

# Voedselverlies ... en wat u er zelf aan kunt doen



Meer halen uit de biologische kringloop



Wereldwijd gaat 1/3de van het voedsel verloren. Voedselverlies vindt plaats in de hele productieketen.

## Redenen van voedselverlies

Het 'goedje' niet (meer) vertrouwen, teveel voedsel aangekocht hebben, teveel eten gemaakt hebben; dat zijn de drie belangrijkste redenen om voedsel weg te gooien.

Het eten van vlees, kaas, groenten en fruit is de laatste 50 jaar aanzienlijk toegenomen; granen, aardappelen en melk verbruiken we dan weer opvallend minder.

±12 % van het inkomen gaat naar de aankoop van voedsel.



## Gevolgen van voedselverlies

Voedsel produceren en verwerken kost geld en arbeid. Biodiversiteitsverlies, verzuring, watertekort, uitputting van grondstoffen... zijn ecologische problemen die kunnen opduiken bij het produceren van voedsel. Voedsel verloren laten gaan heeft bijgevolg een economische, ecologische en sociale impact.

## Wat u zelf kunt doen om het voedselverlies in te perken?

### Telen van groenten

- Teel wat u lust
- Teel gespreid
- Teel groenten die voldoende lang houdbaar zijn
- Teel niet vlug-vlug, maar plan



### Plannen van de maaltijd

- Wees realistisch
- Plan vooruit
- Houd het klein
- Stimuleer zelfbediening
- Bewaar zorgvuldig
- Plan nieuwe maaltijden met restjes
- Geef weg wat u zelf niet opeet
- Composteer waar mogelijk

### Aankopen van voedsel

- Check eerst (koel)kast, kelder en berging
- Maak een boodschappenlijst
- Spreid uw aankopen
- Let op de houdbaarheid van uw aankopen
- Koop gekoelde producten het laatst

### Bewaren van het voedsel



1. Diepvriesproducten
2. Geopende potten, (fris)dranken
3. Etenresten, gebak, soep, vleeswaren (afgedekt)
4. Vlees en rauwe vis (afgedekt), zuivelproducten
5. Groenten en niet-tropisch fruit (apart)
6. Boter, kaas
7. Potjes, eieren (in doos)
8. Tubes, medicijnen
9. Potjes, kleine flessen
10. Grote flessen, pakken (frisdranken, melk, yoghurt ...)

**TGT:** Te gebruiken tot → staat vermeld op snel bederfbare voeding. Niet meer gebruiken na deze datum.

**THT:** Tenminste houdbaar tot → de datum duidt de minimale houdbaarheid aan. Deze producten kunnen na het verstrijken van de THT-datum nog gebruikt worden mits ze goed bewaard werden en de verpakking niet beschadigd is.

Naast invriezen en koelen zijn er nog heel wat andere bewaarstechnieken:

- Wecken / inmaken
- Sappen maken / op alcohol bewaren
- Confituur / gelei
- Opleggen (in zout, azijn ...)
- Drogen
- Kelderbewaring / Inkuilen
- In de moestuin laten staan (!!)



### Koken van voedsel

- Ontdooi vlees in de koelkast
- Was regelmatig uw handen
- Gebruik schoon keukengerei
- Houd rauw en gaar eten apart
- Groenteresten kunnen op diverse manieren verwerkt worden in soepen en stampot; fruitresten in shakes, smoothies, sausen ...
- Warm klikjes/overschotjes goed op. Plan (na iedere maaltijd) hoe u de restjes zult verwerken in de maaltijd van de volgende dag. Verwerk één maal per week uw overschotten!

Meer weten over voedselverlies ... en wat u er zelf aan kunt doen ?

Surf naar [www.vlaco.be](http://www.vlaco.be) voor folders en brochures

