

## De houdbaarheid van levensmiddelen

### Wat betekenen de datums op de verpakking?

Heeft u wel eens een pakje rijst, een blik soep of een fles olijfolie weggegooid omdat de houdbaarheidsdatum voorbij is? Jammer hoor! De meeste houdbare producten kunnen ook daarna nog worden gebruikt, zonder dat u daar ziek van wordt. Ze gaan vaak maanden langer mee nadat de datum is verlopen, soms zelfs jaren. We leggen hier uit hoe het werkt.

Op levensmiddelen kunt u twee afkortingen tegenkomen: TGT en THT.

- **TGT betekent 'Te Gebruiken Tot'**  
Een TGT-datum komt u tegen op producten die snel bederven. Dat zijn bijvoorbeeld verse producten zoals zuivel, vlees, gebak, gesneden groenten en gesneden fruit.  
**Het is niet verstandig om deze nog te eten of drinken als de TGT-datum verstreken is.**
- **THT betekent 'Ten minste Houdbaar Tot'**  
Producten met een THT-datum komt u tegen op houdbare producten, zoals rijst, pasta, blikvoedsel en dergelijke. Deze datum staat erop omdat de fabrikant tot dan de kwaliteit van het product garandeert. Daarna kan na verloop van tijd het uiterlijk (zoals de kleur) en de smaak wat minder worden. Dit gaat echter heel geleidelijk en de meeste producten zijn vaak nog maanden, soms zelf jaren, na verloop van de THT-datum nog prima te gebruiken.

Over de houdbaarheid van levensmiddelen zijn speciale richtlijnen gemaakt, die wij als Voedselbank Amersfoort uiteraard ook hanteren. Deze richtlijnen worden ondersteund door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit en het Ministerie van Volksgezondheid.

### DIEPVRIESPRODUCTEN

Van onze leveranciers krijgen wij vaak in één keer een grote voorraad verse producten binnen. We delen dat niet meteen allemaal uit, maar vriezen een groot deel in, zodat we het over een langere periode kunnen verdelen over onze klanten. Dat betekent natuurlijk wel dat de TGT-datum die op het originele etiket van deze producten staat al verlopen is. Daarom zit er een extra sticker van de voedselbank op. Zijn de producten bevroren, dan mogen ze nog 2 maanden na de datum worden gebruikt.

**Wij garanderen u dat de producten tijdig zijn ingevroren en u ze veilig kunt gebruiken.**

U krijgt ze ingevroren mee. Neem voor deze producten een koeltas mee. Het is wel verstandig om ze meteen te gebruiken als ze eenmaal ontdooid zijn en ze niet nogmaals in te vriezen.

### KORTOM

U krijgt van ons geen verse producten mee waarvan de TGT-datum verstreken is, behalve als het ingevroren producten zijn.

Het kan wél gebeuren dat u producten meekrijgt waarvan de THT-datum verstreken is, omdat deze nog heel lang veilig te gebruiken zijn. Het is aan uzelf te bepalen tot wanneer u deze zelf nog wilt bewaren.

# Houdbaarheid en bewaaradvies levensmiddelen

Product	Hoe bewaren	Houdbaarheid
<b>Zeer lang houdbaar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zout, suiker, bloem/meel</li> <li>Droge pasta, rijst, couscous, griesmeel</li> <li>Koffie, thee, kruidenmix, instantpoeder vetarm</li> <li>Siroop, stroop, honing</li> <li>Hard snoep, zoals lolly's, zuurtjes</li> </ul>	Droog bewaren in gesloten verpakking; na openen kwaliteit in de gaten houden	Tot 1 jaar (en soms zelfs langer) na de THT-datum, bij onbeschadigde verpakking  <b>Let op:</b> Bij zuigelingenvoeding in poedervorm de THT-datum aanhouden!
<ul style="list-style-type: none"> <li>Water, frisdrank, vruchtensap, gesteriliseerde flessen</li> <li>Conserven (blik/glas), zoals groenten, fruit, snoep, vlees, vis, koffiemelk, jam</li> </ul>	Droog bewaren in gesloten verpakking; na openen veelal koel bewaren: zie aanwijzing op de verpakking	
<b>Lang houdbaar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Droge koekjes</li> <li>Granen, zoals muesli, ontbijtgranen, cornflakes</li> <li>Broodbeleg (pindakaas, hagelslag, pasta's)</li> <li>Chips, zoutjes, pinda's</li> <li>Olie, frituurvet</li> <li>Instantpoeder, vet</li> <li>Soep, melkpoeder</li> <li>Zacht snoep (bijv. met vulling), chocolade, drop</li> </ul>	Droog bewaren in gesloten verpakking; na openen kwaliteit in de gaten houden	Tot 2 maanden (en soms zelfs langer) na de THT-datum, bij onbeschadigde verpakking
<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarine, boter, harde kazen</li> </ul>	In de koelkast bewaren	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Houdbare zuivelproducten, zoals melk, vla</li> <li>Fritessaus, mayonaise, ketchup</li> </ul>	Droog bewaren in gesloten verpakking; na openen veelal koel bewaren: zie aanwijzing op de verpakking	
<b>Beperkt houdbaar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Brood, roggebrood, afbakbrood</li> <li>Cake, koek met vulling, zachte koek, ontbijtkoek</li> <li>Zuigelingenvoeding in poedervorm</li> </ul>	In het algemeen geldt: droog bewaren	Houdbaar tot TGT-datum; staat er een THT-datum op, dan een paar dagen langer (naar eigen beoordeling)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Halfconserven (haring, mosselen)</li> <li>Verpakte harde kaassoorten (plakjes, geraspt)</li> </ul>	In de koelkast bewaren	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verse groente en hard fruit</li> </ul>	Het liefst op een koele plaats bewaren, bijv. in een kelder (kolen, knollen, wortelen, appels e.d.)	Naar eigen beoordeling
<b>Kort houdbaar</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vers vlees en verse vis</li> <li>Gebak</li> <li>Gekoelde maaltijden, salades</li> <li>Dagverse zuivel, desserts, zachte kaassoorten</li> <li>Eieren</li> <li>Versgeperst vruchtensap</li> <li>Verse, gesneden groente/fruit en zacht fruit</li> </ul>	In de koelkast bewaren	<b>Niet ná de TGT-datum gebruiken</b>  <b>Let op:</b> Eieren geven wij vaak mee in oudere dozen; let dus niet op de datum die op de doos staat
<b>Diepvriesproducten</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diepvriesproducten die door de fabrikant zijn ingevroren</li> <li>Ingevroren verse producten (vlees, vis, groente, brood)</li> </ul>	Bij voorkeur dezelfde dag gebruiken; na ontdooien niet weer opnieuw invriezen	Normaliter lang houdbaar als het snel na levering in de vriezer wordt gelegd; meestal is dit niet haalbaar door uw reistijd

## Let ook zelf op kwaliteit

Bij het bewaren van producten (lang of kort) kan de kwaliteit van producten achteruitgaan. Controleer bijvoorbeeld op hardheid, aanwezigheid van vocht, insecten, schimmels, smaak, geur (muf of bedorven) en het ranzig worden van vet. Een verandering in kleur hoeft niet te betekenen dat het product niet goed meer is, maar controleer dat wel even. Let bij blikken speciaal ook op roestvorming van het blik en of het blik bol staat (gasvorming).

Meer bewaaradviezen zijn te vinden op <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewaarwijze.aspx>