

# Slim kopen, koken en bewaren

**Veilig en efficiënt omgaan met je boodschappen**

**mét  
Bewaar-  
wijzer!**

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## 3x slim is 3x winst

Als je slim omgaat met je boodschappen, hoef je minder weg te gooien en heb je minder kans om ziek te worden. 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 portemonnee en je gezondheid, maar ook voor het milieu. Driedubbel winst dus!



### Slim kopen

Veilig en bewust met je eten omgaan, begint al voor je naar de supermarkt gaat. Wie slim inkoop, is voordeliger uit. Mensen die met een boodschappenlijstje winkelen, doen minder impulsaankopen en gooien minder weg!

#### Boodschappenlijst

- **Check je koelkast, vriezer en voorraadkast,** wat moet deze week op en wat heb je nog nodig?
- **Maak een boodschappenlijstje** op basis van de route door de winkel. Zet er hoeveelheden bij.
- **Plan vooruit.** Heb je voor een recept maar een klein beetje van een ingrediënt nodig, bedenken dan hoe je de rest kan gebruiken.

#### Tijdens het boodschappen doen

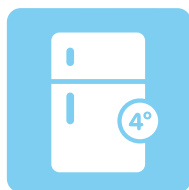
- **Let op de houdbaarheidsdatum.** Vooral bederfelijke producten, zoals vlees en vis, kunnen niet meer na de 'te gebruiken tot' datum worden gegeten.
- **Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste** en gebruik een koeltas.
- **Berg boodschappen thuis direct op,** zodat gekoelde producten niet te warm worden.
- **Vooral verse producten bederven snel,** zoals gesneden fruit en groente. Voorkom dat ze beschadigd raken. Of kies voor groente uit blik of pot als alternatief. Dat is even gezond.

#### Let op: TGT of THT

	Waar staat het voor?	Op welke producten?	Na de datum gebruiken?
<b>TGT</b> •••••	De 'Te gebruiken tot'-datum geeft aan tot aan welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden.	De vermelding 'Te gebruiken tot' komt voor op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis, vers gehakt vlees enz.	Nee! Door het voedsel kort na aankoop in te vriezen kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT.
<b>THT</b> •••••	De 'Ten minste houdbaar tot'-datum geeft aan tot aan welke datum het voedsel de juiste kwaliteit behoudt.	De vermelding 'Ten minste houdbaar tot' komt voor op een uitgebreide reeks van gekoelde, ingevroren, gedroogde (pasta, rijst), ingeblikte en andere voedingsmiddelen (plantaardige olie, chocolade enz.).	Ja, als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het voedsel goed zijn.

#### Zonder datum

Bij sommige levensmiddelen is een houdbaarheidsdatum niet verplicht, omdat ze minder bederfelijk zijn, zoals zout, azijn, suiker, snoepgoed, sterk-alcoholische dranken en wijn. Maar de houdbaarheidsdatum hoeft ook niet genoemd te worden op bijvoorbeeld verse groenten. Je ziet zelf vaak al dat de kwaliteit achteruitgaat. Het blijft belangrijk zelf je zintuigen te gebruiken. Als het product er goed uitziet en goed ruikt, kan het vaak best een dagje langer mee.



## Slim bewaren

**Heb jij je voorraad op orde? Door op de juiste manier je boodschappen te bewaren en je voorraad te beheren, gaan producten langer mee. Weet je wat je nog in huis hebt? Moet het in de koelkast of juist niet?**

### De koelkast

- De ideale **koelkasttemperatuur is 4°C**.
- **Laat restjes eerst afkoelen**, maar zet ze wel binnen 2 uur in de koelkast. Verdeel ze in kleinere porties of gebruik een kom met koud water.
- **Kliekjes kun je twee dagen bewaren**.
- **Laat bederfelijke producten**, zoals vleeswaren, **niet te lang op tafel of het aanrecht liggen**, maar leg ze direct weer in de koelkast.
- **Gebruik de Bewaarwijzer** om producten op de juiste manier in de koelkast te bewaren. Dat is vooral belangrijk bij vlees en vis. Rauwe producten zet je onderin de koelkast, daar is het koudst.
- Zet de **koelkasttemperatuur tijdelijk wat lager** als je er veel ongekoelde producten in hebt gelegd.
- Staat op een product '**Gekoeld bewaren**' dan **hoort het in de koelkast**. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' kan je het beste in een donkere ruimte bewaren bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Vergeet niet om één keer per maand je **koelkast en voorraadkast schoon te maken** en je vriezer eens per drie maanden te ontdooien.
- Als een **product beschimmeld** is, gooi het dan in zijn geheel weg. Alleen bij harde kaas kun je de schimmel er ruim afsnijden.
- **Gebruik afsluitbare bakjes** om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.



## Check de temperatuur van je koelkast

1. Leg een thermometer in het midden van de koelkast in een bakje met water. Lees de temperatuur af na anderhalf uur. Wijk die af zet het met de knop op de juiste temperatuur.
2. De ideale temperatuur is 4 °C. Hoe hoger het getal op de knop, hoe lager de temperatuur in de koelkast. Zet 'm op stand 3 als de knop tot 5 gaat, of stand 6 als de knop tot 10 gaat.

## Handig: weekmenu

Wist je dat je in een handomdraai gezonde en lekkere maaltijden op tafel tovert met de recepten van het Voedingscentrum? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten), meld je aan voor de receptennieuwsbrief en ontvang wekelijks een menu.



## Ontdooi vlees in de koelkast

Ontdooi vlees niet op het aanrecht, maar leg het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans om te verspreiden en het vlees blijft lekker sappig. In de magnetron kun je alleen kleine stukken vlees ontdooien. Bereid het vlees dan wel direct daarna en vries het niet opnieuw in.



### Groente en fruit

- Bewaar **aardappelen** op een koele donkere plek.
- **Vruchtgroenten**, zoals tomaat, komkommer, aubergine, paprika en courgette en **wintergroenten**, zoals wortel, knolselderij en ui blijven buiten de koelkast in een koele ruimte langer goed. Gesneden groenten en bladgroenten bewaar je wel in de koelkast.
- **Tropisch fruit** bewaar je het beste in een fruitschaal. Gesneden fruit, zoals ananas, moet wel in de koelkast.
- Als bananen, 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.
- **Overrijp fruit?** Doe ze in een blender of mixer en maak er smoothies van. Als een banaan eerst een nacht in de vriezer heeft gelegen, wordt de smoothie extra romig.

### De vriezer

- **Gebruik voor restjes goed afsluitbare bakjes** of diepvrieszakken. Noteer wat er inzit en de datum.
- Te veel verse groente gekocht? Blancheer deze 2 minuten in kokend water en laat afkoelen.  
**Je kunt de groente nu nog maanden in de vriezer bewaren.**
- **Vries brood direct na aankoop in** en ontdooi per dag wat je nodig hebt.

#### Hoe lang in de vriezer

In de vriezer kunnen geen bacteriën groeien, als de temperatuur laag blijft. Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruit gaan. De meeste producten kan je ongeveer **3 maanden** invriezen zonder kwaliteitsverlies. Er is een aantal uitzonderingen:

Brood en slagroomgebak	4 weken
Rauw rundvlees, kip	9 maanden
Rauw varkensvlees	4 maanden
Geblancheerde groenten en zacht fruit	12 maanden
Ijs	12 maanden
Magere vis (kabeljauw, schol, tonijn)	6 maanden





## Slim koken

Hygiënisch omgaan met je eten is belangrijk om voedselinfecties te voorkomen: handen wassen, rauw en bereid voedsel scheiden en goed verhitten.

### Tips om slim te koken

- **Was je handen** altijd met water en zeep voor en na het koken en elke keer nadat je rauw vlees, vis of ei hebt aangeraakt.
- Zorg dat **het aanrecht, de snijplank en het keukengerei schoon** zijn.
- **Voorkom kruisbesmetting**, dus zorg dat bacteriën van rauw eten niet bij het bereide eten kunnen komen. Gebruik bijvoorbeeld verschillende snijplanken en messen voor groente, vlees en vis.
- **Verhit rauw voedsel goed**. Vooral vlees, kip, eieren, schaal- en schelpdieren en vis.
- **Verhit restjes tot stomend heet** en schep het eten een paar keer om tijdens het verwarmen.
- **Vervang vaatdoekjes elke dag**. Was ze samen met hand- en theedoeken op 60°C.
- **Was groenten en fruit grondig** onder stromend water. Als je kiemgroente zoals taugé door een salade doet, dompel deze dan even onder in kokend water.
- **Verwijder de zwarte delen** als het eten is aangebrand.
- **Weeg hoeveelheden** aardappelen, pasta en rijst met behulp van een keukenweegschaal af. Zo maak je niet te veel.

### Hoeveel heb je nodig?

Van koolhydraatrijke producten zoals gekookte aardappels, rijst en pasta heeft een vrouw 200 gram en een man 250 gram nodig. **Ongekookt komt dat neer op het volgende:**

Wat	Vrouw	Man	Gemiddelde maat
Aardappel	200 gram	250 gram	1 stuk = 50 gr
Rijst, couscous	75 gram	100 gram	1 kopje
Pasta, spaghetti, macaroni, mie	100 gram	125 gram	3 nestjes mie
Peulvruchten, zoals bruine bonen	65 gram	80 gram	Afhankelijk van peulgrootte

### Doggybag?

Resten van afhaalmaaltijden en uit een restaurant kun je prima redden van een enkeltje afvalbak. Zo doe je dat veilig:

1. Zet restjes binnen 2 uur goed afgedekt in de koelkast.
2. Vries het niet in en eet het binnen 1 dag op.
3. Verhit het eten door en door, tot stomend heet. Schep het goed om.
4. Heb je het meegenomen eten één keer opgewarmd en blijft er daarna alsnog een restje over? Gooi de rest dan weg.
5. Gebruik rauw vlees of rauwe vis niet opnieuw.



## Organiseer je keuken

Kleine stappen hebben groot effect. Denk aan een goede boodschappenlijst om te voorkomen dat je te veel koopt, een overzichtelijke voorraadkast, waar geen eten staat te verpieteren in een hoekje. En een koelkast met de ideale temperatuur om je eten goed te houden. Met de tips uit deze folder en de Bewaarwijzer houd je je voorraad in topconditie. Zo voorkom je voedselverspilling en verklein je het risico op een voedselinfectie.

### Wist je dat...

...je gemakkelijk € 150,- per jaar kan besparen? Dat doe je door niet te veel te kopen en te koken en goed te bewaren. Goed voor je portemonnee en je belast het milieu minder. Bovendien kan het je ook tijd schelen. Kijk op de site [www.weggooitest.nl](http://www.weggooitest.nl) van Milieu Centraal en ontdek hoeveel eten jij weggooit. Voor alle tips: [www.voedingscentrum.nl/minderverspillen](http://www.voedingscentrum.nl/minderverspillen)

...in Nederland er jaarlijks zo'n 725.000 mensen maag-darmklachten hebben die gerelateerd zijn aan besmet voedsel? Wil jij niet tot deze groep behoren? Raadpleeg de Bewaarwijzer in deze folder voor 5 eenvoudige richtlijnen om voedselinfecties te voorkomen: veilig kopen, handen wassen, voedsel scheiden, goed verhitten en koelen. En kijk voor nog meer informatie en tips op [www.voedingscentrum.nl/eetveilig](http://www.voedingscentrum.nl/eetveilig)

## Online hulp

Het Voedingscentrum heeft een aantal handige tools om jou te helpen:

### Digitale Bewaarwijzer

Precies weten hoelang je iets kan bewaren? Vul een product in de online Bewaarwijzer en je weet direct hoelang je het angebroken kan bewaren in de koelkast of vriezer.

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

### Gebruik de Slim Koken App

Met de heerlijke recepten in de Slim Koken App kook je nooit te veel. De hoeveelheden worden aangepast aan jouw gezinssamenstelling. Een peuter eet bijvoorbeeld niet zo veel als een puber. Je krijgt bovendien handige koop- en bewaartips. Download de gratis app in de iTunes store of op Google Play.



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



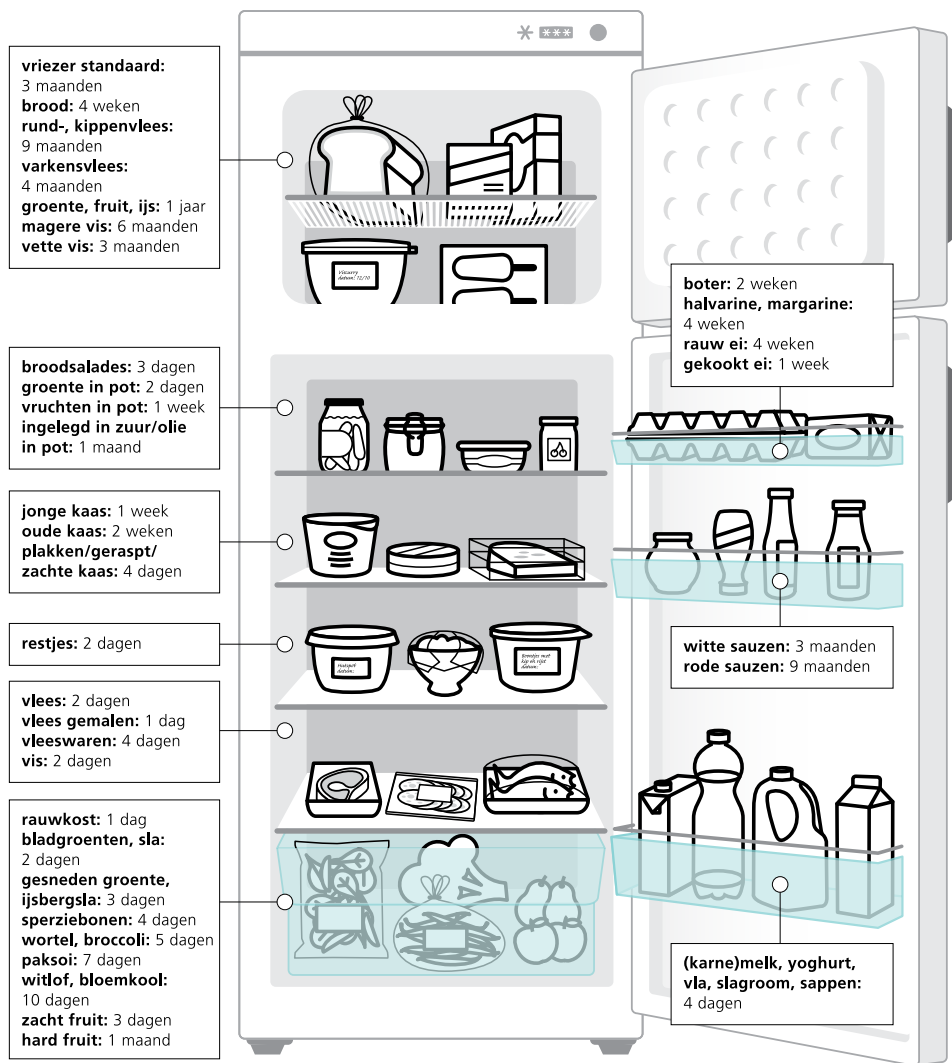
# Bewaarwijzer



## De ideale koelkast

De algemene regel is: hoe hoger in de koelkast hoe warmer. Wat het snelst bederft, bijvoorbeeld verse vis, moet op de onderste plank, boven de groentelade. De deur is het minst koud doordat deze regelmatig open gaat.

## Richt je koelkast als volgt in:



Alle hierboven vermelde houdbaarheidstermijnen zijn een richtlijn en gaan uit van geopende producten of producten zonder houdbaarheidsdatum.

## Voorkom verspilling in 5 stappen:

1. Check je koelkast, vriezer en voorraadkast, zodat je alles op tijd op maakt.
2. Maak een slim boodschappenlijstje inclusief hoeveelheden en op volgorde van de winkel.
3. Let op de houdbaarheidsdatum, zeker bij bederfelijke producten. En gebruik bij producten met een THT-datum vooral ook je zintuigen!
4. Bewaar bederfelijk eten in de koelkast bij 4°C.
5. Weeg hoeveelheden aardappelen, pasta en rijst af voor je gaat koken. Zo maak je niet te veel.

## 5x Veilig eten

Eten op de juiste manier bewaren zorgt ervoor dat het langer goed blijft. Maar toch kun je er ziek van worden. Door veilig om te gaan met je eten, kun je dit voorkomen. Hoe je dat doet? Let goed op bij het kopen, wassen, scheiden, koelen en verhitten van voedsel.

### Voorkom een voedselinfectie!



#### Kopen

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij erg bederfelijke producten.
- Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatst en gebruik een koeltas.
- Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast.



#### Wassen

- Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van luiers en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was je handen met vloeibare zeep onder stromend water en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Vervang vaatdoekjes elke dag. Was vaatdoekjes, hand- en theedoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.



#### Scheiden

- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Gebruik verschillende snijplanken om rauw vlees en groente te snijden.
- Was messen tussendoor af met afwasmiddel, of gebruik verschillende messen.



#### Verhitten

- Verhit warm eten goed. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.
- Verhit restjes eten en soep door en door tot stromend heet.
- Schep het eten enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.

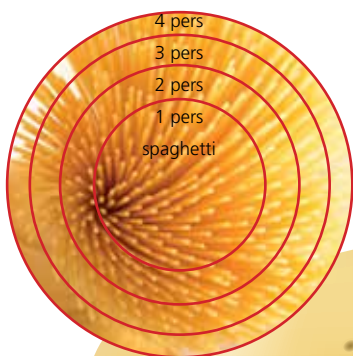


#### Koelen

- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4 °C. Haal ze er pas uit vlak voor gebruik.
- Gooi bederfelijke producten weg, als deze langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan.
- Laat warme producten snel afkoelen voordat je ze in de koelkast plaatst. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat makkelijker.
- Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron met de ontdooistand.
- Bewaar restjes goed afgesloten in de koelkast en eet ze binnen twee dagen op.

## Koken op maat

Weer te veel rijst, pasta of aardappelen gekookt? Je kunt het in een afgesloten bakje nog 2 dagen bewaren (zie koelkast op ommezijde). Maar beter is om het te voorkomen. Deze afbeeldingen zijn op ware grote de hoeveelheden per persoon. Zo meet je gemakkelijk de juiste hoeveelheid af!



3 x aardappel (ca. 70 gram) = 1 persoon (200 gram)