

DE FEITEN OVER VERSPILLING

- We gooien jaarlijks voor minstens 2,5 miljard euro aan eetbaar voedsel weg. Dat is ongeveer €340 per huishouden
- Gemiddeld gooien we in Nederland jaarlijks 47 kg eten per persoon, ofwel 65 warme maaltijden weg.
- Nederlanders gooien samen dagelijks bijna 10 miljoen boterhammen weg. Van elke vijf pakken rijst die in Nederland worden gekocht, wordt 1,5 pak weggegooid.
- Basmati rijst uit India legt 6000 km af voordat het op je bord belandt
- De productie en het vervoer van een kilo bananen naar Nederland kost maar liefst 860 liter water en 1,44 kg CO₂.
- Om klimaatverandering tegen te gaan, moeten we onze voedselverspilling verminderen. Zonder verspilling thuis zou de uitstoot per consument gemiddeld met 1,5% afnemen. Dat staat gelijk aan de uitstoot van 17% van het autoverkeer.



LINKS

- Projekt „A Taste of Europe”
www.tasteofeurope.at/food-waste/
- www.voedingscentrum.nl
- www.natuurenmilieu.nl
- www.milieucentraal.nl
- www.voedselbankennederland.nl
- www.verseoogst.nl
- www.radar.avrotros.nl/columns/detail/stop-voedselverspilling-houd-over-de-datum-eetfeestjes/



We have to work together to prevent wasting food!



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Koop bewust!

- ❶ Bekijk eerst wat je al op voorraad hebt, voordat je aankopen gaat doen
- ❷ Stel een weekplan op
- ❸ Schrijf een boodschappenlijst en vermijd impulsinkopen
- ❹ Ga niet hongerig boodschappen doen
- ❺ Laat je niet door 'aanbiedingen' verleiden
- ❻ Koop geen voedsel in bulk, die je niet zal gaan gebruiken
- ❼ Levensmiddelen die bijna over datum zijn vaak goedkoper en je kunt ze redden van het wegwerpen
- ❽ Koop geen perfect uitziende waren. Het uiterlijk zegt niks over smaak
- ❾ Geef biologische, regionale en producten die in seizoen de voorkeur
- ❿ Koop levensmiddelen die niet op een milieu onvriendelijke manier zijn verkregen



Bewaar het goed!

- ❶ Bekijk regelmatig wat je op voorraad hebt
- ❷ Leg levensmiddelen die eerder gebruikt moeten worden vooraan
- ❸ Reinig je koelkast regelmatig, om bacterien en ziektekiemen geen kans te geven
- ❹ Informeer jezelf over welke vakken voor welk levensmiddel bedoelt is
- ❺ Bewaar geen ongekookte en gekookte groentes/vruchten bij elkaar
- ❻ Stop gekoelde en goed afgesloten producten in de koelkast
- ❼ Bewaar brood en gebak op kamertemperatuur in een broodbak
- ❽ Label ingevroren goederen met datum en inhoud



Wees een slimme kok!

- ❶ Weet het verschil tussen de houdbaarheidsdatum en de 'minderhoudbaarheidsdatum'
- ❷ Vertrouw je zintuigen als je kijkt naar de bijna over datum producten
- ❸ Kook/gebruik eerst de producten die al snel over datum zullen zijn
- ❹ Kook geen gerechten, die dan uiteindelijk niet volledig opgegeten worden
- ❺ Vermeng restanten in nieuwe, lekkere gerechten
- ❻ Zoek een paar klassieke recepten voor voedsel dat overblijft
- ❼ Gekookte producten kun je de volgende dag nog eten of in porties invriezen
- ❽ Gebruik verse levensmiddelen uit eigen tuin
- ❿ Gebruik in de winter de producten die je in de zomer ingekocht en ingevroren hebt

