

Duurzaam eten



Aandacht voor duurzaam eten

Bewust eten kopen, koken en bewaren heeft veel voordelen. Het is goed voor je portemonnee en het milieu.

Bewust kopen

Als je precies koopt wat je nodig hebt, verspil je minder eten.

Tips:

- Check thuis je voorraad in je keukenkastjes, koelkast en vriezer.
- Maak een boodschappenlijst. Zo kom je minder snel in de verleiding om meer te kopen dan je nodig hebt.
- Er zijn aantrekkelijke apps om een boodschappenlijst te maken.
- Het is beter om met een gevulde maag boodschappen te doen.
- Kies groenten en fruit van het seizoen. Ze zijn vriendelijker voor het milieu dan groenten en fruit die van ver moeten komen, of die uit de kas komen.
- Zelf groenten kweken kan ook, het is niet moeilijk, je hebt er geen grote tuin voor nodig.*

Bewust koken

Kies een slimme bereidingswijze die minder energie kost. En als je afmeet hoeveel je per persoon nodig hebt, dan houd je minder over.

Tips:

- Kook met weinig water, dat is energiezuiniger en de voedingsstoffen blijven beter bewaard.
- Doe het deksel op de pan, ook dat bespaart energie.
- Roerbak de groenten, dat gaat sneller en kost dus minder energie.
- Meet de rijst of pasta af in een (maat)beker. Probeer welk kopje of beker past bij de hoeveelheid die je nodig hebt.
- Groenteafval kan terug naar de natuur, in de GFT container.

Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Nestlé Nederland, Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Dit initiatief wordt ondersteund door:



Eten met aandacht

Duurzaam eten



Bewust bewaren

Als je eten goed bewaart, geniet je er langer van. En je hoeft niets weg te gooien.

Tips:

- Zet bederfelijk eten direct na het boodschappen doen in de koelkast.
- Controleer elke ochtend wat die dag op moet.
- Vries brood in en haal per keer het aantal sneetjes uit de vriezer dat je nodig hebt.
- Restjes over? Vries het in, handig voor als je een keer weinig tijd hebt om te koken.

Bewaren in de koelkast 4-7°C		Bewaren in de vriezer minimaal -18°C	
	Aantal dagen		Aantal maanden
Gesneden groente, rauwkost	1	Brood	1
Restjes	2	Restjes	3
Bladgroente	2	Vette vis	3
Vlees	2	Rund-, kippenvlees	3
Vis	2	Varkensvlees	4
Vleeswaren	2	Magere vis	6
Wortel, sperziebonen, broccoli	4	Groenten, fruit	12
Melk, yoghurt, vla	5		
Witlof, bloemkool	10		

Bron: Voedingscentrum

Mijn aandachtspunt om bewuster eten te kopen, koken of bewaren is:
