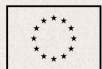


STOP  
VOEDSEL  
VERSPILLING



Co-funded by  
the European Union

SIMPELE  
STAPPEN  
GROTE  
IMPACT



TIPS OM  
VOEDSELVERSPILLING  
THUIS TEGEN TE GAAN

Onderdeel van het Erasmus+project " GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "





---

---

# INHOUD

Hoe sla je verschillende soorten eten het beste op, tips:

Hoe organiseer je op de juiste manier de koelkast

Slimme manieren om met restjes om te gaan

Het doel van deze materialen is het bevorderen van groene vaardigheden voor een duurzamer voedselsysteem, verantwoord consumentengedrag en de circulaire economie.



ONTWIKKELD IN HET KADER VAN HET PROJECT  
"GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS"  
2025

Ontdek vandaag nog het projectplatform om toegang te krijgen tot uitgebreide handleidingen en innovatieve micro-lessen die zijn ontworpen voor de Green and Sustainable Food Educator.





HOE SLA JE OP DE  
JUISTE MANIER  
VERSCHILLENDE  
VOEDINGSMIDDELEN  
OP? TIPS!



---

---

# ONGEVEER 30 PROCENT VAN ALLE VOEDSEL VERSPILLING VINDT THUIS PLAATS.

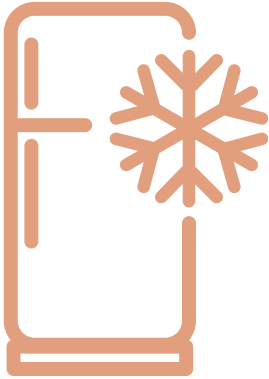


Een oorzaak van  
voedselverspilling is het verkeerd  
bewaren bij onjuiste temperaturen

We kopen meer voedsel in de winkel dan we kunnen gebruiken. Zelfs ongeopende verpakkingen worden weggegooid op basis van de datum.

Er blijven restjes op borden liggen, en het kant-en-klare eten van gisteren blijft in de koelkast staan wanneer we de volgende dag zin hebben in iets anders.

Voedsel kan ook  
chemisch bederven



De reden dat voedsel in de koelkast wordt bewaard, is om niet alleen de groei van microben te voorkomen of te vertragen, maar ook chemisch bederf.

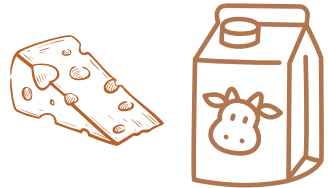
Aardappelen worden bijvoorbeeld waterig in de kou.



Jam, sappen, brood en fruit gaan schimmelen.



Melk wordt zuur als gevolg van melkzuurgisting.



Vetten worden ranzig wanneer onverzadigde vetzuren oxideren. Boter wordt ranzig wanneer het te warm wordt, kaas gaat schimmelen.

Voedsel bederft meestal wanneer microben erin groeien: eiwitrijke producten zoals vlees of eieren gaan rotten.



---

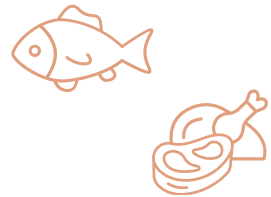
---

DE VRIEZER:  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$   
DE TEMPERATUUR VAN DE KOELKAST  
MOET TUSSEN  $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$  EN  $+6\text{ }^{\circ}\text{C}$  LIGGEN.



Verse vis, vacuümverpakte  
koud gerookte en in pekel  
gezouten vis, vers vlees en  
gehakt moeten worden  
bewaard op een

maximaal  
 $+3\text{ }^{\circ}\text{C}$   
graden



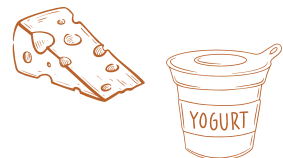
maximaal  
 $+6\text{ }^{\circ}\text{C}$   
graden



Melk, margarine en  
etenswaren en kant-en-  
klaarmaaltijden die verpakt  
zijn in een beschermende  
atmosfeer

Vers sap, gepasteuriseerde  
yoghurt en veel kaassoorten

lager  
dan  $+8\text{ }^{\circ}\text{C}$   
graden

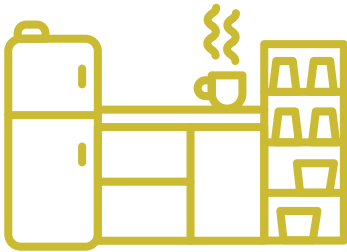




---

---

De houdbaarheidsdatum of ten minste-houdbaar-tot-datum van een eindproduct dat in de winkel is gekocht, is alleen geldig wanneer het voedsel te allen tijde is bewaard op de door de fabrikant aangegeven bewaartemperatuur én de koelketen niet is onderbroken.



Vers vlees, vis of schelpdieren die zijn gekocht bij de versafdeling moeten op de dag van aankoop worden bereid, zelfs als ze voldoende koel kunnen worden bewaard.

Veel voedingsmiddelen, zoals groenten en kookolie, zouden in een koele kast of een koele voorraadkamer moeten worden bewaard, maar in de meeste huizen zijn de enige opties om groenten en kookolie te bewaren de koelkast of kamertemperatuur.

Kookolie kan bijvoorbeeld op beide plekken worden bewaard, maar ze mag niet naast het fornuis of in het licht staan.

# SLIM OPBERGEN



# SLIM OPBERGEN



## WORTEL GROENTEN: HOUD DROOG EN DONKER

Knolgroenten zoals wortels, aardappelen, bieten en pastinaken blijven het langst goed wanneer ze worden bewaard op een koele, droge en donkere plaats – idealiter een kelder of voorraadkast.

Wanneer ze in de koelkast worden bewaard, kunnen ze zacht worden of voortijdig uitlopen.

Bewaar ze in een ademende zak (zoals papier of jute) zodat er lucht kan circuleren en vochtophoping wordt voorkomen.

## BLADERIG GROEN: BLIJVEN VERS IN EEN VOCHTIGE DOEL

Zachte bladgroenten zoals sla, spinazie en boerenkool kunnen snel verleppen wanneer ze worden blootgesteld aan droge lucht.

Om ze goed te bewaren kun je de bladeren losjes wikkelen in een vochtige theedoek of een vochtig keukenpapiertje en ze vervolgens in een bakje of een open plastic zak in de groentelade van de koelkast plaatsen.

Zo blijven ze vochtig zonder dat ze klef worden.



# SLIM OPBERGEN

## BESJES: MET ZACHTE HAND

Bessen zijn kwetsbaar en gevoelig voor schimmel.

Was ze pas vlak voor gebruik, omdat overtollig vocht het bederf versnelt.

Bewaar ze in een ademende verpakking, zoals een met papier bekleed bakje met kleine luchtgaatjes.

Een spoeling met azijn (1 deel azijn op 3 delen water) vóór het bewaren kan hun houdbaarheid ook verlengen.

## VERSE KRUIDEN: BEHANDEL ZE ALS BLOEMEN

Zachte kruiden zoals peterselie, koriander en basilicum blijven langer goed wanneer je ze bewaart als een bos bloemen. Knip de steeltjes bij, zet ze rechtop in een glas water, dek ze losjes af met een plastic zak en bewaar ze in de koelkast. Ververs het water om de paar dagen. Houtige kruiden zoals rozemarijn en tijm kun je in een vochtige doek wikkelen en in de groentelade van de koelkast bewaren.

## BEWAAR RIJPEND FRUIT GESCHEDEN

Sommige fruitsoorten, zoals appels, bananen, avocado's en tomaten, produceren ethyleengas, dat het rijpen (en rotten) van nabijgelegen groenten en fruit versnelt.

Bewaar deze producten apart van gevoelige groenten en fruit, zoals bladgroenten of bessen.

---

---

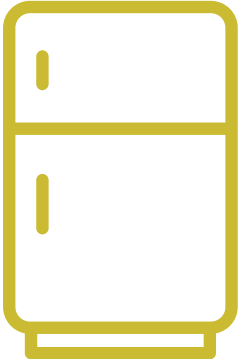
# HOE ORGANISEER JE JE KOELKAST?



WAAROM JE KOELKAST ORGANISEREN?

VOLGENS ONDERZOEKEN KAN EEN  
GEORGANISEERDE KOELKAST  
VOEDSELVERSPILLING MET WEL 20%  
VERMINDEREN.

EEN GEORGANISEERDE KOELKAST HELPT  
JE DUIDELIJK TE ZIEN WAT JE IN HUIS HEBT,  
WAT BIJNA OVER DATUM IS EN WAT HET  
EERST GEBRUIKT MOET WORDEN.



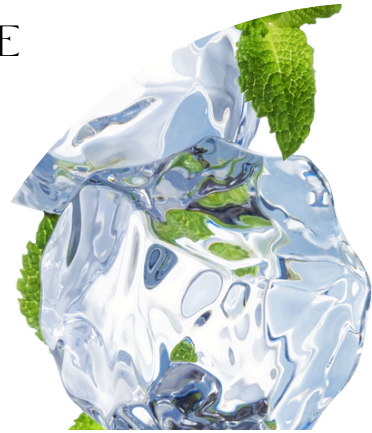
## HET SCHOONMAKEN VAN DE KOELKAST EN ANDERE VOORBEREIDINGEN

MAAK DE KOELKAST VOLLEDIG LEEG  
EN REINIG ALLE PLANKEN, LADES EN  
DEURVAKKEN MET LAUW WATER EN  
EEN MILD SOPJE.

CONTROLEER DE TEN MINSTE-HOUDBAAR-  
TOT-DATA EN GOOI ALLE PRODUCTEN WEG  
DIE OVER DE DATUM ZIJN OF BEDORVEN ZIJN.

NA HET SCHOONMAKEN STEL JE  
JE KOELKAST IN OP EEN  
OPTIMALE TEMPERATUUR,  
MEESTAL

rond de  
3-4 C  
graden



---

---

# RESTJES

DE SLEUTEL IS PORTIES KLEIN HOUDEN

tussen +6  
en +60 C  
graden

VOEDSEL DAT OP  
KAMERTEMPERATUUR  
AFKOELT, BLIJFT IN DE  
GEVARENZONE

OM VOEDSEL OPNIEUW TE  
KUNNEN VERHITTEN, MOET  
HET EERST SNEL WORDEN  
AFGEKOELD IN DE  
KOELKAST OF VRIEZER.

op de juiste  
temperatuur kan het  
3-4 dagen worden  
bewaard




VRIES VOEDSEL IN KLEINE, BRUIKBARE  
PORTIES IN, ZODAT JE NIET MEER HOEFT  
TE ONTDOOIEN DAN NODIG IS.



INVRIEZEN





---

---

# EEN SLIMME, ALLEDAAGSE STRATEGIE OM GELD TE BESPAREN, VERSPILLING TE VERMINDEREN EN ALTIJD IETS LEKKERS IN HUIS TE HEBBEN

Vries eten in, in kleine bruikbare porties

Gebruik bakjes of diepvrieszakken en druk zoveel mogelijk lucht eruit om vriesbrand te voorkomen.

Maak zakken met soep of saus plat om ruimte te besparen - ze stapelen heel handig!

Het is slim om de invriesdatum op de bakjes te zetten.

Controleer regelmatig de inhoud van je vriezer

Probeer zoveel mogelijk de invriesdatum te checken als je het gebruikt.



VERSCHILLENDE  
VOEDINGSMIDDELEN  
KUNNEN VOOR  
VERSCHILLENDE  
PERIODES WORDEN  
INGEVROREN.

VISFILETS ( -18 GRADEN )

2-3  
maanden

BROOD

2-3  
maanden

GEHAKT EN MAALTIJDEN

3 maanden

GROENTEN EN FRUIT

8-12  
maanden

KIP IN STUKKEN

9 maanden

RUNDEVLEES

16-12  
maanden

KAAS

1-2  
maanden



# WAT MOET JE INVRIEZEN?

## GERASPTE KAAS

Vries in kleine porties in, zodat je allen gebruikt wat je nodig heb

## BROOD

Gesneden brood is handig om in te vriezen, dit kun je gebruiken per plakje of als croutons opbakken voor salades.

## RIJPE BANANEN

Pel en vries in voor smoothies en bananenbrood, snijd alvast in stukjes voor makkelijker gebruik.

## VERSE KRUIDEN

Hak kruiden zoals peterselie, dille of basilicum fijn en vries ze in in ijsblokjesvormen met water of olijfolie. Perfect om later toe te voegen aan soepen of sauzen.

## BEREIDINGEN

Overgebleven groenten, stoofschotels, soepen en sauzen zijn uitstekend geschikt om in te vriezen. Laat ze volledig afkoelen voordat je ze invriest.





FERMENTEREN  
OM SMAAK EN  
HOUDBAARHEID  
TOE TE VOEGEN



---

---

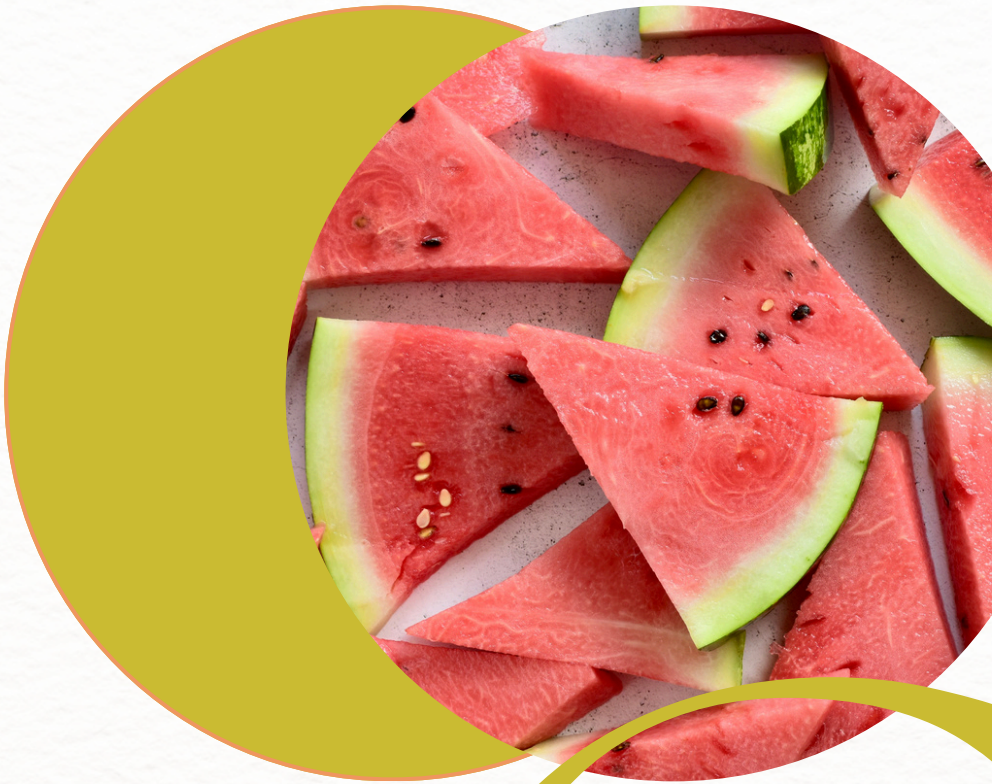
FERMENTATIE VOORKOMT  
NIET ALLEEN DAT VOEDSEL  
WORDT VERSPILD, MAAR  
VERBETERT OOK DE  
SMAAK EN  
VOEDINGSWAARDE.



Gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen  
weken of zelfs maanden meegaan.

- Kool → Maak er zuurkool van met alleen zout en een schone pot
- Wortels en radijsjes → Kunnen worden gefermenteerd tot pittige pickles met pekel
- Overrijp fruit → Gebruik voor zelfgemaakte fruitazijn of gefermenteerde jam





SLIMME  
RESTJES







# VOOR KOKEN EN PREPPEN



## GROENTEN BOULION

Bewaar uenschillen, worteltoppen, bleekselderij-eindjes, champignonstelen, knoflookschillen, kruidenstelen, enzovoort. Kook ze tot een rijke, zelfgemaakte bouillon.

## CROUTONS OF BROODKRUMELS

Oud brood? Maak er croutons, paneermeel of zelfs broodpudding van.

## CITRUS ZEST SUIKER/ZOUT

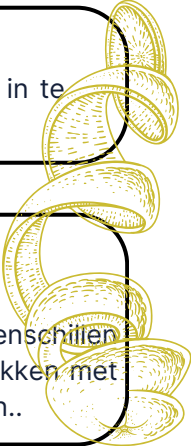
Droog citroen-, limoen- of sinaasappelschillen. Maal ze fijn en meng ze met suiker (voor bakken) of zout (voor kruiden).

## PEKELVOCHT HERGEBRUIKEN

Gebruik overgebleven pekelvocht om andere groenten in te maken, zoals uien, wortels of jalapeño's.

## BANANEN SCHIL "PULLED PORK"

Het klinkt misschien vreemd, maar bananenschillen (schoongemaakt en fijngesneden) kunnen worden gebakken met kruiden om pulled pork na te bootsen in vegan gerechten..





# VOOR KOKEN EN PREPPEN

## HARDE KAASKORSTEN GEBRUIKEN

Voeg kaaskorsten toe aan soepen, stoofschotels of pastasaus tijdens het koken. Ze smelten langzaam en geven gerechten een rijke umamismaak. Verwijder ze vóór het serveren.

## DRUIVENSTELLEN OF APPELKLOKHUIZEN VOOR AZIJN

Fermenteer restjes fruit (druivenstelen, klokhuizen van appels, perziks schillen) met suiker en water om je eigen fruitazijn te maken. Gebruik het in dressings, marinades of voor schoonmaken.

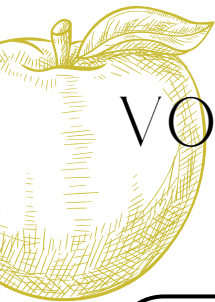
## AARDAPPELSCHILLEN ALS CHIPS

Gooi aardappelschillen niet weg, maar meng ze met olijfolie en kruiden en bak ze in de oven tot ze knapperig zijn.  
Een heerlijke, zero-waste snack.

## KNOFLOOK- EN UIENSPRIETEN VOOR OLIE- INFUSIE

De groene toppen van uitlopende knoflook of uien kunnen worden gemixt met olie en zout om een smaakvolle infusie te maken — perfect als afwerkolie voor groenten of brood.





# VOOR KOKEN EN PREPPEN

## OVERRIJP FRUIT VOOR FRUITLEER

Mix overrijp fruit met een scheut citroensap, spreid het dun uit op bakpapier en droog het in de oven of voedseldroger. Rol het vervolgens op tot fruitleer — een gezonde, simpele snack.

## INGELEGDE WATERMELOENSCHIL

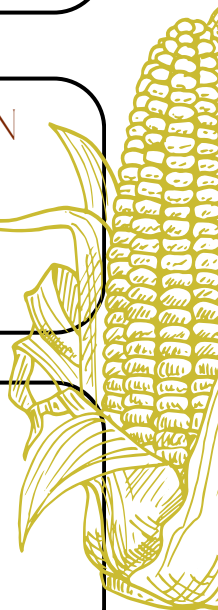
De dikke witte schil van een watermeloen kan worden geschild, in stukjes gesneden en ingelegd met azijn, suiker en kruiden — een pittige, knapperige snack die in verschillende keukens populair is.

## MAISKOLVEN VOOR MAIS BOUILLON

Gooi maïskolven niet weg nadat je de maïs hebt gegeten — laat de stronken sudderen met water, knoflook en kruiden om een verrassend zoete en smaakvolle maïsbouillon te maken. Heerlijk voor soepen of risotto's.

## NOTENDOP-INFUSIES

Doppen van pinda's of walnoten (rauw en ongezouten) kunnen worden meegekookt met water om een milde, nootachtige infusie te maken, die in sommige culturen wordt gebruikt in bouillons of om granen in te weken.



# VOOR DE TUIN EN COMPOST



## COMPOST

De klassieker: restjes fruit/groente, koffiedik, eierschalen — allemaal perfect om te composteren.

## KOFFIEDIK VOOR PLANTEN

Je kunt een dun laagje koffiedik rond planten strooien of het mengen door de potgrond. Het helpt ook slakken en mieren op afstand te houden.

## EIERSCHAAL VOEDING

Vermaal eierschalen en meng met compost of aarde voor extra gevoede grond.

## GROENTEN OPNIEUW LATEN GROEIEN UIT RESTJES

Laat bosui, bleekselderij, sla of zelfs aardappelen opnieuw groeien uit keukenrestjes op de vensterbank.



---

---

# Huishoud Hacks

## KOMKOMMERRANDEN VOOR GEZICHTSTONER

Bewaar de uiteinden en schillen van komkommers, laat ze weken in water met een scheutje appelciderazijn en zet het in de koelkast. Het vormt een verfrissende, natuurlijke gezichtstoner met hydraterende en kalmerende eigenschappen.



## CITRUS- AZIJNREINIGER

Laat citrusschillen 2 weken in azijn weken = een volledig natuurlijke reiniger.

## POTPOURRI

Laat citrusschillen, appelklokhuizen en kaneelstokjes sudderen voor een gezellige huisgeur.



## ONIUEN SCHIL VERF

Kook ze voor een natuurlijke kleurstof voor textiel of paaseieren.

---

---

# PROJECT PARTNERS



**RASEKO**



---

---

# CONTACT

Horeca Academie b.v.  
info@horecaacademie.nl  
Diepenhorstlaan 2e, 2288 EW, Rijswijk  
www.horecaacademie.nl



Tips om voedselverspilling thuis te verminderen

© 2025 door GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS\_KA220-VET – COÖPERATIEPARTNERSCHAPPEN IN BEROEPSONDERWIJS EN -OPLEIDING

PROJECTNR. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304

is gelicentieerd onder CC BY-NC-SA 4.0.

Bekijk een kopie van deze licentie op



**Co-funded by  
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De genoemde standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs de standpunten van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. De Europese Unie noch het EACEA kan hiervoor aansprakelijk worden gesteld.



**Co-funded by  
the European Union**

ontwikkeld uit naam van " GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS "

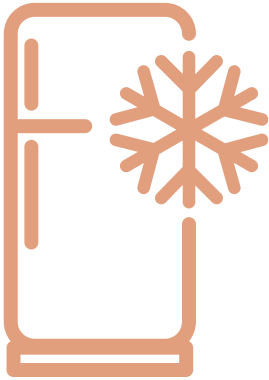


---

---

# HOUSEHOLD HACKS





## The

For example, potatoes become watery in the cold,



Jams, juices, bread and fruit go moldy.



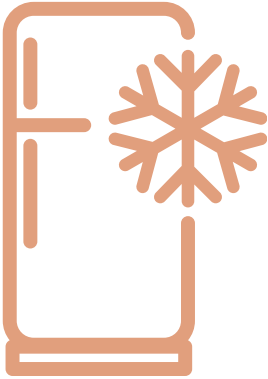
Milk sours as a result of lactic acid fermentation. Jams, juices, bread and fruit go moldy.



Fats go rancid or rancid when unsaturated fatty acids oxidize. Butter gets rancid when it is too warm, cheese gets moldy

Food spoils most often when microbes grow in them: foods rich in protein such as meat or eggs rot.





ssssSSSS



Jams, juices, bread and fruit  
go moldy



Fats go rancid or rancid when  
unsaturated fatty acids oxidize.  
Butter gets rancid when it is too  
warm, cheese gets moldy

Fmeat or eggs rot.

