

'T VERSCHIL

# Met frisse moed

We zijn dol op vers, maar zonder voorraadkast kunnen we niet. Hoe houd je hem fris, geordend en bruikbaar? Wij vroegen het de experts.



Niets kunnen vinden, 6 open pakken bloem en meer zakken pasta dan je in een maand kunt eten... De voorraadkast blijkt in veel huishoudens een soort verzamelplek. En dan geen een met alles netjes op een rij, maar meer het rommelige broertje. Jammer, want met een georganiseerde voorraadkast gooi je minder weg en kun je altijd iets lekkers op tafel toveren. Grijp de komst van het voorjaar aan om de bezem door deze kast te halen. Daar heb je de rest van het jaar plezier van!

## DE BASISVOORRAADKAST

Met een aantal basisproducten op voorraad kun jij altijd een lekkere maaltijd op tafel zetten.

**DEEGWAREN** meel, rijst, pasta, noodles, havermout en/of muesli, maïzena, paneermeel, afbakbroodjes, wraps.

**CONSERVEN** bonen, kikkererwten, linzen, tomaten, tomatenpuree, zuur (augurken, kappertjes), sauzen, olijven, vis in blik, knakworstjes, fruit in blik (ananas).

**GEDROOGD** peulvruchten (in plaats van blik), gedroogde

paddenstoelen, bouillonblokjes, kruiden en specerijen.

**VLOEIBAAR** houdbare (plant-aardige) melk, (slag/kook)room, fris/wijn/bier en verder: olijfolie, neutrale bakolie (arachideolie, zonnebloem), (balsamico)azijn.

**ONTBIJT** jam, honing, pinda-kaas, stroop, koffie, koffiemelk, theezakjes.

**BAKKEN** bakpoeder, gist, bas-terdsuiker, poedersuiker, krenten, rozijnen, vanillesuiker.

**SNACKS** chocola, koek, zoutjes, chips.

*Tip! Lohje de Vries van het Voedingscentrum:*

Gedroogde kruiden en specerijen zijn lang houdbaar, mits bewaard in een gesloten pot op een donkere plaats. Licht, warmte en vocht tast de kwaliteit aan, waardoor deze smaakmakers hun geur, kleur en aroma verliezen. Zit er geen smaak meer aan of zijn de kruiden klontterig geworden? Dan kun je ze beter weggooien.

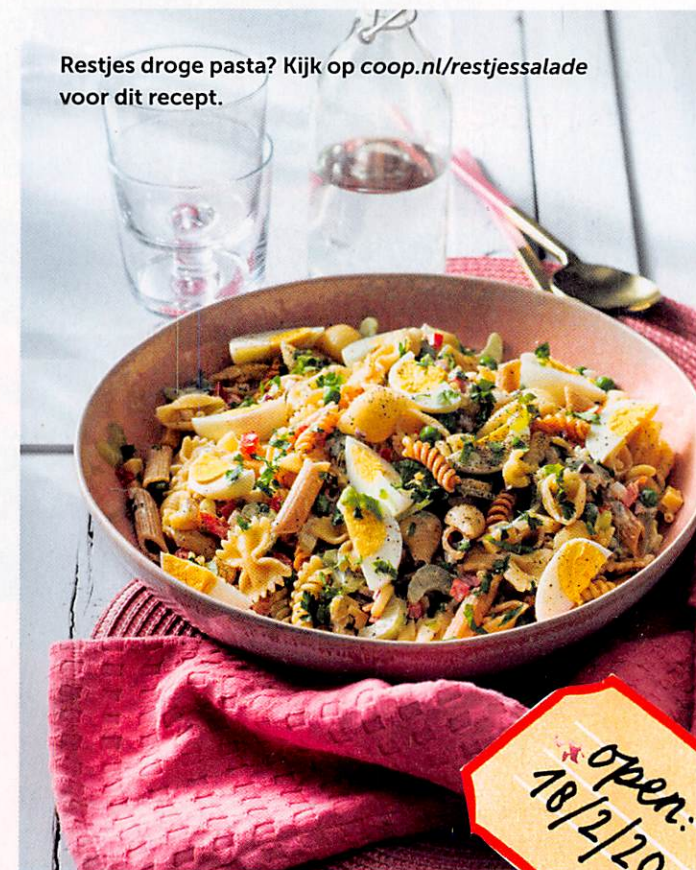
**THT**  
ZIE ONDERZIJDE.  
KIK, PROEF EN  
RUIK NA DEZE  
DATUM.



## Meelbeestjes

Heb je ze wel eens gezien? Van die minuscule beestjes in je griesmeelpoeder of bloem? Meelmotjes en -wormen vind je vooral in meel, pasta en rijst en kunnen daar al in de fabriek als eitjes ingekomen zijn. Tref je ze aan en staan er veel (geopende) pakken omheen, dan is alles weggooien en de kast grondig schoonmaken de enige optie. Je nieuwe voorraad stop je gescheiden in plastic dozen of bussen. Zo voorkom je kruisbesmetting.

Restjes droge pasta? Kijk op [coop.nl/restjessalade](http://coop.nl/restjessalade) voor dit recept.



Open:  
18/2/20

**TGT**

## THT = weg of bewaren?

Consumenten gooien per jaar gemiddeld zo'n 34 kilo voedsel per persoon weg. Ook lang houdbare producten met een THT-datum, zoals koffie, thee, pasta, rijst of bonen worden soms weggegooid. Meestal is dat niet nodig. THT staat namelijk voor 'ten minste houdbaar tot' en deze producten kun je vaak ook na de datum nog eten. Als het product er nog goed uitziet, ruikt en smaakt, kun je het nog prima eten. Alleen producten met een TGT-datum (te gebruiken tot) kun je na de datum beter niet meer eten: de kans op bederf is dan groot. De TGT-datum vind je op producten die snel bederven zoals vers(e) vlees en vis. **Meer weten?** [voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)



## Organiseren kun je leren

Dr. Els Jacobs is oprichter en eigenaar van De Huishoud-Coach. Ze traint, schrijft en helpt mensen aan een opgeruimd leven. Haar top 8 tips. **Meer weten?** [dehuishoudcoach.nl](http://dehuishoudcoach.nl)

1. Idealiter is je voorraadkast koel en droog met voldoende plankruimte.
2. Gebruik je voorraadkast voor dichte verpakkingen en zet open verpakkingen goed afgesloten in je keukenkastje.
3. Gebruik een vaste indeling, waarbij je veelgebruikte dingen plaatst op pakhoogte en schoonmaakspullen juist op de bovenste plank (i.v.m. kinderen).
4. Een goede indeling is die van je supermarkt. Dus alle ontbijtspullen bij elkaar, alle conserven samen, alle bakspullen in een mandje. En bewaar etenswaren gescheiden van non-food.
5. Een vaste plek maakt de boodschappenlijst ook eenvoudiger. Je weet dat op de lege plek in je kast normaal de gepelde tomaten staan.
6. Zet 'm niet te vol: 75% vol, 25% lucht, zodat je ziet wat er staat en je het makkelijk kunt pakken.
7. Koop niet meer voorraad dan je menselijkerwijs in 3 maanden op kunt maken.
8. Koop alleen aanbiedingen van je favoriete merk, anders zit je straks met 3 potten mayonaise die je toch niet zo lekker vindt.

*Tip!* Weinig kastruimte? Gebruik de supermarkt als je voorraadkast.