

Wie wat bewaart, die eet wat

Je hebt het weleens druk. Dan is het heel handig om nog een bakje eten in huis te hebben. Niet koken, winkelen of bestellen, maar gewoon nóg eens plezier hebben van eten dat over was. Veel mensen weten dat natuurlijk wel, maar je vergeet het ook snel. En dan gooi je al snel eten weg, wat je beter in een bakje kon doen voor later. Wist je dat de gemiddelde Haarlemmer met slim en handig bewaren 33 kilo eten per jaar kan 'winnen'?

Met deze folder willen we jou daarbij helpen. En we geven er meteen wat handige tips bij. Dus heb je iets over? Niet weggooien maar bewaren! Want wie wat bewaart, die eet wat. En dat is niet alleen lekker, maar ook nog eens fijn voor je portemonnee én de planeet.





Bewaartips

Tip 1

Even afkoelen, maar niet te lang

Zet warme restjes niet direct in de koelkast, want dat verhoogt de temperatuur daar. Laat ze ongeveer een half uur afkoelen (maar niet langer dan 2 uur).

Tip 2

Maak porties

Veel over? Verdeel het in porties die je los kunt opwarmen of in de vriezer kunt bewaren.

Tip 3

Plan een vaste wekelijkse 'restjesdag'

Maak er een gewoonte van om één dag per week je koelkast op te ruimen en een maaltijd te maken van wat je nog hebt. Creatief én duurzaam koken!

Tip 4

Zet restjes vooraan in de koelkast

Zo voorkom je dat je ze vergeet en na een tijdje toch wegdoet.

Gebruik hiervoor de handige 'eerst op tape' van het Voedingscentrum.

Tip 5

Haal meer uit je vriezer

Kliekjes blijven ongeveer 2 dagen goed in de koelkast, maar wel 3 maanden in de vriezer.

Groente en fruit kun je zelfs ongeveer een jaar bevroren bewaren!

Kook groente kort en schil fruit voordat je het invriest. Benieuwd hoe lang je iets kan bewaren? Check online ook even de handige bewaarwijzer van het Voedingscentrum.

Meedoen?

Red voedsel samen met [Haarlemfoodfuture.nl](https://haarlemfoodfuture.nl)

Nog meer eten redden? Check de app 'Too Good To Go'

Eten over? Doneer aan [Prakkie Eten Over 023](https://prakkieetenover.nl) (Facebook groep)

Meer weten?

sparnelanden.nl/voedselverspilling

samentegenovoedselverspilling.nl/thuis

milieucentraal.nl/eten-en-drinken/voedselverspilling/



**Gemeente
Haarlem**

**sparne
landen**

jouw leefomgeving in goede handen