



persbericht

Met deze vijf tips is voedselverspilling tegengaan een makkie

Bespaar jaarlijks €570 door je bord leeg te eten

Amsterdam, 29 september 2020 — Elk jaar verspillen consumenten in Nederland zo'n 592 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 €570 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:

Je klikjes vergeten

Het lijkt zo handig: meer eten koken zodat je de klikjes kan bewaren voor later. Uit onderzoek van HelloFresh blijkt dat dit juist leidt tot meer voedselverspilling. Veel mensen vergeten namelijk deze klikjes, 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. Gooi die paprika niet weg, maar gebruik hem in een volgende maaltijd, bijvoorbeeld voor de lunch.

Onnodig eten weggoeien 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.

Uiterlijke eisen stellen aan fruit en groente

Wist je dat een derde van al het fruit en groente de supermarkt niet haalt vanwege hun kleur, grootte of vorm? Er wordt vaak 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 de feiten op een rijtje te hebben. Wist je bijvoorbeeld dat je het blad van tomaten gewoon kunt eten? Heerlijk als tapenade of pesto. Of dat je de stam van broccoli ook in stukjes kunt snijden en gewoon mee kunt roerbakken?

Samen tegen voedselverspilling

Jaarlijks vinden in september de verspillingenvrije week en de dag tegen voedselverspilling plaats. De verspillingenvrije week is een initiatief van de stichting Samen Tegen Voedselverspilling. De stichting probeert de consument op een laagdrempelige manier te stimuleren om minder eten weg te gooien, met als doel om in 2030 voedselverspilling met 50 procent te verlagen. Ook maaltijdboxleverancier HelloFresh werkt als partner samen met het platform. De partnership is voor hen een logische stap, aangezien koken uit een maaltijdbox voedselverspilling onder huishoudens met maar liefst 21 procent vermindert*. 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.