



SPARK JOY IN JOUW KEUKEN

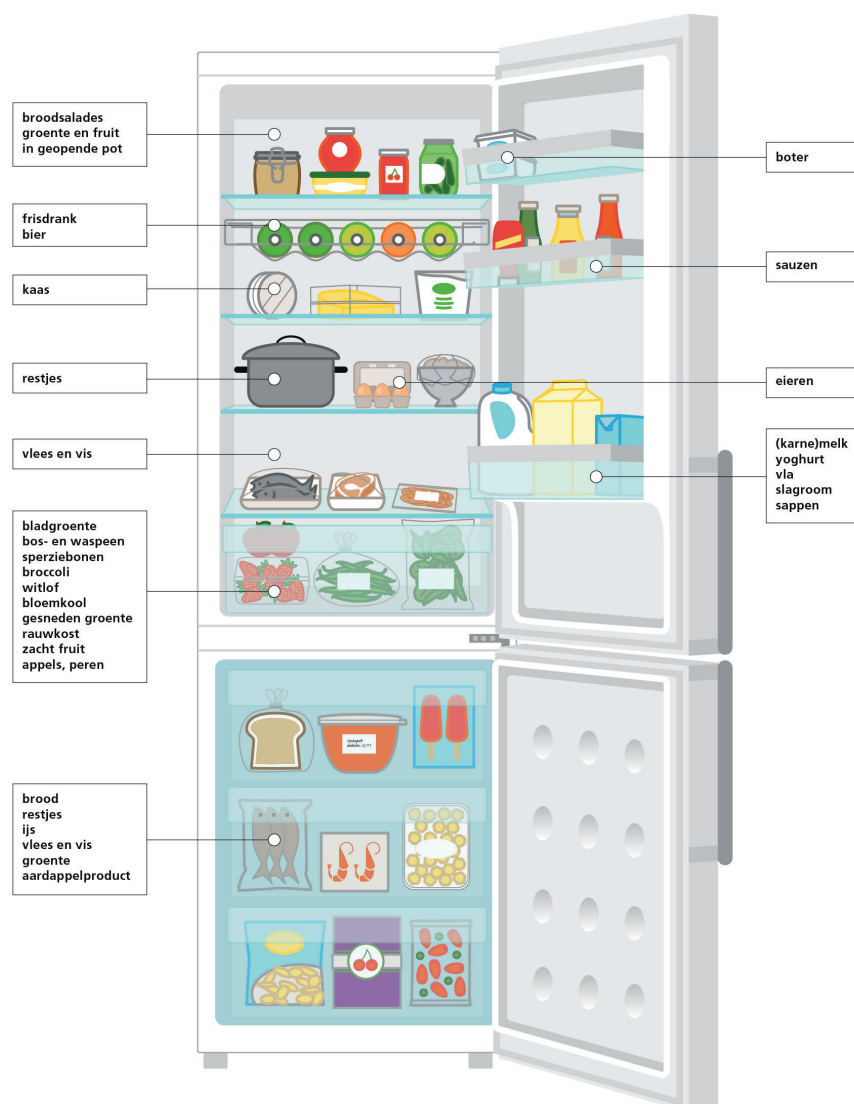
Geniet jij net als de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo ook zo van opgeruimde keukenkastjes en koelkast? Waar al het eten op tijd opgaat en je alles snel kunt vinden? Ga dan deze challenge aan en gebruik onderstaande tips! Alle tips zijn achter elkaar te doen maar je kan er ook voor kiezen om elke dag één van de tips uit te voeren. Op welke manier je het ook aanpakt; na het volgen van de tips eindig je hoe dan ook met een heerlijk opgeruimde keuken!

MAAK JOUW VOORRAAD MARIE KONDO-PROOF

1. KOELKASTKENNIS

Begin met het **ordenen van je koelkast**. Niet overal is het even koud. Houd daarom deze indeling aan:

- Bewaar vlees en vis op de onderste plank (de koudste plek!), eieren en kaas in het midden, geopende potjes als jam en augurken op de bovenste plank, en zuivel en sausjes in de deur (minder koud omdat de deur vaak open- en dichtgaat, maar voor deze producten is dat prima).



- Groente en fruit bewaar je in de groentelade. Maar niet alles hoeft erin. Tomaat, komkommer, paprika en aubergine blijven lekkerder én langer goed buiten de koelkast. Dat geldt ook voor tropisch fruit zoals banaan, ananas en mango. Zo bespaar je ook nog eens ruimte.
- Zorg dat je koelkast op 4 graden Celsius staat, dit is de ideale koelkasttemperatuur. Bekijk in de [Bewaarwijzer](#) welke producten je wel en niet in de koelkast bewaart en hoelang je ze kunt bewaren.

Beloon jezelf: Voor een extra goed gevoel over je harde werk kan je van te voren en achteraf een foto maken van je koelkast; wat een verschil!

2. RESTJES IN DE SPOTLIGHT

Heb je eten over, zoals een aangebroken zakje sla, een halve komkommer of een maaltijdstrestje? Bewaar deze **restjes op een vaste plek** in je koelkast. Bijvoorbeeld op ooghoogte, of reserveer een hele plank. Zo weet je altijd wat als eerste op moet. Handig om ook aan je huisgenoten te vertellen.



3. FIRST IN – FIRST OUT!

Vul je de koelkast aan met verse spullen? Werk volgens het **fifo-systeem** (first in, first out). Zet producten die langer houdbaar zijn achterin. En zet vooraan wat open is en wat als eerst op moet.

4. WORD DATUM WIJZER

Check de houdbaarheidsdatums in de koelkast: liggen er producten met een [‘te gebruiken tot’-datum](#) van vandaag in de koelkast? Zet ze vanavond op het menu. Of verleng de houdbaarheid en vries het product direct in. Producten met een ‘ten minste houdbaar tot’-datum kun je ook ná de datum nog gebruiken. Kijk, ruik en proef of het nog lekker is.

5. ORGANISATIEKRACHT

Orden de voorraadkast/keukenkast en zet dezelfde soort producten bij elkaar. Houd zoveel mogelijk een vaste plek aan. Zet producten die je vaak gebruikt op een makkelijke plek, zodat je ze bij de hand hebt. Gebruik doorzichtige bakjes die je goed kunt stapelen. Glazen potten zijn handig (als je genoeg ruimte hebt) voor het bewaren van pasta, rijst, meel en noten. Zo zie je snel hoeveel voorraad je nog hebt. En het ziet er ook nog eens leuk uit!

RECEPT VAN NEL SCHELLEKENS, DE VERSPILLINGSVRIJE KOK:

"Heb je veel potjes kruiden waarmee niets gebeurt? Of verse kruiden die bijna verleppen? Maak een kruidenolie! Pak een superschone glazen pot met deksel. Schenk hier olie in en voeg kruidenpoeder toe; de kruiden komen weer tot leven en het is heel makkelijk om er een scheutje van te gebruiken bij het eten."



6. VERTROUW OP JE ZINTUIGEN

Check de houdbaarheidsdatums in je voorraadkast. Zijn er producten, zoals rijst, pasta, specerijen en eten uit blik en pot over de 'ten minste houdbaar tot'-datum? Gooi ze niet weg! Na deze datum kun je deze producten nog prima gebruiken. Pasta en rijst zijn zeker wel een jaar na het verlopen van de datum nog lekker. Twijfel je? In de [Bewaarwijzer](#) staan ook de bederfkenmerken van producten.

7. VRIEZERVAARDIG

Ook een goed **geordende vriezer** is fijn. Bijna al het eten kun je bewaren in de diepvries. Krijg je iets niet op? Vries het in en het blijft nog maanden goed. Groente kun je het beste eerst even kort koken, en snijd fruit in stukken. Vries eten in kleine porties in, dan kun je makkelijk een kleine hoeveelheid ontdooien (als je bijvoorbeeld alleen eet). Schrijf op de bewaarbakjes de datum van invriezen en wat erin zit. Je kunt daarvoor etiketstickers gebruiken. Je ziet dan in één oogopslag wat je nog in je vriezer hebt en wanneer het op moet.

Bekijk onderstaande video's met tips over invriezen en bewaren:



WAT KAN IK INVRIEZEN EN WAT NIET?



HOE VRIES IK VERSE KRUIDEN IN?



HOE KAN IK AARDAPPELS LANGER BEWAREN?

INSPIREER ANDEREN!

Maak een foto vooraf en na afloop van jouw voorraadschoonmaak. Het geeft een extra goed gevoel als je het resultaat ziet! En deel dan ook even het resultaat met de hashtag **#verspillingsvrij**. Hoe meer mensen we inspireren om minder voedsel te verspillen, hoe beter. Samen maken we het verschil!

JE HARDE WERKEN ZAL WORDEN BELOOND, GENIET STRAKS VAN JE OPGERUIMDE KEUKEN!

Verspillingsvrije groet,
Team Samen Tegen Voedselverspilling

