

SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING

SCHEID ZOO!

Doetinchem verspillingsvrij Dat kunnen wij!

We gooien in Nederland ieder jaar
per persoon gemiddeld 25,5 kg aan
voedsel weg.

Verbouwen, verwerken, vervoeren, koelen
en verhitten. We stoppen veel energie in
ons eten. Ook komen er bij elke stap in het
voedselsysteem broeikasgassen vrij en is
er veel water en land voor nodig. Dit heeft
een grote impact op ons klimaat. Het is dus
belangrijk dat we 'zuinig' zijn met ons eten!

per persoon

25,5 kg voedsel

Tips om minder te verspillen

Kopen

- 1 Check uw voorraad voordat u naar de winkel gaat. Zo voorkomt u dat u te veel voedsel in huis haalt.



- 2 Maak vooraf een boodschappenlijstje. Met een lijstje op zak koopt u minder onnodige dingen en gaat u makkelijker door de winkel heen. Door vooruit te plannen hoeft u minder vaak boodschappen te doen.

Koken

- 3 Kook precies genoeg. Gebruik voor het afwegen van ingrediënten een weegschaal of maatbeker.

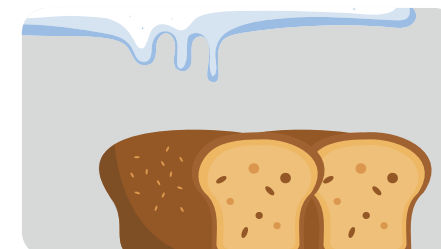
Eetmaatje

Het Eetmaatje is een maatbeker voor rijst, verschillende soorten pasta en couscous. Wanneer u het Eetmaatje gebruikt, kunt u porties gemakkelijker afmeten. Zo kan iedereen een bijdrage leveren aan het tegengaan van verspilling. U kunt hem voor een klein bedrag kopen op www.voedingscentrum.nl.



- 4 Klikjesdag! Gebruik restjes van een dag voor andere gerechten de dag erna. Met restjes kunt u vaak nog heerlijke nieuwe gerechten maken.

- 5 Iedere Nederlander kan gemiddeld zo'n 3,5 boterham per week uit de afvalbak redden. Door brood in te vriezen en te roosteren als het oud is, voorkomt u verspilling. Ook kunt u oud brood nog prima gebruiken voor bijvoorbeeld tosti's of croutons.



Weekmarkt

Op dinsdag 8 en zaterdag 12 september vindt u ons op de weekmarkt rond het stadhuis in Doetinchem. U kunt daar meedoen aan een spel waarmee u overheerlijke prijzen kunt winnen die wij samen met de marktkoopliden voor u gered hebben!



Bewaren

- 6 Bewaar producten op de juiste plek.

Bewaar liever
WEL in de koelkast



Bewaar liever
NIET in de koelkast



Check de Bewaarwijzer.

Houdbaarheidsdatums Welke staat op jouw product?

Ten minste
houdbaar tot

Vaak goed na datum.
Kijk, ruik en proef.
Bijvoorbeeld op melk.



Te gebruiken tot

Gebruik vóór of op de datum.
Niet gebruiken na datum.
Bijvoorbeeld op rauwe kip.



Op verpakkingen kunnen twee soorten houdbaarheidsdatums staan: een 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT) of een 'te gebruiken tot'-datum (TGT). • Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruitgaan, maar smaakt het meestal nog goed. U kunt het dan nog wel veilig eten. • Een TGT-datum staat op zeer bederfelijke producten. De TGT-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten.]

Kijk, ruik, proef. Heeft u nog een restje melk of een ander product wat al over 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT) is? Kijk, ruik en proef na de datum of het nog lekker is.



- 8 Vergeet uw restjes niet; bewaar alle restjes en producten die snel op moeten op een vaste plek in uw koelkast. Bijvoorbeeld op ooghoogte. Zo vergeet u ze niet. Bewaar restjes in een afgesloten bak. In de koelkast kunt u de meeste restjes nog prima twee dagen bewaren.

Toch iets weggooien?

Etensresten horen in de container voor GFT+E. Vlees weggooien in de zomer? Vries het in tot de dag dat de container wordt opgehaald en gooi het dan bevroren weg. Zo voorkomt u maden in uw container.

Wilt u kans maken op een voorkom-voedselverspilling-pakket?

Deel dan uw beste voorkom-voedselverspilling-recept met ons (lieft met een eigen foto) door deze voor 13 september a.s. te mailen naar communicatie@buha.nl. We plaatsen alle recepten op Facebook en Instagram met uw voornaam erbij. Uit alle inzenders wordt één winnaar geloot!

