

# Keukenkastlijstje tegen voedselverspilling

## Kopen

1. **Plan je inkopen.** Check eerst wat je nog hebt. Maak een **boodschappenlijstje** en een **weekmenu** om overbodige aankopen uit te sluiten.
2. **Laat je niet verleiden** door aanbiedingen of primeurs.
3. **Koop basisvoedsel.** Droge voeding als pasta, rijst, noten, peulvruchten kan je in grote verpakkingen kopen en kan je lang bewaren maar koop ook hier niet meer van dan je op krijgt.
4. Koop zo **weinig** mogelijk **bewerkte voeding**. Deze producten hebben een veel grotere impact op het milieu door het proces dat ze doorlopen en zijn bij het weggooien dus extra belastend.
5. **Respecteer de koudeketen.** Vervoer je gekoelde ingrediënten in koelzak of -box en plaats ze binnen het uur in een koelkast van 4°C.
6. Koop je **diepvriesproducten** pas op het eind van je winkelbeurt, vervoer ze in een koeltas en plaats ze thuis onmiddellijk in de diepvries.
7. Check de **houdbaarheidsdatum** van je inkopen. Producten met **TGT** (te gebruiken tot) gebruik je best op voor de einddatum. Producten met **THT** (tenminste houdbaar tot) kan je vaak veel langer bewaren en gebruiken.
8. Ga **niet winkelen met honger**. Je laat je snel verleiden door een snelle, vaak sterk bewerkte en dus ongezonde, hap en koopt meer dan je nodig hebt.
9. Hang een **lijstje in je voorraadkast** en noteer daar wat op is. Check dit voor je gaat winkelen.
10. **Discrimineer niet** op uiterlijk. Groenten of fruit met een vreemde vorm smaken even goed als hun perfecte soortgenoten.



# Keukenkastlijstje tegen voedselverspilling

## Koken

1. Wees **creatief!** Durf te combineren. Vervang ingrediënten die je niet in huis hebt door een alternatief. Google je ingrediënten en vind zo meteen een gepast recept.
2. **Weeg je hoeveelheid** rijst en pasta af per persoon.
4. Zet een **bakje** in je koelkast waarop je al je restjes verzamelt. Check die eerst vooraleer je begint te koken.
5. Kook eens een week uit de **voorraadkast**.
6. Zorg dat je steeds een assortiment **droogvoer** in huis hebt (rijst, pasta, noten, gedroogd fruit, peulvruchten, bloem,...). Dan heb je meteen meer combinatiemogelijkheden.
7. **Gebruik alles!** Het loof en de schil van veel fruit en groenten zijn prima smaakmakers.
8. Maak een **lunchsalade van de restjes van je avondmaal**. Vul ze aan met een restje kaas, fruit, wat croutons van oud brood, enz.
9. Schaf je een **groenteborsteltje** en een set degelijke **pannenlikkers** aan. Dit zijn echte ecotools!
10. **Bio groenten hoef je zelden te schillen**. Rode biet, pastinaak, raap, aardpeer, wortel,... zijn op hun best in hun schil geroosterd in de oven met olijfolie, peper en zout en wat specerijen of verse kruiden naar smaak.

# Keukenkastlijstje tegen voedselverspilling

## Bewaren

1. **Koel** bewaren betekent bewaren tussen de 12 en 15°C. **Gekoeld** bewaren betekent in de koelkast bewaren bij 4°C.
2. **Hoe hoger in de koelkast, hoe warmer**. Wat het snelst bederft zet je op de onderste plank boven de groentelade. De deur is de minst koude plek aangezien die regelmatig open gaat.
3. **FIFO (First in first out)**. Plaats je recente aankopen achteraan in de koelkast en gebruik eerst de oudste zaken op.
4. Laat restjes eerst **afkoelen** maar zet ze binnen **twee uur** in de koelkast.
5. Zet verse producten die je tijdens de maaltijd op tafel plaatst zo snel mogelijk terug in de koelkast of nog beter: plaats enkel op de tafel wat je gaat opeten.
6. Organiseer je voorraadkast en houd er elk seizoen grote schoonmaak. Hanteer ook hier de FIFO-regel. Eieren, aardappelen, ajuinen, bananen hoeven **niet in de frigo**.
7. **Label** je diepvriesproducten met inhoud en datum.
8. Maak -of vries- een overvloed aan groenten in of fermenteer ze.
9. **Vries een vers brood in** en ontdooi wat je nodig hebt op het moment.
10. Respecteer de **houdbaarheidsdatum van je diepvriesproducten**. Hanteer ook daar de FIFO-regel.