

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 6000 km af voordat het op je bord belandt en kost de productie en het vervoer van een kilo bananen naar Nederland 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/



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!

- 🕒 Check je voorraad voordat je nieuw eten gaat kopen.
- 🕒 Maak een weekplan voor het eten.
- 🕒 Schrijf een boodschappenlijstje en vermijd impuls aankopen.
- 🕒 Ga niet shoppen wanneer je honger hebt.
- 🕒 Laat je niet verleiden door kortingen.
- 🕒 Koop geen grote verpakkingen die je niet gaat opmaken.
- 🕒 Levensmiddelen, die bijna over datum zijn, kan je vaak goedkoper kopen en ze redden van weggooien.
- 🕒 Koop niet alleen groenten die er van de buitenkant perfect uitzien. Het gaat om de binnenkant.
- 🕒 Neem biologische, regionale en seizoens producten met voorkeur.



Bewaar het goed!

- 🕒 Check regelmatig je voorraad.
- 🕒 Zet de producten die eerder op moeten vooraan.
- 🕒 Maak je koelkast regelmatig schoon, zo krijgen schimmels en bacteriën geen kans.
- 🕒 Zoek uit welke ladens in de vriezer voor welk levensmiddel optimaal zijn.
- 🕒 Hou groenten en fruit gescheiden. Bewaar rauwe en gekookte groenten niet bij elkaar.
- 🕒 Bewaar geen ongekookte en gekookte groentes/vruchten bij elkaar
- 🕒 Stop gekoelde en goed afgesloten producten in de koelkast
- 🕒 Bewaar brood en gebak op kamertemperatuur in een broodbak
- 🕒 Label ingevroren goederen met datum en inhoud



Wees een slimme kok!

- 🕒 Weet het verschil tussen de houdbaarheidsdatum en de 'minderhoudbaarheidsdatum'
- 🕒 Vertrouw je zintuigen als je kijkt naar de bijna over datum producten
- 🕒 Kook/gebruik eerst de producten die al snel over datum zullen zijn
- 🕒 Vermeng restanten in nieuwe, lekkere gerechten
- 🕒 Gekookte producten kun je de volgende dag nog eten of in porties invriezen
- 🕒 Gebruik verse levensmiddelen uit eigen tuin
- 🕒 Gebruik in de winter de producten die je in de zomer ingekocht en ingevroren hebt

