

K O E L K A S T G I D S

OM OP
DE KOELKAST
TE HANGEN

WORDEN IN DE KOELKAST BEWAARD

Artisjokken, asperges, aubergines, bieten, bloemkool, bonen, broccoli, champignons, maïs, paprika's, prei, radijzen, rapen, salades, selder, sla, spruitjes, verse kruiden, witloof, wortelen, ... Aardbeien, druiven, frambozen, kersen, ...

WORDEN BUITEN DE KOELKAST BEWAARD

Aardappelen, brood, courgette, knoflook, komkommer, mosterd, pompoen, sjalotten, sperziebonen, uien, zoete aardappelen, ... Appelen, bananen, citrusvruchten, exotisch fruit, watermeloen, ...

WORDEN IN DE KOELKAST BEWAARD, EENMAAL ZE RIJP ZIJN

Abrikozen, ananas, avocado's, kiwi's, mango's, meloen, nectarines, papaja's, peren, perziken, pruimen, tomaten, ...

- *De verschillende koelzones variëren van koelkast tot koelkast: meet daarom zelf de temperatuur in de verschillende zones of raadpleeg de handleiding.*
- *Zorg ervoor dat u de koelkast niet te vol laadt om de circulatie van koude lucht te bevorderen en een betere bewaring van de voedingswaren te garanderen.*
- *Zet vooraan wat het eerste geconsumeerd dient te worden.*



GREENCOOK

GOED BEWAREN = MINDER VERSPILLING

✓HOUDT U VAN VERS EN ZACHT BROOD ?

Bewaar het in een doos met een halve appel.
Idem om beschuit krokant te houden.

✓BESPRENKEL OPENGESNEDEN STUKKEN FRUIT
MET CITROENSAP, opdat ze niet zouden oxideren
door contact met de omgevingslucht: zo zult u ze
langer kunnen bewaren.

✓VOORKOM DAT AARDAPPELEN, UIEN,
KNOFLOOK, SJALOTTEN BEGINNEN TE KIEMEN
bewaar ze op een droge en donkere plaats.

✓BIESLOOK, PETERSELIE EN BASILICUM gaan
langer mee in een potje: maak van de gelegenheid
gebruik om uw keuken op te smukken met een leuk
kruidentuintje dat u regelmatig van water voorziet.

✓HOU VERSE ROOM LANGER GOED : doe de room
in een hermetisch gesloten pot om ze tot een
maand lang in de koelkast te kunnen bewaren.

✓ZO BEWAART U EEN OPENGESNEDEN CITROEN :
snij hem in schijfjes en vries deze in. Vervolgens kunt
u deze gebruiken om uw toekomstige drankjes af te
koelen of in andere bereidingen.

✓STEEK ARTISJOKKEN MET HUN STENDEL IN HET
WATER : zo blijven ze langer goed.

✓OM DRUIVEN LANGER STEVIG TE HOUDEN,
dompelt u het uiteinde van de steel eveneens in een
glas water.

✓GEZONDE EN STEVIGE SLA ? Was de sla, laat
hem uitlekken, doe hem in een vochtige doek en
bewaar hem in een plastic zak of bewaardoos in de
groentelade.

✓PARIJSE CHAMPIGNONS HOUDEN VAN
LECTUUR... Draai ze in krantenpapier en ze zullen
langer vers blijven.

✓GASHOUDENDE DRANK: HOE DE PRIK
BEWAREN ? Eenmaal de fles begonnen is, draait u
deze gewoon ondersteboven en dan gaat de prik
veel minder snel verloren.

✓GEVOGELTE-, RUNDS- EN VISFONDS : maak er
ijsblokjes van. Bij volgend gebruik volstaat het om 1
blokje van de gewenste fond te nemen.

OPERATIE “VUILNISBAKPREVENTIE”

BROOD :

- ✓ **OUDBAKKEN BROOD ?** Denk aan toast, paneermeel, croque monsieur, verloren brood, bruschetta of de befaamde Brusselse broodpudding,...
- ✓ **TE DROOG OF TE ZACHT BROOD ?** Maak een te hard of te zacht stokbrood lichtjes nat onder een straaltje water en plaats het vervolgens 5 tot 10 minuten in een voorverwarmde oven. Het brood zal opnieuw lekker knapperig zijn !

FRUIT :

- ✓ **EEN VERJONGINGSKUIR VOOR GERIMPPELDE AARDAPPELEN ?** Spoel ze af in kokend water of laat ze er een tijdje in weken en ze zullen opnieuw stevig worden!
- ✓ **IS HET FRUIT NET NIET VERS GENOEG MEER ?** Verwerk het dan in taart, fruitmoes, fruitsla, chutney...

GROENTEN :

- ✓ **VERLEPTE GROENTEN (WORTELEN, SELDER, ...) ?** Snijd ze in stukjes, was ze en laat ze weken in water (met een beetje suiker) in de koelkast. De volgende dag zullen ze rauw gegeten of bereid kunnen worden.
- ✓ **SLAP GEWORDEN SLA ?** Doe de sla eerst in een lauw en daarna in een ijskoud badje water: dat zal de sla aanzienlijk oppeppen! Laat de sla ¼ uur weken in lauw water, dompel de sla daarna onder in koud water en hij zal opnieuw knapperig zijn.
- ✓ **ZIJN DE GROENTEN NIET VERS GENOEG MEER OM RAUW TE ETEN ?** Denk dan aan soep, quiche of ratatouille, ...



«Het project GreenCook heeft als doel voedselverspilling te verminderen door alle betrokken actoren te mobiliseren. Deze aanpak is mogelijk dankzij een internationaal partnerschap (België, Frankrijk, Nederland, Duitsland, Verenigd Koninkrijk) dat de actoren uit verschillende sectoren verenigt. Dit project wordt medegefinancierd door het EFRO in het kader van het programma INTERREG IVB Noordwest-Europa en loopt gedurende een periode van vier jaar (2010-2013).»

Investing in Opportunities



This project has received
European Regional
Development Funding
through INTERREG IVB.



INTERREG IVB

