

BEWAARWIJZER

Richtlijnen voor geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum

In de tabel ziet u hoe lang u geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum kunt bewaren. Daarbij is het belangrijk dat de koelkast niet warmer is dan 7 °C.



vlees en kip

	in de koelkast (max. 7 °C)	in de diepvries (-18 °C)
rauw rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
rauw varkensvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers, slavink (gemalen vlees)	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
overgebleven vlees van de barbecue	niet bewaren!	-



vleeswaren

cervelaatworst, bacon, ontbijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren)	1 week	1-3 maanden
boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren)	4 dagen	3 maanden
ham, casselerrib, kipfilet	4 dagen	3 maanden
fricandeau, rosbeef	2 dagen	3 maanden
filet américain	eten op dag van aankoop	-



vis

rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling	2 dagen	3 maanden
zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
lekkerbek, kibbeling (gebakken vis)	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
rauwe mosselen	1 dag	-
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden



boter, kaas en eieren

boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden
halvarine	4 weken	-
stuk jonge of jongbelegen kaas	1 week	2-4 maanden
stuk belegen of oude kaas	14 dagen	2-4 maanden
plakken kaas	3 dagen	-
geraspte kaas	3 dagen	-
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	-
rauwe, ongekookte eieren	4 weken	-
gekookt ei	1 week	-



zuivel

	in de koelkast (max. 7 °C)	in de diepvries (-18 °C)
melk, chocolademelk	3 dagen	-
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen	-
yoghurt, kwark	4 dagen	-
vla	3 dag	-
slagroom	3 dagen	-



groenten

gesneden groenten	1 dag	3 maanden ¹⁾
sla, andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	-
spierziebonen	4 dagen ²⁾	12 maanden ¹⁾
wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden ¹⁾
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden ¹⁾
aubergine, courgette, paprika, winterwortel	5-7 dagen ³⁾	12 maanden ¹⁾
komkommer, tomaten	1-2 weken ³⁾	-



babyvoeding

moedermelk	3 dagen	6 maanden
zelfgemaakt fruithapje	1 dag	8 maanden
zelfgemaakt groentehapje	1 dag	8 maanden



overig

vlees, vis, groenten uit blik of glazen pot	2 dagen ⁴⁾	3 maanden ⁴⁾
vruchten uit blik of glazen pot	1 week ⁴⁾	3 maanden ⁴⁾
vruchtensap en frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen	-
fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden	-
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	-
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand	-
huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
kant-en-klaarmaaltijden, restjes van warme maaltijden	2 dagen	3 maanden
bereide soep	2 dagen	3 maanden
slagroomgebak, gebak met slagroom	1 dag	1 maand
appelgebak, vlaai zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

¹⁾ Eerst blancheren ²⁾ Mits niet te koud ³⁾ Buiten de koelkast, koel en donker bewaren ⁴⁾ Overdoen in een bewaarbakje



Meer weten?

Wilt u meer weten over eten kopen, koken en bewaren? Dan kunt u bellen met het Voedingscentrum op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur: telefoon **(070) 306 88 88**. Ook op www.voedingscentrum.nl en in de bijbehorende webshop vindt u veel informatie. Zo geeft de Bacteriewijzer een overzicht van de belangrijkste veroorzakers van voedselvergiftigingen en -infecties. De Vleeswijzer gaat onder meer in op hoe u vleessoorten bereidt en bewaart en wat risico's zijn. Zowel de Bacteriewijzer als de Vleeswijzer zijn te downloaden op www.voedingscentrum.nl.

BEWAARWIJZER

Hoe lang is dat aangebroken pak melk nog goed? Zijn die vleeswaren nog houdbaar? In deze Bewaarwijzer staat waar u op kunt letten. De tabel geeft richtlijnen voor de houdbaarheid van producten zonder houdbaarheidsdatum en producten die al geopend zijn.

T.H.T. 02-2010

De houdbaarheidsdatum

De houdbaarheidsdatum geldt alleen zolang de verpakking nog dicht is. Op zeer kort houdbare producten, zoals vlees, kip, vis, voorgesneden groenten en koelverse maaltijden staat 'te gebruiken tot...'. Dat is de uiterste datum waarop u het product mag eten. Tenminste: als u het hebt bewaard volgens de instructies op de verpakking!

Op minder bederfelijke producten staat 'ten minste houdbaar tot...'. Tot de vermelde datum garandeert de fabrikant een goed en veilig product. Na de 'ten minste houdbaar tot'-datum gaat de kwaliteit achteruit. Hoe lang producten na opening nog houdbaar zijn, verschilt per product. Zie hiervoor de tabel.



De koelkast: houd 'm koel!

Om bederfelijke producten goed te kunnen bewaren, moet de temperatuur in de koelkast maximaal 7 °C zijn. Hoe goed koelt uw koelkast? Neem de proef op de som!

1. Neem de temperatuur op.

Leg of hang een koelkastthermometer in de koelkast. Houd de koelkast gesloten en lees de temperatuur na anderhalf uur af. Omdat de koelkast niet op alle plekken even koud is, kunt u het beste op verschillende plaatsen meten. Bewaar de meest bederfelijke producten op de koudste plek.

2. Stel de koelkast koud genoeg in.

Hebt u temperaturen gemeten boven de 7 °C? Zet de koelkast dan op een koudere stand. Hoe hoger het getal op de schaalverdeling van de knop, hoe lager de temperatuur in de koelkast. Meestal is het voldoende om de koelkast op circa zestig procent van zijn vermogen te zetten. Dat betekent: 3 op een schaal van 5 of 6 op een schaal van 10.



1. Diepvriesproducten
2. Geopende potten, (fris)dranken
3. Etensoverblijfselen, gebak, soep, vleeswaren (afgedekt)
4. Vlees en rauwe vis (afgedekt), zuivelproducten
5. Groenten en niet-tropisch fruit (apart)
6. Boter, kaas
7. Potjes, tubes, eieren (in doos)
8. Tubes, medicijnen
9. Potjes, kleine flessen
10. Grote flessen, pakken (frisdranken, melk, yoghurt enz.)

3. Laat de temperatuur niet oplopen.

Laat restjes van warme gerechten afkoelen voor u ze in de koelkast zet. Stel de koelkast iets kouder af wanneer u veel ongekoelde spullen in de koelkast zet. Laat de koelkast niet onnodig lang open staan en zet producten uit de koelkast zo snel mogelijk terug.

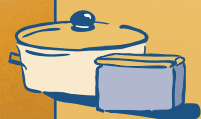


Slim winkelen...

- Koop altijd eerst de minst bederfelijke producten: brood en groenten, dan kaas en melk en als laatste vlees(waren) en vis.
- Breng de boodschappen meteen naar huis en berg ze op.

...en slim aan de slag.

- Zet gekoelde producten zoals melk, vlees(waren) en boter niet langer dan een half uur op tafel of op het aanrecht.
- Zet tijdens het barbecueën niet al het vlees buiten, maar vul het af en toe aan.
- Ontdooi vlees in een diep bord onderin de koelkast of in de magnetron.



Eén keer koken, twee keer eten!

Kookt u voor meer dagen tegelijk? Zo kunt u ook een volgende dag genieten van het gerecht:

- Houd het deel dat u wilt bewaren meteen apart.
- Koel het gerecht binnen een uur af. Zet het eventueel in een bak (ijs)koud water of verdeel grote hoeveelheden in kleine porties.
- Zet het afgekoelde gerecht afgedekt in de koelkast of vries het in. Vermeld inhoud en datum. Zet nooit warme gerechten in de koelkast of vriezer, omdat dan de temperatuur oploopt.
- Bewaar het gerecht niet langer dan 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.
- Breng het eten snel op temperatuur en verhit het door en door.



Ontdooi vlees in de koelkast!

Laat vlees niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar leg het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdooien het resterende vleessap weg. Ontdooien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees. Bereid het vlees dan wel direct na het ontdooien. Grote stukken vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron omdat de buitenkant dan gaart terwijl de binnenkant nog bevroren is.



Meer weten?

Wilt u meer weten over eten kopen, koken en bewaren? Dan kunt u bellen met het Voedingscentrum op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur: telefoon **(070) 306 88 88**. Ook op www.voedingscentrum.nl en in de bijbehorende webshop vindt u veel informatie. Zo geeft de Bacteriewijzer een overzicht van de belangrijkste veroorzakers van voedselvergiftigingen en -infecties. De Vleeswijzer gaat onder meer in op hoe u vleessoorten bereidt en bewaart en wat risico's zijn. Zowel de Bacteriewijzer als de Vleeswijzer zijn te downloaden op www.voedingscentrum.nl.

Voedingscentrum - eerlijk over eten

Gezond, lekker, veilig en bewust eten is belangrijk in onze samenleving. Elke Nederlander kan met al zijn vragen hierover terecht bij een onafhankelijke organisatie: Stichting Voedingscentrum Nederland. Het Voedingscentrum wordt gefinancierd door het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie te geven over gezonde en veilige voeding en voedselkwaliteit.