Slim eten bewaren

Tips & Trucs

Ik bewaar bewust!

www.utrechtnatuurlijk.nl

Utrecht Natuurlijk
verrijkt je wereld

Duurzaam voor jezelf en voor de aarde

Slim bewaren is euro's besparen! En je bent ook lekker duurzaam bezig. Win-win voor jezelf en voor de aarde. Duik in de wereld van de bewaartips.

TGT of THT

Verpakt voedsel, hoe lang is het nog goed te eten?

TGT - TE GEBRUIKEN TOT	THT - TENMINSTE HOUDBAAR TOT
Deze producten bewaar je in de koelkast	Geen uiterste houdbaarheidsdatum, maar een garantie dat het in ieder geval tot die datum van goede kwaliteit is
Staat op zeer bederfelijke producten, zoals vleeswaren, melk en gesneden groenten	Dit staat op producten die niet snel bederven, zoals pindakaas, koekjes en soep in blik
De datum is de laatste dag waarop het product nog veilig te eten is	Je hoeft het na datum niet weg te gooien. Bijv. pindakaas is nog zeker enkele maanden lekker
Als de datum verstreken is, dan niet meer opeten	Kijk en ruik om te bepalen of je het nog wilt eten

Voorkom dat je onnodig voedsel verspilt, dat is goed voor je portemonnee en ook voor de aarde!

Trucs

Wist je dat je in sommige gevallen de houdbaarheid nog verder kan rekken door de groente of het fruit in oude kranten of natte theedoeken te wikkelen?

Groente in een plastic zak? Prik een aantal gaten in de verpakking voor de circulatie van lucht.

Groente en fruit apart bewaren (bijvoorbeeld in afgescheiden groentelades); sommige vruchten, zoals appels en peren, produceren etheen. Deze stof versnelt het rijpen van andere producten.

Appels mogen wel bij aardappels. De appels zorgen ervoor dat de aardappels minder snel kiemen.

Uien en aardappelen apart bewaren. Uien nemen vocht op uit de aardappelen waardoor beiden eerder gaan rotten.

Groente over?

De meeste groentesoorten lenen zich prima om na kort blancheren in te vriezen. Blancheren gaat zo:

- Water aan de kook brengen
- Gewassen en gesneden groente toevoegen
- 1–3 minuten laten koken
- Giet je groente af en koel deze onder stromend koud water
- Vries de groente daarna in porties in

Utrecht 4 Global Goals

De Global Goals zijn 17 doelen die wereldwijd bijdragen aan duurzame ontwikkeling. Wat de Global Goals zo bijzonder maken is dat ze er zijn voor alle mensen in alle landen van de wereld. Hier en daar, van nu tot 2030!

Utrecht is de eerste Global Goal City van Nederland. Utrechters en Utrechtse bedrijven maken zich als stad sterk voor het bereiken van de doelen. Doe met ons mee!

Global Goal 12 – Verantwoorde consumptie en productie

Weet je dat 1/3 van al het voedsel dat we produceren verloren gaat of wordt weggegooid? Als consument heb je daar ook invloed op! De gemiddelde inwoner van Nederland gooit 40 kilo per jaar aan voedsel weg. Slim inkopen en verstandig bewaren is goed voor het milieu en je portemonnee!

UTRECHT 4 GLOBAL GOALS

Tips: bewaar groente en fruit langer

Net verse producten gekocht op één van onze locaties? Hoe bewaar je deze producten zo lang mogelijk?

Producten in de koelkast

eieren in doos

verse kruiden

bloemkool

prei

broccoli

verpakt in kranten:

wortels zonder loof

sperziebonen

sla

bieten met loof

Producten in het keukenkastje

honing

tomaten

courgettes

paprika

verpakt in een papieren zak:

appels

knoflook

uien

aardappels

Utrecht Natuurlijk
verrijkt je wereld

www.utrechtnatuurlijk.nl