nieuws

5 tips tegen voedselverspilling

nieuws

De Belg verspilt gemiddeld 345 kilogram voedsel per jaar, zo blijkt uit een rapport van FAO, de landbouworganisatie van de VN. België prijkt zelfs op de tweede plaats op het lijstje van grootste verspillers van Europa, na Nederland. In het kader van de dag tegen voedselverspilling, die op 29 september valt, deelt het FAVV 5 nuttige tips om voedselverspilling zoveel mogelijk te voorkomen.

28 SEPTEMBER 2022 – LAATST BIJGEWERKT OM 28 SEPTEMBER 2022 15:54

Lees meer over:
voedselveiligheid
voedselverlies



Tip #1 TGT of THT? Wat was het nu ook alweer?

Er bestaan 2 soorten vervaldata. Enerzijds zijn er producten met een uiterste consumptiedatum (TGT of “te gebruiken tot…”). Het gaat meestal om gevoeligere producten die snel bederven (fijne vleeswaren, vis,…). Bij deze producten moet je de datum die vermeld is op de verpakking nauwgezet respecteren, consumeer deze voedingsmiddelen dus niet meer zodra de datum verstreken is. Dat is vooral een belangrijke boodschap voor personen met een zwakker immuunsysteem (bejaarden, zwangere vrouwen, zeer jonge kinderen,…).
Anderzijds zijn er producten die een datum van minimale houdbaarheid hebben (THT of “ten minste houdbaar tot”). Deze vermelding is over het algemeen voorbehouden voor droge producten (bloem, koekjes,…), of voor voeding in conserven bijvoorbeeld,…
Goed nieuws wanneer je voedselverspilling wilt voorkomen. Een THT-datum op een verpakking betekent dat je het product na deze datum nog veilig kan consumeren. Let er wel op dat de producten op een correcte manier zijn bewaard en de verpakking niet beschadigd is. Ook al slaat je chocolade misschien een beetje wit uit, of hebben koolzuurhoudende dranken wat minder bubbels … dit betekent niet dat je ze moet weggooien. Ga wel na of het product geen verdachte geur of uitzicht heeft.



Tip #2 Doe je boodschappen met herbruikbare verpakkingen

In de strijd tegen voedselverspilling maken kleine handelingen het verschil. Door voor producten in bulk te kiezen, verminder je niet alleen drastisch het aantal afzonderlijke verpakkingen en, maar koop je bovendien enkel de hoeveelheden die je echt nodig hebt. Gebruik je eigen verpakking wel in alle veiligheid. Dit wil zeggen dat de verpakking proper moet zijn (de verkoper kan je verpakking altijd weigeren indien deze niet proper is) én geschikt moet zijn om voeding in te verpakken. Om zeker te zijn dat dit het geval is, check je best even de aanwezigheid van dit herkenbaar logo: het officiële labeltje met een vork en een glas.

Tip #3 Geef verlepte groenten en fruit een nieuw leven

Heb je geen zin om je tanden in die verlepte appel te zetten? Zijn de laatste wortelen die zijn achtergebleven in de groentelade te zacht? Gooi ze niet weg, ze kunnen namelijk perfect op een andere manier worden geconsumeerd. In compote, in soep,... het volstaat om de slechte stukken van de groenten en fruit weg te snijden.
Wees wel voorzichtig met schimmel. Bij groenten en fruit die veel water bevatten, kan schimmel aanwezig zijn onder de schil. Consumeer ze niet meer wanneer ze beschimmeld zijn.
Vastere groenten en fruit bevatten minder water, waardoor de schimmel niet diep kan doordringen. Zelfs als je schimmelplekken aantreft kunnen de groenten en fruit nog worden opgegeten, op voorwaarde dat je 2 à 3 centimeter rondom de schimmel wegsnijdt. Reinig je mes grondig als het in contact is geweest met schimmel om zo de contaminatie van andere voedingsmiddelen te voorkomen.



Tip #4 Een goed geordende koelkast = bye bye vergeten voedingsmiddelen

Een goed geordende - en propere - koelkast geeft niet alleen een duidelijk overzicht van de inhoud, dit laat ook een betere bewaring van het voedsel toe. Iedere zone in de koelkast heeft een andere temperatuur en ieder voedingsmiddel heeft zijn plaats in één van deze zones:

- De bovenste zone (4-6°C) is bestemd voor restjes, geopende bokalen, soep, room, gebak en kazen.
- De onderste zone (0-4°C) is dan weer bestemd voor fijne vleeswaren, verpakt vlees en vis.
- Logischerwijs is de groente- en fruitlade (4-6°C) de plaats om groenten en fruit te bewaren.
- Ten slotte, is de deur van de koelkast bestemd voor drankflessen, kaas, sauzen en melk.

Tip #5 Doneer voedsel

Heb je nog één of twee porties over van de maaltijd die je hebt klaargemaakt en wil je deze schenken aan anderen? Voedsel doneren is een mooi initiatief. Doe dit wel op een doordachte en verantwoordelijke manier.
Wanneer je jouw bereide maaltijden aan iemand schenkt mag je niet vergeten om er een etiket op te kleven met de volgende informatie:

- de bereidingsdatum,
- de aanwezige allergenen,
- de gebruikte ingrediënten,...

Als het gaat om bevroren maaltijden, ontdooi ze dan in de koelkast, nooit op het werkblad. En vergeet niet op het etiket te vermelden dat het om een ontdooid product gaat dat niet opnieuw mag worden ingevroren.

Bron: Eigen verslaggeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada