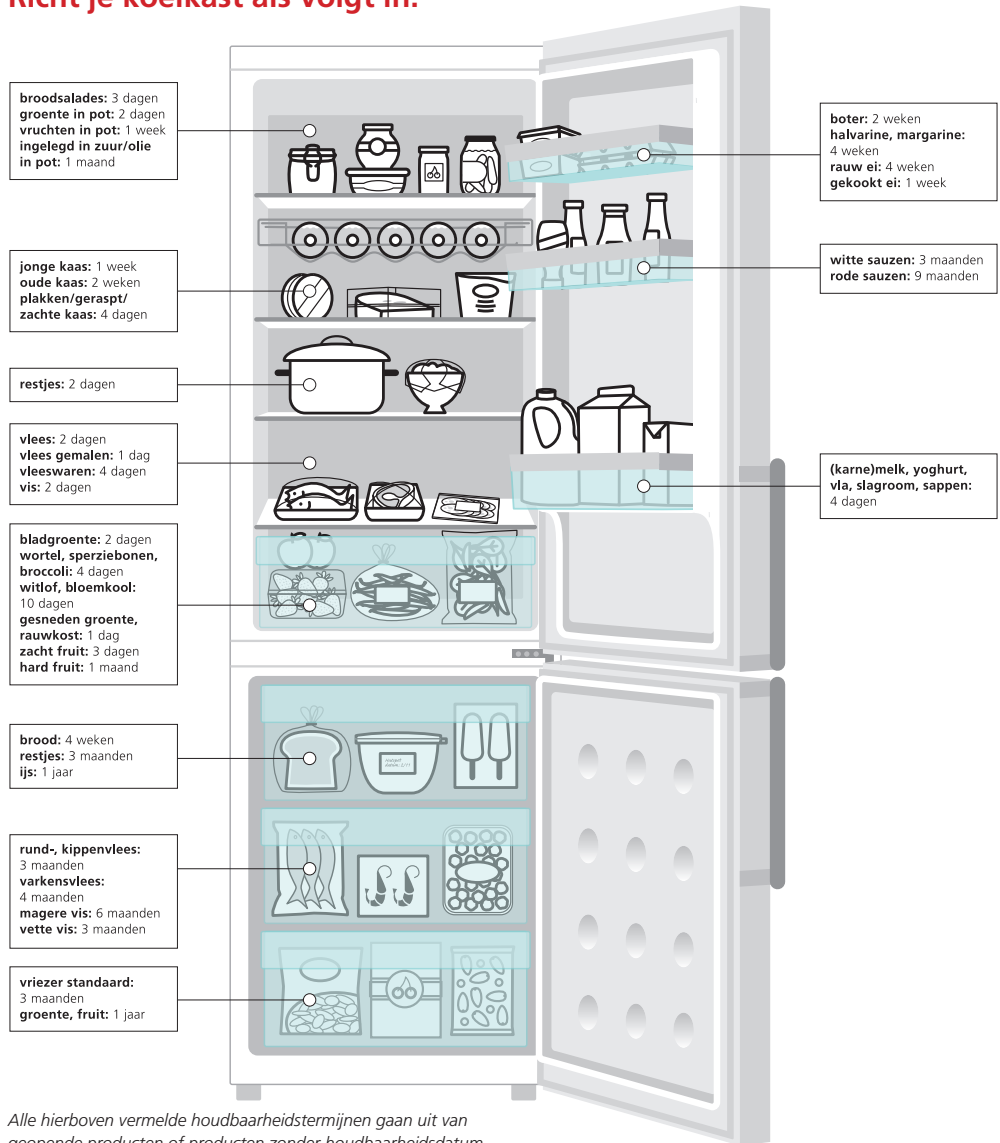


# Bewaarwijzer

## 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 gaan uit van geopende producten of producten zonder houdbaarheidsdatum.

## Niet in de koelkast

Tomaat, komkommer, courgette, aubergine, wortel, knolselderij, paprika, aardappel, ui, knoflook, avocado en tropisch fruit zoals mango, bananen en ananas. Bladgroenten, gesneden fruit en groenten bewaar je wel in de koelkast.



# Voorkom verspilling

- Check je koelkast, vriezer en voorraadkast, zodat je alles op tijd op maakt.
- Maak een boodschappenlijstje: inclusief hoeveelheden en op volgorde van de winkel.
- Let op de houdbaarheidsdatum, zeker bij bederfelijke producten.
- Laat gekoelde producten zo lang mogelijk in de koelkast staan, totdat je ze gebruikt.
- Weeg de hoeveelheid aardappelen, pasta en rijst af voordat je gaat koken. Zo maak je niet teveel.

## De koelkast

- De ideale koelkasttemperatuur is 4°C.
- Laat restjes eerst afkoelen, maar zet ze wel binnen twee 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.
- 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 ontdoien.
- 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.

## De vriezer

- De ideale vriezertemperatuur is -18°C.
- Gebruik voor restjes goed afsluitbare bakjes of diepvrieszakken. Noteer wat er inzit en de datum.
- Te veel verse groente gekocht? Blancheer deze twee 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.

### 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 en met 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 en met 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.