

Zo bewaar je voeding het best

21 APRIL 2020

Door het coronavirus koken we vaker thuis. Heel wat mensen zitten daarom met vragen over de beste manier om voeding te bewaren of wat allemaal mogelijk is met restjes. Het Federaal Voedselagentschap (FAVV) lijstte al hun tips op en vraagt iedereen uitdrukkelijk de hygiëneregels rond het inkopen, bewaren en bereiden van voedsel nauwgezet te respecteren. "Het is niet het moment om een voedselvergiftiging op te lopen", klinkt het.

Lees meer over: [voeding voedsel bewaren](#)



Extra zieken als gevolg van bijvoorbeeld een voedselvergiftiging kunnen dokters en ziekenhuizen in deze coronatijden echt wel missen. Daarom verspreidt het Voedselagentschap een resem nuttige tips over het bewaren van voedsel, over de beste manier om de koelkast te vullen en over veilig winkelen.

Nu we allemaal zo veel mogelijk in ons kot blijven en onze verplaatsingen tot een minimum beperken, hebben veel mensen hun voorraadkast fors aangevuld. "We gaan bijvoorbeeld ook nog maar één keer in de week winkelen, maar dan in het groot", weet Héléne Bonte, woordvoerder van het Federaal Voedselagentschap. "Sommigen stoppen daarna hun ijskast helemaal vol. Dat is in feite geen goed idee."

"Voor een goede werking moet de **lucht binnenin je koelkast goed kunnen circuleren**", klinkt het bij het FAVV. "We raden ook aan om je koelkast te ordenen na elk winkelbezoek en oudere producten vooraan te zetten. Zo weet je beter wat er nog allemaal in je frigo zit en blijven er geen producten liggen waarvan de houdbaarheidsdatum allang is overschreden."

Ook heel belangrijk: **handen wassen**, met water en zeep! Niet alleen voor én na het supermarktbezoek, maar ook nog eens na het wegzetten van de boodschappen in de keukenkasten. "Enkel ontsmettende alcoholgel gebruiken, is niet voldoende", zegt Héléne. "Was je handen ook tijdens het koken geregeld met water en zeep. Bijvoorbeeld zowel voor als na het bereiden van rauwe voedingsmiddelen zoals vlees of groenten. Maar ook nadat je iets in de vuilnisbak gooide."

De voedselexperts dringen er met klem op aan geen **geopende conservenblikken** in de koelkast te bewaren. "Daardoor kunnen giftige stoffen ontstaan", zegt Héléne. Wat je dan wel moet doen? "De inhoud van het blik overgieten in een afsluitbaar doosje. Restjes van maaltijden bewaren in de koelkast mag, maar doe dat ten laatste twee uur na de maaltijd."

Er wordt dezer dagen ook heel veel voedsel ingevroren. "Ook daar kunnen we niet genoeg beklemtonen: het **ontdooien** gebeurt in de koelkast of in de microgolf, maar niet door het voedsel enkele uren op het aanrecht te laten staan", weet Héléne.

Bewaar tomaten het liefst op een donkere, koele plek (en dus niet in de koelkast) om de smaak te bewaren

[BelOrta - Groente- en fruitveiling](#)

BelOrta, de grootste groente- en fruitveiling van ons land, heeft wel wat ervaring met bewaring. Hieronder vind je hun **beste tips!**

Sla

- Verwerkte, gesneden sla gaat langer mee wanneer je deze bewaart in de koelkast in een potje. Zorg er dan wel voor dat de sla helemaal droog is, zodat deze goed kan ademen. Bewaar dit dus nooit in een afgesloten zak.
- Een volledige slakrop gekocht? Snijd van de verse krop de dunne, donkere laag onderaan weg en maak een kruisvormige inkeping. Plaats de sla op een bordje met een klein beetje water in de koelkast en ververs dit water dagelijks. Zo blijft je sla een hele week goed.
- Sla op wortel aangeboden in zakjes zet je best in de koelkast. Voor gebruik kan je er de nodige blaadjes telkens afplukken.

Aubergine

- Aubergines gaan het langst mee als je ze op een koele, donkere plaats bewaart waar het rond de vijftien graden is. Leg de aubergine dus niet in de koelkast. Zo zijn ze ongeveer één week houdbaar.
- Je aubergine nog langer bewaren? Bereid hem dan, en vries nadien in (niet rauw!). Zo blijft deze tot wel twaalf maanden goed.
- Voorkom dat je aubergine uitdroogt door hem af te dekken met een keukenhanddoek.

Komkommer

- Komkommers gaan het langst mee als je ze bij een temperatuur van tien tot twaalf graden bewaart. Leg je komkommer dus niet in de koelkast. Zo bewaar je komkommers makkelijk één week.

Tomaten

- Verse tomaten in huis gehaald? Bewaar de tomaten die je (nog) niet gebruikt aan de tros, zo blijven ze langer vers.
- Bewaar tomaten het liefst op een donkere, koele plek (en dus niet in de koelkast) om de smaak te bewaren.
- Leg ze ook niet in de fruitmand, daardoor rijpen sommige fruitsoorten, zoals, appels en peren, namelijk sneller.
- Steek de tomaten niet in een afgesloten verpakking of doos, omdat ze zo sneller rijpen en minder lang houdbaar zullen zijn.

Witte asperges

- Vanaf half april is het traditiegetrouw weer aspergeseizoen! Asperges vind je vaak in schaal aangeboden en deze kan je best zo bewaren in de koelkast tot gebruik.
- Verse witte asperges blijven in de diepvries tot zes maanden goed.
- De asperges al geschild en gekookt? Dan kun je ze slechts één dag bewaren.

Prei

- Als je prei in de koelkast wilt bewaren, leg je ze best onderaan in de groentelade. Eens de prei op koelkasttemperatuur is, dek je ze best af. Je kan de prei ook af en toe eens bevochtigen om uitdroging te vermijden.
- Als je de prei niet in de koelkast wil/kan bewaren, dan leg je deze best op een plek waar het wat vochtiger en koeler is.
- Wil je prei invriezen? Kort even blancheren voor de presentatie, zo blijft ook de smaak ideaal!

Bron: Gazet van Antwerpen / www.favv.be / BelOrta

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

-
[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/velc](https://www.facebook.com/velc)

Veldverkenners is een project van

