



**BEWAARTIPS EN  
-VEILIGHEID**

Hoe bewaar je voeding het best, zodat het veilig is en zo lang mogelijk goed blijft? Knip deze pagina's gerust uit voor jongeren die hun eigen keuken beheren. Misschien is er wel een plekje op de koelkast om ze op te hangen?

## Koel bewaren

Interessant weetje: de temperatuur is niet overal in de koelkast gelijk. Meestal is de koudste zone onderaan, juist boven het groentevak. De temperatuur in de koelkast moet tussen 0 en 7 graden zijn, met 4 à 5 graden als gemiddelde.

### Elk product heeft zijn bewaar temperatuur:

- Geschilde of gesneden groenten en fruit: max. 7°C
- Vlees: max. 7°C
- Gevogelte, gehakt en vis: max. 4°C
- Diepvriesproducten: lager dan -18°C



### **Ook bereide gerechten kunnen afgedekt in de koelkast:**

- Warme gerechten: Laat die niet langer dan 2 uur bij kamertemperatuur op tafel staan. Wat over is, blijft enkele dagen goed in de koelkast. In de diepvries zelfs enkele maanden.
- Koude gerechten kan je nog 24 uur in de koelkast bewaren.

## **Ontdooien en invriezen**

Ontdooi diepvriesproducten in de koelkast (denk eraan de dag voordien!) of in de microgolf.

Eens voedsel bereid is (gekookt), kan je het eventueel wel opnieuw invriezen: de meeste bacteriën zijn dan immers vernietigd. Warm bij voorkeur maar 1 keer opnieuw op.

## **Restjes**

Zelfs de beste kok en planner krijgt er mee te maken: restjes. Je bewaart die best in de koelkast.

- Restjes van conservenblikken giet je over in een geschikt recipiënt.
- Dek producten goed af voor je ze in de koelkast plaatst (in afgesloten bakjes of met plasticfolie).

# Houdbaarheidsdatum

Op verpakkingen van voedingsmiddelen vind je twee soorten datums terug: 'te gebruiken tot' (TGT) of 'ten minste houdbaar tot' (THT). Wat is het verschil?

## 'Te gebruiken tot' (TGT)

- Vind je op producten die snel bederven, zoals verse (rauwe) vis en vers (rauw) vlees. Daarin kunnen snel bacteriën groeien, wat gezondheidsrisico's met zich meebrengt.
- Het is de uiterste consumptiedatum: tot die datum kan je het product veilig gebruiken, zonder gezondheidsrisico's.
- Is het voedingsmiddel over de datum? Dan mag het niet meer gebruikt worden in jouw restaurant.
- Zit je met een product dat bijna zijn TGT-datum bereikt en waarvan de verpakking nog niet geopend is? Vries het dan in, ten laatste op de TGT-datum. Is de verpakking wel al geopend, dan is de houdbaarheidsdatum niet meer geldig en moet je het product nog diezelfde dag verwerken om gezondheidsrisico's te voorkomen.
- De diepgevroren voedingsmiddelen mag je na de TGT-datum alleen verwerken in jouw restaurant onder de volgende voorwaarden:
  - × Onderbreek nooit de koudeketen van gekoelde voedingsmiddelen, tenzij tijdens het inzamelen en het transport. Dat is liefst zo kort mogelijk, vooral bij hoge buitentemperaturen. Bij voorkeur gebeurt het vervoer met een koelvoertuig, minimaal in een koelbox.
  - × Wanneer je de voeding in ontvangst neemt, dien je de temperatuur steekproefsgewijs te controleren.



Daarbij gelden de temperatuurvoorschriften van het KB van 13 juli 2014 betreffende levensmiddelenhygiëne.

- × Op de verpakking van de producten moet duidelijk 'onmiddellijk verbruiken na ontdooiing' staan.
- × De ingevroren producten mag je tot 2 maanden na het invriezen verwerken, niet langer.
- × Ze moeten minstens 48 uur vóór verwerking ingevroren zijn.

### **'Ten minste houdbaar tot' (THT)**

- De THT-datum is een garantie van de kwaliteit. Je vindt die datum onder meer op melk, droge koekjes, sinaasappelsap, pasta, rijst en conserven.
- Als de THT-datum van producten verstreken is, kan de kwaliteit minder zijn, maar het is wel nog altijd veilig om het voedingsmiddel te eten. Op twee voorwaarden: dat de producten in goede omstandigheden bewaard werden en dat de verpakking niet beschadigd is.
- Van zodra de verpakking is geopend, geldt de houdbaarheidsdatum niet meer.

De tabel op de volgende pagina's geeft weer wat er met producten moet gebeuren eens hun houdbaarheidsdatum bereikt of overschreden is. Er zijn vier categorieën van producten, van (zeer) lang houdbaar (THT) tot kort houdbaar (TGT). Je ziet waarop je moet letten in de kolom met de bederfkenmerken. En in de laatste kolom zie je onder welke voorwaarden je de producten toch mag verwerken, verdelen of verkopen – op voorwaarde dat er geen bederfkenmerken zijn.

Steeds dienen de bewaaromstandigheden (vnl. temperatuur) zoals vermeld op het etiket te worden gerespecteerd in het bijzonder bij te koelen of diepvriesproducten.

PRODUCT	NADERE OMSCHRIJVING	BEDERF-KENMERKEN	RICHTLIJN HOUDBAARHEID
<b>ZEER LANG HOUDBAAR</b>			
zout, suiker, bloem		Mits droog bewaard geen bederf. Na zeer lange tijd mogelijk muf. Ook letten op hardheid, vochtabsorptie, aanwezigheid van insecten, mijten, ranzigheid, schimmels, ...	Tot 1 jaar (en mogelijk langer) na THT, mits product de kenmerkende eigenschappen nog heeft en geen gebreken aan product of verpakking waarneembaar zijn.  Bij diepvriesproducten de temperatuur respecteren (-18°C of minder).
droge pastaproducten	mie, macaroni, spaghetti, ...		
couscous, griesmeel			
koffie, thee			
rijst			
instant poeder (vetarm)	koffie, kruidenmix, pudding		
water, frisdrank en UHT behandelde dranken (bv. melk, vruchtensappen)		Smaak kan achteruit gaan 'kleurverandering' (cf. enzymatische bruinkleuring).	
volconserven (blik/ glas)	groenten, fruit, soep, vlees, vis, koffiemelk, jam, ...	Roestvorming blik/ doppen. Gasvorming (bol staan), kleur- of geurveranderingen.	
siroop, stroop, honing		Versuikering.	
snoep (hard)	lollies, zuurtjes		
diepvriesproducten		Uitdroging, ranzig worden van vet.	

**LANG HOUDBAAR**

droge koekjes		Muf, smaakverlies, smaakverandering, uitdrogen, verandering van textuur, aanwezigheid van mijten en insecten.	Tot 2 maanden (en mogelijk langer) na THT, mits product de kenmerkende eigenschappen nog heeft en geen gebreken aan product of verpakking waarneembaar zijn.
muesli, ontbijtgranen, cornflakes			
broodbeleg (pindakaas, hagelslag, pasta's)		Ranzig worden van het vet, geurveranderingen, kleurveranderingen, oxydatie, schimmelvorming, aanwezigheid van insecten.	
chips, zoutjes, pinda's			
olie, frituurvet			
instant poeder (vet)	soep, melkpoeder		
margarine, boter			
harde kazen	bv. Gouda, Emmenthaler, Parmesan		
snoep (zacht)	met vulling, chocolade, drop		
sauzen	bv. frietsaus, mayonaise, ketchup		
in flessen gesteriliseerde melk en melkproducten		Smaakverandering of smaakverlies	










PRODUCT	NADERE OMSCHRIJVING	BEDERF-KENMERKEN	RICHTLIJN HOUDBAARHEID
<b>BEPERKT HOUDBAAR</b>			
brood, afbakbrood		Muf, schimmelvorming, ranzig worden van vet, aanwezigheid van insecten.	THT-datum aanhouden, uitzonderingen mogelijk, maar dan goed beoordelen! Dagvers brood kan worden ingevroren, liefst binnen de 2-3 weken consumeren.  Bij diepvriesproducten temperatuur respecteren tzt. - 18°C of minder.
zachte kaassoorten			
cake, koek met vulling, zachte koek		Gisting	
halfconserven (haring, mosselen, ...)	Koeling vereist		
<b>KORT HOUDBAAR</b>			
vers vlees, kip, vis, vleeswaren	Deze producten hebben vaak "te gebruiken tot datum" (TGT) en vrijwel altijd is koeling (onder 7°C) vereist. In aantal gevallen is zelfs koeling vereist van onder de 4°C of lager (vb. vis)	Bacteriegroei (evt. schimmelvorming) en bederf.	NOOIT na TGT/THT-datum aanvaarden of verdelen. Consument moet product uiterlijk op TGT/THT nog kunnen gebruiken. Belangrijk is gesloten koelketen (opslag, vervoer, distributie): als dat niet gewaarborgd is, deze producten NIET uitleveren!
gebak			
gekoelde maaltijden, salades			
vers geperst vruchtensap			
eieren			
desserten op basis van zuivel			
yoghurt			
gesneden verse groenten en fruit			



# Bewaaradvies groenten en fruit

## GROENTEN

Hier een overzicht van de groenten waar we een fiche van hebben gemaakt met bewaar- en bereidingstips:

		
<b>prei</b>	<b>pompoen</b>	<b>knolselder</b>
	2 maanden op koele en droge plek (10 à 15°C)	2 maanden op koele en droge plek (10 à 15°C)
 <b>3 weken</b> <b>TIP!</b> Maak de prei vochtig en bewaar ze in plastic zak.	 Alleen als het vruchtvlees al aangesneden is.	 Alleen als het vruchtvlees al aangesneden is.
 <b>1 jaar</b> <b>TIP!</b> Leg stukken prei 3 min. in kokend water en spoel af met koud water. Vries daarna in.	 <b>1 jaar</b> <b>TIP!</b> Leg stukken pompoen 3 min. in kokend water en spoel af met koud water. Vries daarna in.	 <b>1 jaar</b> <b>TIP!</b> Leg stukken knolselder 3 min. in kokend water en spoel af met koud water. Vries daarna in.



**witloof**

3 tot 5 dagen  
bij kamer-  
temperatuur



**zoete aardappel**

1 maand  
bij kamer-  
temperatuur



**koolrabi**

4 tot 5 dagen op  
een koele  
en droge plek  
(10 à 15°C)



← **7-10 dagen  
TIP!**

Bewaar in  
papieren  
zak.

Bewaar op een  
donkere en  
droge plaats  
(bv. keukenkast).



← **1 week  
TIP!**

Bewaar in  
plasticfolie.



← **1 jaar  
TIP!**

Leg stukken  
witloof  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



← **1 jaar**

**TIP!** Leg  
stukken  
koolrabi  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



### knolraap

3 weken  
bij kamer-  
temperatuur



### andijvie

1 dag  
bij kamer-  
temperatuur



### venkel

2 dagen  
bij kamer-  
temperatuur



**1 maand**

**TIP!**

Bewaar in  
papieren  
zak.



**2 dagen**

**TIP!**

Bewaar  
andijvie niet  
bij appels,  
kiwi's of  
peren.



**2 dagen**

**TIP!**

Bewaar in  
plasticfolie.



**1 jaar**

**TIP!**

Leg stukken  
knolraap  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



**1 jaar**

**TIP!**

Leg  
stukken  
andijvie  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



**1 jaar**

**TIP!**

Leg  
stukken  
venkel  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



**pastinaak**



**rode biet**

3 dagen  
bij kamer-  
temperatuur



← **2 weken**  
**TIP!**

Bewaar in  
papieren  
zak.



← **2 weken**



← **1 jaar**

**TIP!**

Leg stukken  
pastinaak  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.



← **1 jaar**

**TIP!**










Leg stukken  
rode biet  
3 min. in  
kokend  
water en  
spoel af  
met koud  
water. Vries  
daarna in.

---

## FRUIT

---

Het meeste fruit blijft het langst goed in je koelkast. Je kan fruit ook bij kamertemperatuur bewaren, maar dan is het minder lang houdbaar. Het meeste exotische fruit kan niet goed tegen kou en bewaar je ook best bij kamertemperatuur:

 <p><b>appels en peren</b> 2-4 WEKEN</p>	 <p><b>perziken en nectarines</b> 3-7 DAGEN</p>	 <p><b>banaan</b> 1 WEEK</p>
 <p><b>druiven</b> 7 DAGEN</p>	 <p><b>ananas</b> 3-7 DAGEN</p>	 <p><b>mango</b> 8 DAGEN</p>
 <p><b>meloen</b> 1 - 7 DAGEN</p>	 <p><b>kiwi's</b> 1 - 3 WEKEN</p>	 <p><b>gauve</b> 2 DAGEN</p>

### Opgelet!

Bananen, appels, peren en perziken verspreiden een gas (ethyleen) als ze rijpen. En dat versnelt ook de rijping van ander fruit. Wil je dit voorkomen, bewaar ze dan apart.

Ook citrusvruchten bewaar je best bij kamertemperatuur. Bij warm weer kan je ze eventueel in de koelkast bewaren: sinaasappel, mandarijn, pompelmoes, citroen en limoen (1-2 weken).

**Hierbij nog een overzichtstabel met  
bewaaradvies voor fruit:**

<b>Aardbeien</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Ananas</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Appel</b>	2 TOT 4 WEKEN IN KOELKAST
<b>Ananas</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Banaan</b>	1 WEEK BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Bosbessen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Bramen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Citroen</b>	1 TOT 2 WEKEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Cranberries</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Druiven</b>	7 DAGEN IN KOELKAST
<b>Frambozen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Guave</b>	2 DAGEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Kersen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Kiwi</b>	1 TOT 3 WEKEN IN KOELKAST

<b>Kruisbessen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Limoen</b>	1 TOT 2 WEKEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Mandarijn</b>	1 TOT 2 WEKEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Mango</b>	8 DAGEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Meloen</b>	1 TOT 7 DAGEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Nectarine</b>	3 TOT 7 DAGEN IN KOELKAST
<b>Peer</b>	3 TOT 7 DAGEN BIJ KAMERTEMPERATUUR 2 TOT 4 WEKEN IN KOELKAST
<b>Perzik</b>	3 TOT 7 DAGEN IN KOELKAST
<b>Pompelmoes</b>	1 TOT 2 WEKEN BIJ KAMERTEMPERATUUR
<b>Rode of witte aalbessen</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST
<b>Sinaasappel</b>	1 TOT 3 DAGEN IN KOELKAST

Op de website van het Nederlandse Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) vind je nog meer informatie over het bewaren van fruit.

