

Voedselverlies? Lekker niet!

Voedsel dat bestemd is voor de mens en dat niet door de mens wordt opgegeten; dat is voedselverlies. Dit voedsel aan de dieren geven, composteren of meegeven met de gft-opgaling is ook een vorm van voedselverlies.



Voedselverlies gebeurt in alle schakels van de voedselketen: tijdens het oogsten, verwerken, transporteren, verkopen en consumeren. Voedselverlies is een probleem dat op veel vlakken aangepakt moet worden. Ook u kunt uw steentje bijdragen!

Waarom gooit u de doorsnee consument voedsel weg?

- hij vertrouwt het niet meer of hij kocht te veel voedsel,
- hij bereidde teveel en wil het niet bewaren,
- het eten is niet lekker, gemakzucht...

Wist u dat...

- Wereldwijd 1/3e van alle voedsel verloren gaat?
- De gemiddelde Vlaming jaarlijks verschillende tientallen kilogram voedsel weggooit?



- Voedselverlies slecht is voor het milieu én voor uw portemonnee?
- Ouderen minder voedsel weggooien dan jongeren?
- Men met de totale voedselafvalberg van Europa en Noord-Amerika bijna 1 miljard mensen driemaal per dag kan voeden?
- U het voedselverlies zelf stevig kunt beperken? Slim voedsel aankopen, bewaren en koken helpt u al een heel eind op weg!

Voedsel verspillen doet de productie van voedsel stijgen. Dit heeft een grote ecologische impact. De stijgende vraag naar landbouwgrond leidt tot het ontginnen van kostbaar natuurgebied. Ook de uitstoot van CO₂ neemt onverbiddelijk toe en onze watervoorraad wordt schaarser. Daarnaast heeft voedselverlies ook zijn invloed op de economische en de sociale verhoudingen in de maatschappij. Door voedselverlies bij u thuis te vermijden helpt u de overproductie van voedsel en zijn negatieve gevolgen tegen te gaan. U helpt daarmee het milieu... en u helpt ons bij het sluiten van de biologische kringloop.

Andere folders verschijnen in deze reeks:

- Thuiscomposteren in compostbakken
- Mulch in de kringlooptuin
- Hoe verzorgt u vaste planten in de kringlooptuin?
- Hoe kiest u vaste planten voor de kringlooptuin?
- Compost brengt leven in de kringlooptuin

....

Meer info over voedselverlies?

Download of bestel de Vlaco-brochure

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



Meer halen uit de biologische kringloop

Vlaco vzw

Stationsstraat 110 | 2800 Mechelen

T: 015 451 370 | info@vlaco.be

ONTDEK OOK DE VLACO-WEBSITE: WWW.VLACO.BE



Vlaco vzw

Voedselverlies? Lekker niet!

MEER HALEN UIT DE BIOLOGISCHE KRINGLOOP



Winkel met voorbedachte rade!

Plan de maaltijden van de komende week en maak een boodschappenlijstje. Houd u aan dit lijstje en laat u niet verleiden door allerlei promoties. Vertrek pas naar de winkel als u weet wat u nog in voorraad hebt.



Tijdens het winkelen let u hierop:

- Koop eerst brood en groenten, daarna zuivelproducten en als laatste vlees, vis en diepvriesproducten.
- Let op de houdbaarheid van uw aankopen: wat gaat u meteen gebruiken en wat pas binnen een paar dagen?
- Leg zware producten onderaan in uw tas, zo beschadigt u geen groenten, fruit of vlees.
- Sta stil bij het verschil tussen TGT en THT!

Gebruiken of (bij)houden? Houdbaar of vervallen?'

Op snel bederfbare voorverpakte voeding staat een TGT-datum ('te gebruiken tot'). Dit is de uiterste consumptiedatum. *Datum overschreden: Weggooien!* Producten met een langere houdbaarheid krijgen een THT-vermelding ('tenminste houdbaar tot'). Na het verstrijken van die datum, zijn de producten nog prima te gebruiken, al kan er wel een lichte daling van kwaliteit optreden. Controleer of het product nog geschikt is voor consumptie: gebruik uw zintuigen! *Datum overschreden: Niet weggooien!*



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

Ken uw koelkast!

Berg na het winkelen uw boodschappen zo snel mogelijk op en doe dat op een goede manier. Dat betekent dat u let op het volgende:

- Maak uw koelkast en diepvries regelmatig proper.
- Haal niet meer uit de koelkast dan wat u nodig hebt.
- Houd koelkast (4°C) en vriezer (-18°C) op temperatuur.
- Bewaar overschotjes in de koelkast in afgesloten potjes.
- Laat overschotjes goed en zo snel mogelijk afkoelen voor u ze in de koelkast zet.

Wees keukenslim!

- Ontdooi vlees en vis op de juiste manier: laat ze niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar afgedekt in de koelkast.
- Geef bacteriën geen kans: was regelmatig uw handen, gebruik schoon keukengerei en schone keukenhanddoeken.
- Houd rauw en gaar eten apart.
- Warm overschotjes goed op, zo doodt u alle bacteriën.

Enkele websites die u kunnen helpen zijn:

www.smulweb.be, www.allrecipes.com, www.webchef.be, www.solo.be, www.libelle-lekker.be, www.lekkervanbijons.be, www.emptythefridge.be, www.voedselverlies.be ...

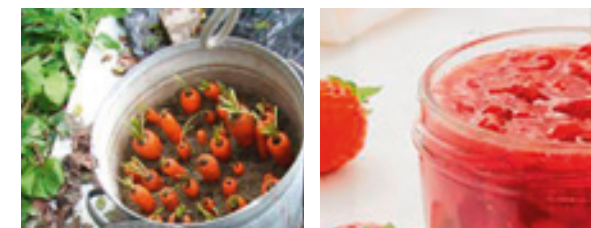
Kook met restjes!

Hebt u eten over na de maaltijd? Denk meteen al na over wat voor lekkers u er de volgende dag mee kunt maken. Restjes kunt u verwerken in soepen, salades, broodsmeezels, groenteschotels. Verwerk één keer per week uw rauwe groenten. Geef ze een hoofdrol in een ovenschotel, éénpansgerecht, omelet, puree, wokschotel ...



Te veel eten in huis?

Pas één van de vele bewaarstechnieken toe: wecken of inmaken, confituur of gelei maken, opleggen (in zout of azijn), drogen, inkuisen of in de kelder bewaren, sap maken of op alcohol bewaren...



Geef eens wat voedsel weg: vrienden, familie, burens ...; mogelijkheden genoeg!

