

Tips om verspilling tegen te gaan

 Check je voorraad


 Maak een planning en boodschappenlijstje

 Bewaar eten op de juiste plek

 Kook op maat

 Zet je koelkast op 4°C

 Let op houdbaarheid

 Haal meer uit je restjes en kliekjes

Reduce, Reuse, Recycle

Een kwart van ons eten in Nederland wordt verspild. Al dat eten wordt verbouwd, verwerkt, vervoerd, gekoeld en bereid. We stoppen er veel energie in-energie die bijdraagt aan de opwarming van de aarde. Des te belangrijker is het dat we zo min mogelijk eten verspillen.



Reduce

Gebruik een maatbeker voor bijvoorbeeld je rijst, pasta of couscous. Hiermee kun je porties gemakkelijker afmeten en voorkom je dat je te veel kookt, wat je uiteindelijk misschien weggooit. Daarnaast zorg je ervoor dat je op een gemakkelijke manier de aanbevolen hoeveelheid per persoon eet. Goed voor het milieu, je gezondheid en je portemonnee!

Reuse

Veel producten en gerechten kun je invriezen voor later. Op deze manier blijven ze weken tot zelfs maanden goed. De vriezer stopt of remt de groei van schadelijke bacteriën. Zo kun je op een later moment nog genieten van je pasta bolognese.



Recycle

Door afval te scheiden voorkom je onnodige verspilling van bruikbare grondstoffen. Van groente-, fruit- en tuinafval kan compost of biogas worden gemaakt. Compost wordt bijvoorbeeld door boeren, akkerbouwers en gemeenten gebruikt om de bodem te verbeteren. Biogas wordt gebruikt als brandstof voor auto's, maar ook voor het opwekken van groene stroom!