

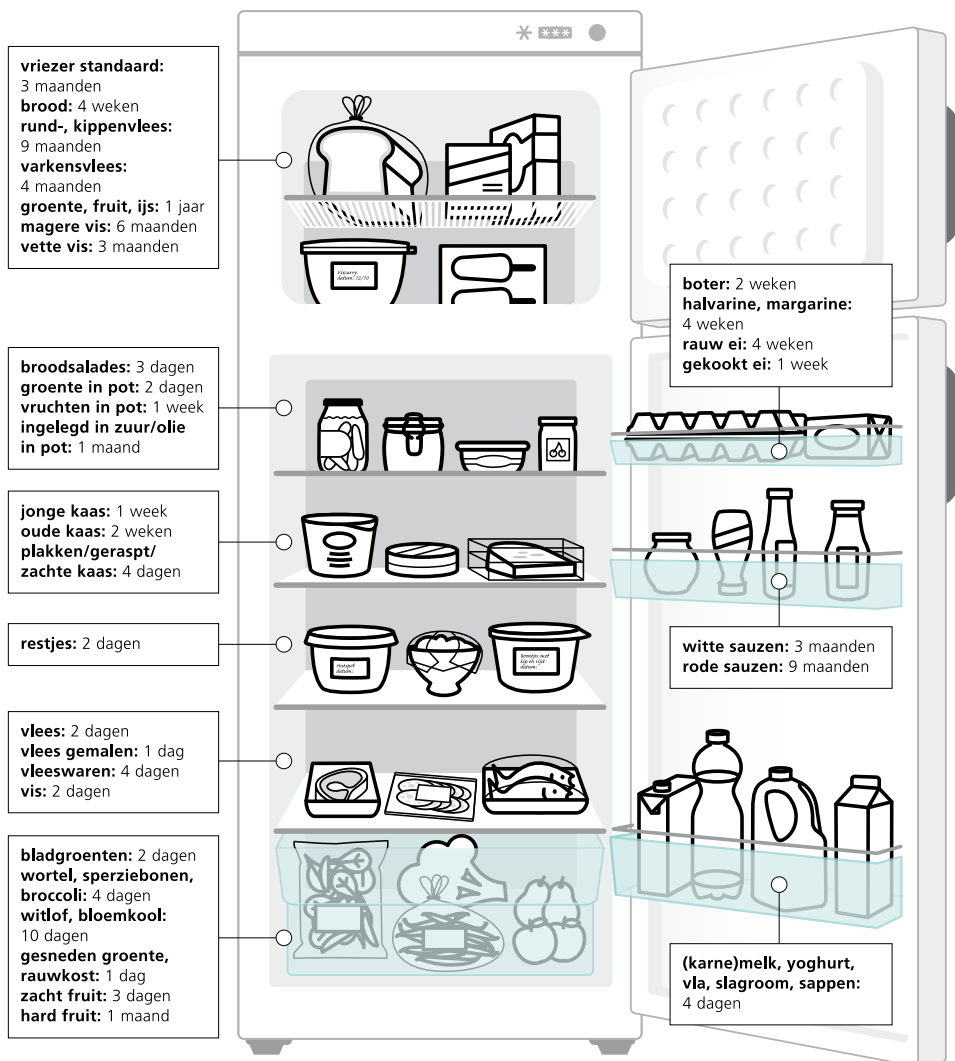
# Bewaarwijzer

Als je slim omgaat met je boodschappen, hoef je minder weg te gooien en heb je minder kans om ziek te worden. Slim bewaren is niet alleen goed voor je portemonnee en je gezondheid, maar ook voor het milieu. Driedubbel winst dus! Maar hoe doe je dat, 'slim' bewaren?

## 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 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.
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.



# 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 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 voorraadbak 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.



## 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.

## 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

