

47 kilo eten gooien we jaarlijks per persoon in de prullenbak. We koken nét iets te veel, denken snel dat voedsel over de datum is en we laten ons makkelijk verleiden door koopjes.

Dit gaat jaarlijks in de kliko

DOOR CINTHA ROOD

Ondanks handige hulpmiddeljes, als de maatring in een pasta-telep of simpelweg een keukenweegschaal, kookt bijna iedereen te veel pasta. Eenmaal in de pan lijkt het immers altijd zo weinig.

En wie valt niet voor de verleiding van aanbiedingen in de supermarkt of koopjes op de markt? Thuis aangekomen blijken die kilo's spotgoedkope groente en fruit toch een minder groot succes: het oog was groter dan de maag. Het bekende resultaat is een koelkast of fruitmand vol overgebleven en bedorven waar, voeding die onaangeraakt linea recta in de vuilnisbak verdwijnt. Een klikje hier, een appeltje daar; het lijkt een te verwaarlozen restje afval dat in de prullenbak verdwijnt. Het tegendeel is waar. Marktonderzoeksbureau GfK bracht eind 2015 in samenwerking met het Voedingscentrum voedselverspilling in Nederland in beeld. Hieruit blijkt dat consumenten jaarlijks 47 kilo voeding verspillen. En dat is niet alleen zonde, het doet ook zeer aan de portemonnee. Uit cijfers van onderzoeksbureau Crem komt die 47 kilo jaarlijks neer op 340 euro per huishouden, dat is per persoon gemiddeld ruim 150 euro.

Ander verhaal

Toine Timmermans is programmamanager duurzame voedselketens aan Wageningen Universiteit (WUR). De WUR deed begin dit jaar onderzoek naar het verminderen van voedselverspilling onder consumenten. „Nederlanders zijn duidelijk bezig met het thema verspilling. Maar je bewust ervan zijn is één, daadwerkelijke gedragsverandering is een heel ander verhaal.” De overheid probeert iets tegen

voedselverspilling te doen door campagnes op te zetten. Maar uit onderzoek blijkt dat alléén campagnes beperkte zin hebben. Ze hebben alleen kans van slagen als ze lang lopen en er wordt ingespeeld op gedragsveranderingen. Om erachter te komen wat de Nederlander beweegt, zette de WUR zogenoemde *foodbattles* op. Consumenten brachten gedurende drie weken hun voedselverspilling in kaart. Deelnemers wogen tijdens deze *battles* hun afval - een gewicht dat altijd wel een paar kilo hoger uitviel dan ze dachten - en namen het tegen elkaar op. Wat bleek? De verspilling nam 25 tot 35 procent af. Maar zaligmakend waren de resultaten niet. Timmermans: „De deelnemers deden vrijwillig mee, dus deze mensen waren al geïnteresseerd in het tegengaan van voedselverspilling in hun huishouden. Ze verspillen al zo'n drie tot vier keer minder dan de gemiddelde Nederlander. Bovendien was er een competitie aan verbonden en was er sprake van een relatie tussen deelnemers, waardoor sommige boodschappen langer blijven hangen.”

Zintuigen

Wantrouwen over hoe lang voeding houdbaar is, is de hoofdreden van verspilling. Voor 63 procent van de ondervraagden uit het onderzoek door GfK is de houdbaarheid de reden dat ze voeding weggooien, 19 procent van hen doet dat puur op basis van het verstrijken van de houdbaarheidsdatum. Dat komt deels doordat 45 procent van de ondervraagden het verschil tussen de termen 'Tenminste Houdbaar Tot' en 'Te Gebruiken Tot' niet kent. De THT-datum is een adviesdatum en kwaliteitsgarantie voor producten die niet snel bederven. Deze etenswaren kun je vaak nog eten zonder ziek te worden. Na het ver-

strijken van deze datum kan wel de kwaliteit afnemen. Hierna wordt aangeraden om je zintuigen te gebruiken om te bepalen of iets nog goed is. 'Te Gebruiken Tot' wordt alleen gebruikt bij eten met een veiligheidsrisico, zoals vleeswaren of verse vis. Fabrikant Tetra Pak, dat vooral bekend is van de kartonnen zuivelverpakkingen, begon eind vorig jaar de campagne #THTWegErMee. Volgens het bedrijf moet de term THT op de schop, willen we minder voedsel in de afvalbak zien verdwijnen. 'Kwaliteit gegarandeerd tot' bleek na een stemronde een geschiktere term.

Timmermans twijfelt: „Ik weet niet of een nieuwe term veel uitmaakt. Ook zo'n nieuwe term moet je uitleggen aan het volk en nog steeds moet je gedragsverandering te weeg zien te brengen. Dat blijft. Bovendien kan Nederland niet zelf beslissen over de terminologie; dat is vastgelegd in een Europese wet.”

Duurder

Geén datum op verpakkingen en forceren dat mensen hun zintuigen gebruiken, lijkt ook geen goed idee. „Op sommige producten hoeft geen datum”, zegt Timmermans. „Bijvoorbeeld op onverpakte groente en fruit en zout, suiker of azijn: die

laatste zijn oneindig houdbaar. Terwijl uit verkennend onderzoek blijkt dat mensen voedsel vóór de datum weggooien, want mensen hebben geen idee wat er in de verpakking gebeurt.” Nederlanders verspillen overigens niet extreem veel, als je het afzet tegenover andere Europese landen. Alleen Oost-Europese landen doen het beter, aldus Timmermans. „Voedsel was daar tot voor kort duurder, dus er werd minder verspilld.”

Je afvalberg aanzienlijk verkleinen is sowieso geen hogere wiskunde. Maak een boodschappenlijst en zwicht niet voor aanbiedingen die je



Nederlanders zijn bezig met het thema verspilling. Maar je bewust ervan zijn is één, daadwerkelijke gedragsverandering is een heel ander verhaal.

Toine Timmermans, Wageningen Universiteit

niet nodig hebt. Investeer in keukenbenodigdheden - zoals een vacuüm wijn dop en bewaar dozen - waarmee je restjes langer fruitig houdt en vries overgebleven eten gelijk in. Verwerk overgebleven groente of fruit in een compote, jam of een shake. Wees creatief met wat in de koelkast overblijft. Timmermans: „Als mensen beter plannen, ingrediënten tijdens het koken nauwkeurig afmeten en restjes daadwerkelijk opeten, zou dat al voor zo'n 25 tot 30 procent minder voedselverspilling zorgen. En vertrouw niet blindelings op de THT-datum op een verpakking, maar op je zintuigen.”

TIPS

Zelf bezuinigen

- Het Voedingscentrum lanceerde in juni de Whatsapp Kitchen Assistent, die je helpt efficiënter boodschappen te doen. Meer info: voedingscentrum.nl
- Met de Ja-Nee Koelkaststicker - gratis te downloaden op de webshop van het Voedingscentrum - kun je zien waar je groente, fruit en eieren het best kunt bewaren. Hierdoor heb je langer plezier van je boodschappen.
- Op de website van Milieu Centraal kun je een Weggooitest doen en het Dagboek Voedselverspilling downloaden, waarin je 14 dagen bijhoudt wat je aan voedsel weggooit.
- Met de nieuwe app Wastewatcher kunnen chefs bijhouden wat ze weggooien in hun keuken.



Zo ziet 47 kilo aan voedsel eruit. FOTO JOOST HOVING