



persbericht

Met deze vijf tips ga je voedselverspilling tegen

Bespaar jaarlijks €313 door je bord leeg te eten

Brussel, 25 september 2020 — Elk jaar verspillen Belgen zo'n 346 duizend ton eetbaar voedsel. Naast dat voedselverspilling bijdraagt aan CO2-uitstoot, gaat bijna een kwart (24 procent) van al het water dat gebruikt wordt voor de landbouw hierdoor verloren. Ook is voedselverspilling slecht voor je portemonnee. Weggegooid eten is letterlijk weggegooid geld: we gooien per huishouden jaarlijks meer dan €313 aan eten weg*. Dit alles blijkt uit onderzoek van maaltijdboxleverancier HelloFresh*. Door vijf kleine aanpassingen aan te brengen in je dagelijkse gewoontes ga je voedselverspilling tegen én help je je portemonnee een handje. Laat de Internationale dag tegen Voedselverspilling een mooie aanleiding zijn om te stoppen met:

Het Tupperware-potje achterin de koelkast vergeten

Het lijkt zo handig: meer eten koken zodat je de restjes kan bewaren voor later. Uit onderzoek van HelloFresh blijkt dat dit juist leidt tot meer voedselverspilling. Veel mensen vergeten namelijk deze restjes, waardoor ze uiteindelijk alsnog weggegooid moeten worden. Dus let op de grootte van de porties die je kookt en kook voor het aantal personen dat mee eet. Als je toch graag vooruit wil koken, zet dan een reminder in je agenda of vries het in.

Te veel overhouden van elk ingrediënt

Ook blijkt dat van al het eten dat huishoudens overhouden, een extra maaltijd per week kan worden gemaakt. Veel recepten vragen om een deel van een pak of een maar een deel van de groente, zoals bijvoorbeeld twee eetlepels creme fraiche of een halve paprika. Met correct "koelkastbeheer" houd je die ingrediënten ook vers voor de lunch 's anderendaags. Voorzie twee aparte lades voor groenten en fruit in je koelkast. Groenten die gevoelig zijn voor vochtverlies en het lekkerst knapperig zijn (zoals broccoli en wortel) leg je in dezelfde lade. Ingrediënten die veel ethyleengas afgeven (zoals o.a. bananen, appels, kiwi) en zo groenten en fruit eromheen sneller doen rijpen leg je best apart.

Onnodig eten weggooien dat 'over de datum is'

Met de volgende tip gooi je nooit meer onnodig eten weg. De 'Te Gebruiken Tot'-datum geeft de voedselveiligheid aan en is belangrijk om aan te houden. De 'Ten minste Houdbaar Tot'-datum is meer als richtlijn dan een veiligheidsregel. Bedenk goed bij deze producten of het eten nog vers genoeg is om te eten. Na deze datum kan de kwaliteit of smaak van de producten achteruit gaan, maar niet de voedselveiligheid. Kijk, ruik en proef om te beoordelen of het voedsel nog te gebruiken is.

Je fruit en groente 'zo mooi mogelijk' willen

Wist je dat een derde van al het fruit en groente de supermarkt niet haalt vanwege hun kleur, grootte of vorm? De hoge standaarden van supermarkten zorgen ervoor dat er vaak wordt gedacht dat anders uitzijende groente of fruit niet veilig zijn om te eten. Maar gekneusd fruit

heeft nog steeds voedingswaarde en kan nog prima gegeten worden. Kies eens wat vaker voor onvolmaakte groente of fruit. Van een aardappel met een vreemde vorm merk je niks in een soep of puree.

Niet weten wat je kunt eten

Veel mensen zijn voorzichtig met wat ze wel en niet eten en gooien vaak (delen van) groenten en fruit weg uit angst dat ze niet eetbaar zijn. Om voedsel optimaal te gebruiken is het belangrijk om per ingrediënt te kijken wat je wel of niet kunt gebruiken. Wist je bijvoorbeeld dat je het blad van tomaten gewoon kunt eten? Heerlijk als tapenade of pesto. Ook de stam van een broccoli is bruikbaar: geschild kun je die in kleine stukjes gewoon mee roerbakken.

Samen tegen voedselverspilling

Op 29 september wil de VN met de 'International Day of Awareness on Food Loss and Waste Reduction' de wereldwijd de aandacht vestigen op voedselverspilling. Een problematiek die ook maaltijdboxleverancier HelloFresh wil tegengaan: koken uit een maaltijdbox vermindert met maar liefst 21% de voedselverspilling thuis. HelloFresh zorgt op twee manieren voor minimale voedselverspilling: De ingrediënten worden pas besteld na de bestel deadline bij klanten en worden in precies de juiste hoeveelheden aangeleverd. Zo zorgt HelloFresh voor minder dan 0,2 procent voedselverspilling in de keten.

Over het onderzoek

Global Food Waste Study werd uitgevoerd door HelloFresh in samenwerking met het Wuppertal Instituut, het TU in Berlijn, FH Muenster, de Universiteit van Cambridge, Wageningen University en ReFED (een Amerikaanse non-profit voedselverspillingsorganisatie). In 's werelds grootste studie over voedselverspilling binnen huishoudens analyseerden onderzoekers de eet- en kookgewoonten van meer dan 1.100 vrijwillige deelnemers in zes internationale markten in Europa en Noord-Amerika. Het onderzoek nam twee weken in beslag. Tijdens de eerste week deden de deelnemers zelf boodschappen bij de supermarkt en tijdens de tweede week kookten ze met HelloFresh. Beide weken hielden ze bij hoeveel voedsel(resten) ze weggooiden.

Over HelloFresh

HelloFresh is als marktleider wereldwijd actief in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden en Frankrijk. In Q2 2020 leverde HelloFresh over 149 miljoen maaltijden en aan 4,18 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn en kreeg in november 2017 een notering op de Frankfurt Effectenbeurs. HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs en Kopenhagen.