en sluit kaas en vleeswaren goed af. Bewaar eieren in de doos.
- Gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en vuil.

Als bananen, kiwi's, abrikozen, mango's, avocado's, meloenen, appels, peren en perziken rijpen, verspreiden ze een gas (ethyleen) en dat versnelt de rijping van ander fruit. Wil je dit voorkomen, bewaar ze dan apart.

### Niet in de koelkast

Je hoeft niet alle producten in de koelkast te bewaren. Deze producten doen het beter buiten de koelkast:

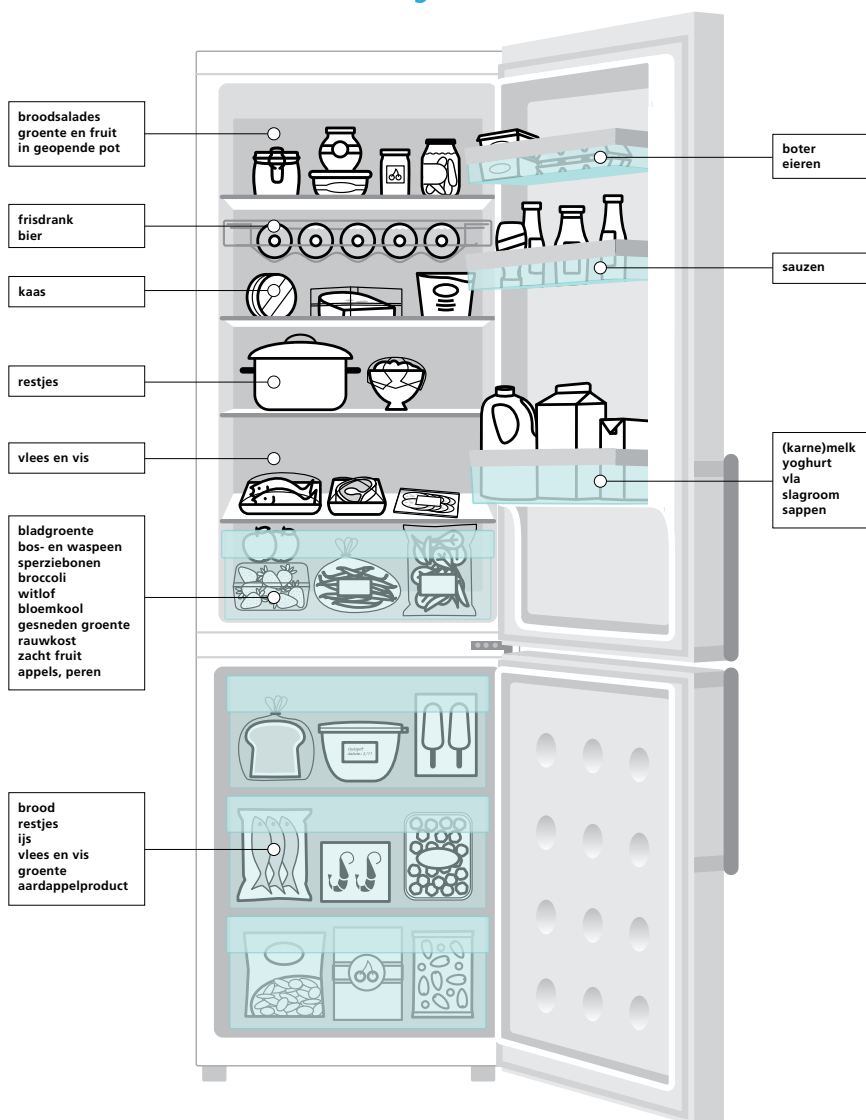
- Bewaar aardappelen op een koele donkere plek. Leg ze niet direct naast de uien, want uien nemen het vocht op uit de aardappelen waardoor beide eerder gaan rotten.
- Vruchtgroenten, zoals tomaat, komkommer, aubergine, paprika en courgette en wintergroenten, zoals winterpeen, knolselderij en ui blijven buiten de koelkast in een koele ruimte langer goed.
- Tropisch fruit bewaar je het beste op een fruitschaal. In de koelkast krijgen ze koudeschade, waardoor een banaan bijvoorbeeld bruin wordt. Ook citrusvruchten, zoals citroen en mandarijn horen niet in de koelkast. Gesneden fruit, zoals ananas, moet wel in de koelkast.

### Ja-Nee Koelkaststicker

Plak de Ja-Nee Koelkaststicker op de groentelade in de koelkast en gebruik hem als geheugensteun. Gratis te bestellen via [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)



## Zo ziet de ideale koelkastindeling eruit



### Zet je koelkast op 4 °C!

Een koelkast is natuurlijk onmisbaar om producten langer goed te houden. Maar weet jij eigenlijk hoe koud jouw koelkast staat? Heeft je koelkast een draaiknop? Bij veel koelkasten gaat de temperatuur omlaag als je hem op een hogere stand zet. Ontdek hoe het bij jouw koelkast werkt door een koelkast-thermometer te gebruiken. Zet een bakje met water in het midden op de onderste plank van de koelkast en doe daarin een thermometer. Lees de temperatuur af na anderhalf uur. Wijkt die af? Zet het met de knop op de juiste temperatuur. De ideale temperatuur is 4 °C.

### Zo de vriezer in

De vriezer is superhandig om je eten veel langer te bewaren. Als de temperatuur in de vriezer laag blijft (-18 °C of kouder), kunnen er geen bacteriën groeien. Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruitgaan. De meeste producten kun je ongeveer drie maanden invriezen zonder kwaliteitsverlies. Sommige producten tot wel een jaar.

Met deze tips gaat je eten langer mee in de diepvries:

- Gebruik voor restjes goed afsluitbare bakjes of diepvrieszakken. Noteer wat er inzit en de datum van invriezen.
- Te veel verse groente gekocht? Leg deze twee tot vier minuten in kokend water en laat het afkoelen. Je kunt de groente nu nog een jaar in de vriezer bewaren.
- Vries brood direct na aankoop in en ontdooi per keer wat je nodig hebt.
- Vlees ontdooien? Leg het vlees een avond van tevoren in de koelkast en laat het hier ontdooien. In de magnetron kun je alleen kleine stukken vlees ontdooien. Bereid het vlees daarna wel direct en vries het niet opnieuw in.
- Brood en (slagroom)gebak kun je maar relatief kort bewaren in de diepvries, namelijk een maand.

Wat is het verschil?

**TGT**

te **gebruiken** tot

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel **veilig** gebruikt kan worden. Na deze datum kun je er ziek van worden.

Bepaalde groepen zoals zwangere vrouwen, baby's en jonge kinderen, ouderen en zieken zijn gevoeliger voor voedselinfecties. Voor hen is het extra belangrijk om bij bederfelijke, kort houdbare producten (zoals vleeswaren) goed te letten op de houdbaarheidsdatum en deze producten altijd voor deze datum te eten.

**THT**

ten minste **houdbaar** tot

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel gegarandeerd de juiste **kwaliteit** behoudt.

Hoe lang is het houdbaar in een gesloten verpakking?

**PAAR DAGEN**



**Tot en met de datum en gekoeld bewaard.**

Vers vlees, kip, vis, maaltijdsalades, gesneden groente en fruit.



Door voedsel kort na aankoop in te vriezen of te bereiden kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT-datum.

**PAAR DAGEN**



**Tot en met de datum en gekoeld bewaard.**

Vleeswaren, gerookte vis en (rauwmelkse) zachte kaas.



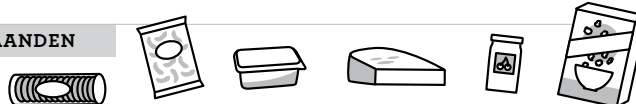
Gebruik bij onderstaande producten je zintuigen, ook na de THT-datum, om te bepalen of een product nog goed is. Sommige producten zijn langer houdbaar dan andere.

**WEEK**



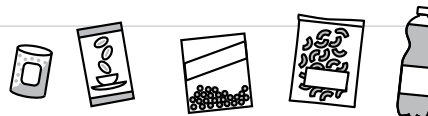
Brood, cake, koek met vulling, gebak, desserts, melk, yoghurt, verpakte groente en fruit, (plakken of geraspte) harde kaas, vers vruchtensap en eieren.

**MAANDEN**



Droge koek, ontbijtgranen, zoet broodbeleg, chips, zoutjes, noten, sauzen, instant poeder, margarine, zacht snoep, gesteriliseerde melkproducten, stuk harde kaas en zelf ingevroren producten.

**JAAR**



Bloem, droge pasta, granen, rijst, koffie, thee, instant poeder, water, frisdranken, blikken, potten, siroop, honing en diepvriesproducten.

**ONBEPERKT HOUDBAAR**



Zout, azijn, suiker, hard snoepgoed, kauwgom, sterk-alcoholische dranken en wijn.

Vragen over de houdbaarheid van een specifiek product?  
Kijk op [www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)

## Veilig bewaren

Wist je dat elke dag 2.000 Nederlanders een voedselinfectie oplopen? Door veilig om te gaan met je eten, kun je nare klachten zoals buikpijn, diarree en overgeven voorkomen. Hoe je dat doet?

Volg de onderstaande vijf stappen:



**Kopen:** Koop bederfelijke producten als laatste en zet ze bij thuiskomst meteen in de koelkast. Let er goed op dat de verpakking heel is.



**Wassen:** Door je handen goed te wassen, verwijder je bacteriën en virussen, ook schadelijke. Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.



**Scheiden:** Door bij de voorbereiding hygiënisch te werk te gaan, voorkom je de kans op kruisbesmetting. Zorg dat bereid eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. En gebruik apart keukengerei voor gaar en rauw vlees en vis.



**Verhitten:** Door je eten goed te verhitten, dood je bacteriën en virussen, ook de schadelijke. Verhit je maaltijd dus goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. En schep je eten tussendoor om als je het opwarmt in de magnetron, om de hitte te verdelen.



**Bewaren:** Door je boodschappen en maaltijdstrestjes goed gekoeld te bewaren, bederven ze minder snel. Bacteriën vermeerderen zich veel minder snel bij een lagere temperatuur. Bewaar bederfelijke producten daarom in de koelkast op 4 °C.

Meer tips om voedselinfecties te voorkomen: [www.voedingscentrum.nl/eetveilig](http://www.voedingscentrum.nl/eetveilig)