



**MINDER VERSPILLEN VOOR EEN  
DUURZAME TOEKOMST**

Duurzame voeding staat hoog op de agenda. Het is een complex thema dat veel aspecten omvat waaronder klimaat, milieu, gezondheid, socio-economische vooruitgang, circulaire productie en verbruik. Voor een meer duurzame voeding zijn veranderingen nodig. Diverse actoren moeten de krachten bundelen om te komen tot een doordachte en succesvolle aanpak om voedsel duurzamer te produceren. Naast de industrie, de energie-, de transport- en de landbouwsector moet ook de consument zijn steentje bijdragen. Bijvoorbeeld door gezonder te eten en minder voedsel te verspillen.

# OP WEG NAAR MINDER VOEDSEL- VERSPILLING

**G. VANDERSPIKKEN**  
Voedingsdeskundige NICE

Volgens 69 % van de Vlamingen is **voedselverspilling vermijden een belangrijk actiepoint om de milieu-impact van voedsel te beperken** (1). Voedselverspilling voorkomen is niet alleen een ecologische noodzaak. Het is ook ethisch en economisch van belang. Voedselverlies treft alle schakels van de voedselketen, van op het veld tot in ons bord.

## FEITEN EN CIJFERS

### VOEDSELVERLIES EN VOEDSELVERSPILLING

Voedselverlies vindt plaats in alle stappen van de voedselketen. Men spreekt over voedselverlies wanneer voedsel, dat oorspronkelijk bedoeld is voor humane consumptie, niet door de mens wordt geconsumeerd. Het gaat dus over eetbare fracties van voedsel die niet op hun eindbestemming geraken. Niet-eetbare fracties of nevenstromen die tijdens de productie, verwerking of consumptie ontstaan uit voedingsgrondstoffen (bv. de schil van een banaan of pitten van fruit) worden niet mee gerekend (2,7).

Voedselverlies dat plaatsvindt aan het begin van de voedselproductieketen (tijdens teelt, oogst, verwerking, opslag en transport) is hoofdzakelijk te wijten aan tekortkomingen op technisch, infrastructureel of organisatorisch vlak. Wanneer voedsel verloren gaat op het einde van de voedselketen spreekt men ook over voedselverspilling. Het is voedsel dat in de vuilnisbak belandt bij distributiekanaal en bij de consument omdat het vervallen of bedorven is of wordt weggegooid door nalatigheid. In geïndustrialiseerde landen treedt 40 % van het voedselverlies op in distributiekanaal en bij de consument (5). In ontwikkelingslanden is er vooral sprake van voedselverlies aan het begin van de voedselketen. Door armoede en lage inkomens wordt er minder voedsel weggegooid, onder meer omdat men zich minder aankopen in het groot kan veroorloven (2-7).

### VOEDSELVERLIES IN DE WERELD EN EUROPA

Wereldwijd gaat er jaarlijks ongeveer 1/3 van de eetbare fracties van voedsel verloren of ongeveer 1,3 miljard ton voedsel. Van alle graan dat wereldwijd wordt geproduceerd gaat zo'n 30 % verloren. Dat is vergelijkbaar

met bijna 763 miljard porties pasta die in de vuilnisbak belanden. 35 % van de hele visproductie gaat verloren, te vergelijken met ongeveer 3 miljard Atlantische zalmen. Van de wereldwijde productie van zuivel, vlees en van zaden en peulvruchten samen blijft telkens ongeveer 20 % onbenut. Dat is te vergelijken met 574 miljard eieren, 75 miljoen koeien en het aantal olijven dat nodig is om 11.000 olympische zwembaden te vullen met olijfolie. Ten slotte gaat bijna de helft van de teelt van groenten en fruit en van knolgewassen verloren, vergelijkbaar met 3,7 biljoen appels en 1 miljard zakken aardappelen (8). In Europa gaat er jaarlijks ongeveer 88 miljoen ton voedsel verloren. De huishoudens zijn verantwoordelijk voor meer dan de helft hiervan (9).

### VOEDSELVERLIES IN VLAANDEREN

Volgens recent onderzoek van 2018 van het Departement Omgeving van de Vlaamse overheid zijn Vlaamse huishoudens verantwoordelijk voor 240.925 ton voedselverlies of voor ongeveer 23 % van het voedselverlies van de volledige argrovoedingsketen (10,18). Dat betekent dat we per persoon en per jaar gemiddeld 37 kg voedsel verspillen. De categorieën koffie en thee, brood en banket en groenten en fruit vormen de top drie. Zo'n 45 % van dit voedsel wordt nog wel gevaloriseerd door het aan dieren te geven of te composteren (GFT-bak of composthoop). Bij Vlaamse huishoudens zijn de belangrijkste oorzaken van voedselverlies te veel voedsel bereiden en opscheppen, bederf van voedingswaren en er geen zin meer in hebben.

### OORZAKEN VOEDSELVERLIES

De oorzaken van voedselverlies situeren zich op verschillende niveaus in de voedselketen. Op

## WAAROM VERSPILLEN WE ZOVEEL VOEDSEL?

Uit verschillende studies blijkt dat voedselverspilling binnen huishoudens het gevolg is van complexe interacties tussen verschillende "food waste drivers" (12-14,18). Meer inzicht in deze factoren kan helpen om voedselverspilling tegen te gaan. We gaan in op enkele factoren.

### Onvoldoende bewustzijn

Mensen zijn zich onvoldoende bewust van de hoeveelheid voedsel die ze dagelijks weggooien. Voedsel weggooien lijkt onoverkomelijk in de keuken, voor sommigen is het zelfs een gewoonte waar ze weinig of niet meer bij stilstaan.

### Voedsel met weinig meerwaarde

De waarde die we aan voedsel hechten, is van invloed op hoe we omgaan met voedsel. Een gerecht met een speciale betekenis, dat met liefde is klaargemaakt of veel werk, geld of tijd heeft gekost, gooien we niet graag in de vuilnisbak. We verspillen minder voedsel als het een persoonlijke waardevolle betekenis heeft.

### Te weinig betrokkenheid

De mate waarin mensen belang hechten aan de problematiek van voedselverspilling is een belangrijke voorspeller van voedselverspillingsgedrag. Mensen die niet weten wat de impact is van voedselverspilling, zijn niet snel geneigd om iets te doen aan hun voedselverspillingsgedrag. Dat betekent echter niet dat meer kennis automatisch leidt tot minder voedselverspilling. Ook al zijn mensen op de hoogte van de ecologische, de economische en de ethische gevolgen van voedselverspilling, toch is er nog vaak een discrepantie tussen goede voornemens en werkelijk voedselverspillingsgedrag.

### Te weinig vaardigheden en kennis

Meer kookvaardigheden, juist kunnen portioneren aan de hand van bijvoorbeeld kopjes en maatbekers en de houdbaarheid van voedsel goed kunnen inschatten, gaat bij huishoudens gepaard met minder voedselverlies (18).

### **Te weinig planning en organisatie**

Meer plannen en organiseren zijn belangrijk om voedselverspilling te beperken. Hoe regelmatig de eetgewoonten, hoe minder voedsel een huishouden verspilt. Een hectische levensstijl kan dat in de weg staan. Veel consumenten houden ook graag vast aan een zekere flexibiliteit. Plannen en voor een week inkopen doen past niet in hun drukke levensstijl. Uit recent onderzoek bij Vlaamse huishoudens blijkt dat frequenter voedsel kopen en impulsaankopen samengaan met meer voedselverlies (18).

### **Restjes wegwerken in plaats van te verwerken**

Te weinig planning draait vaak uit op voedseloverschotten. We kopen te veel of blijven met restjes zitten na een maaltijd. Worden restjes als iets waardevols beschouwd, dan is de kans groot dat ze worden verwerkt in een nieuw gerecht of later alsnog worden opgegeten. Wie niet graag twee dagen na elkaar hetzelfde eet, opgewarmde restjes niet lekker vindt en liever elke dag iets 'vers' op zijn bord krijgt, gooit ze weg en verspilt voedsel. Restjes die te lang in de koelkast worden bewaard, belanden uiteindelijk ook nog vaak bij het afval wegens niet meer geschikt voor consumptie. Een bedorven restje weggooid voelt doorgaans minder verkeerd aan dan lekkere tafelrestjes rechtstreeks in de vuilnisbak kieperen.

### **Bekommerd om voedselveiligheid**

Verwarring over de houdbaarheidsdatum bij consumenten draagt ertoe bij dat er nog te veel voedsel, dat welbeschouwd nog geschikt is voor consumptie, wordt weggegooid.

### **Socio-economische kenmerken**

Of er een verband is tussen socio-economische kenmerken zoals leeftijd en geslacht is minder eenduidig. Uit onderzoek naar voedselverlies bij Vlaamse huishoudens blijken leeftijd, urbanisatiegraad, geslacht en opleidingsniveau en inkomen geen significant effect te hebben op de hoeveelheid voedselverlies van huishoudens (18). Grote gezinnen zouden in vergelijking met kleine huishoudens in totaal meer voedsel verspillen maar minder per persoon. Dit blijkt ook uit onderzoek naar voedselverlies bij huishoudens (18). Het onvoorspelbare eetgedrag van kinderen, drukke agenda's en minder aandacht kunnen besteden aan voedselverspillingsprobleem kunnen bij grote gezinnen mogelijk meespelen (12,13,14).

het veld kunnen voedselverliezen optreden door een mislukte of vroegtijdige oogst, maar ook tijdens het oogsten zelf of tijdens de opslag. Wanneer het aanbod van de boer groter is dan de vraag, dreigt een deel van het voedsel verloren te gaan. Voedingsmiddelen die niet de juiste vorm, kleur, geur of uitzicht hebben en afwijken van het gewenste gewicht, worden nog al te vaak als 'onbruikbaar' bestempeld (5).

Menselijke fouten, technische storingen in productielijnen, defecte koelssystemen of non-conformiteiten inzake voedselveiligheid en -kwaliteit geven regelmatig aanleiding tot onvoorziene voedselverliezen in de voedingsindustrie.

Supermarkten en andere voedselverdelers moeten vaak voedsel weggooiden door fouten in het voorraadbeheersysteem, overschrijdingen van houdbaarheidsdata en beschadigingen van producten waardoor ze niet meer geschikt zijn voor verkoop (3,15). De mate van voedselverspilling bij de consument wordt ook door verschillende factoren bepaald (zie 'Waarom verspillen we zoveel voedsel').

### **GEVOLGEN VOEDSELVERLIES**

De impact van voedselverlies mag niet worden onderschat. Het voedselsysteem dat moet voorzien in voldoende voedsel en veilig voedsel heeft een belangrijke impact op het milieu door het gebruik van schaarse grondstoffen, de uitstoot van broeikasgassen en het effect dat ze heeft op biodiversiteit, bodem- en watervoorzieningen. Voedsel dat verloren gaat, betekent ook verlies van geïnvesteerde energie en grondstoffen. Het gegenereerde voedselverlies moet eveneens worden verwerkt, wat op zijn beurt bijdraagt tot een zekere milieubelasting. Een goed opgezet kringloopstelsel kan dit helpen beperken.

Voedselverlies en -overschotten hebben tevens economische gevol-

gen. Voedsel weggooiden betekent geld weggooiden dat hierin is geïnvesteerd en voedselverlies verwerken heeft eveneens zijn prijskaartje. Ten slotte maakt de wereldwijde problematiek van voedselarmoede, hongersnood en ondervoeding van voedselverlies – en vooral ook van voedselverspilling – ook een ethische en voedselzekerheidskwestie (6,16).

### **ACTIES TEGEN VOEDSELVERSPILLING**

Versillende internationale organisaties slaan de handen in elkaar om het voedselverlies in de wereld terug te dringen. SAVE FOOD is een initiatief van de Verenigde Naties (VN) en brengt verschillende stakeholders over de hele wereld samen met één gemeenschappelijk doel: voedselverlies aanpakken (17). Ook Europa onderneemt verschillende acties om voedselverspilling te verminderen (voor meer info, zie [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste/eu\\_actions\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/eu_actions_en)). Er wordt onder meer ook gezocht naar manieren om duidelijker te kunnen communiceren over de houdbaarheid van voedingsmiddelen. In Vlaanderen zit men evenmin stil. De Vlaamse overheid en partners uit de landbouwsector, de voedingsindustrie, de distributie, de catering, de horeca en consumentenorganisaties bundelen de krachten om het voedselverlies tussen 2015 en 2020 met 15 % terug te dringen (voor meer info, zie [www.voedselverlies.be](http://www.voedselverlies.be)). Omdat enig voedselverlies onvermijdelijk is, moet er ook worden ingezet op de valorisatie van voedselreststromen. Voedselreststromen, een samenvoegsel van voedselverliezen en nevenstromen, kunnen worden opgewaardeerd tot nuttige toepassingen. Belangrijke valorisatiestromen zijn diervoeder, landgebruik en vergisting maar ook voedselbanken (10).

# HOE VERSPIL IK MINDER VOEDSEL? ALLE BEETJES HELPEN

We zijn ons nog te weinig bewust van hoeveel voedsel daadwerkelijk in de vuilnisbak belandt. **Meet het en je weet het.** Breng jouw persoonlijke voedselverspilling in kaart. Schrijf een aantal weken op waar en hoeveel voedsel er in jouw huishouden wordt verspild. Ga op zoek naar de knelpunten en pas je voedselverspillingsgedrag gericht aan.

**Check de volgende voedselverspilling-proof-tips.**

## IN DE WINKEL

**Bereid je winkelbezoek voor en stel een weekmenu op.**

- Een boodschappenlijstje helpt je om enkel te kopen wat je nodig hebt.
- Check vooraf je voorraadkast en koelkast.
- Een weekmenu samenstellen is belangrijk om structuur en regelmaat in je voedingspatroon te brengen maar helpt ook om voedselverspilling te vermijden.
- Verwerk producten die binnenkort vervallen in het weekmenu.
- Plan gerechten met verse ingrediënten met een beperkte houdbaarheid zoveel mogelijk in het begin van de week.

**Winkel bewust.**

- Houd je aan je boodschappenlijstje.
- Koop eens vaker 'gekke groenten'. Ze zijn te groot, te klein of misvormd, maar wel even lekker.
- Zoek niet altijd naar producten met de langste houdbaarheidsdatum. Zo help je voedselverspilling in de supermarktketens te verminderen.

## IN DE (KOEL)KAST

**Basisprincipes correct bewaren.**

- Respecteer de bewaarvoorschriften per product.
- Zet je kasten op orde.
- Stel je koelkast standaard in op maximaal 4°C en je diepvries op -18°C.
- Hanteer het principe 'first in, first out'.

**Kan je het voedsel nog eten?**

- Maak het onderscheid tussen te gebruiken tot (TGT) en ten minste houdbaar tot (THT).
- TGT: na deze datum is het product niet meer veilig voor consumptie.
- THT: na deze datum wordt de kwaliteit van het product niet meer gegarandeerd, maar is het meestal nog wel veilig voor consumptie. Gebruik je zintuigen om te beoordelen of het product nog geschikt is.
- Zodra de verpakking geopend is, geldt de houdbaarheidsdatum niet meer. Bewaar voedingsmiddelen verder goed afgesloten en indien nodig in de koelkast. Kijk, ruik of proef als je niet zeker bent of ze nog goed zijn na enkele dagen bewaren.

## IN DE KEUKEN

**Kook de juiste hoeveelheden.**

- Te veel eten bereiden omdat je de porties niet goed kan inschatten of bang bent om te weinig te hebben, resulteert vaak in overschotten. Op zich niets mis mee, op voorwaarde dat je de restjes achteraf goed hergebruikt.
- Ben je geen fan van restjes, weeg dan vaker ingrediënten af en pas de hoeveelheden van een gerecht aan als je vaak overschotjes hebt.

**Kook met wat je nog in huis hebt en las een restjesdag in.**

- Wat eten we vandaag? Trek je koelkast of diepvries open en check je voorraadkast.
- Het is verbazend wat je allemaal kan doen met restjes aardappelen, pasta, rijst, groenten, brood, kaas, fruit, vlees of vis: een maaltijdsoup, een omelet, een groentespread, een salade, een winters stoofpotje of een vruchtensmoothie.
- Je kan restjes vaker lekker verwerken tot een volwaardige maaltijd als je altijd enkele basisproducten in huis hebt. Hou je voorraad wel beperkt om bederf te vermijden.

 **INFOGRAFIEK**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE) >  
**MATERIALEN > INFOGRAFIEKEN**

## Referenties

1. Departement Omgeving. Milieuverantwoorde consumptie: monitoring kennis, attitude en gedrag. Rapport van Gfk voor Departement Omgeving 2017. Beschikbaar via: <https://www.lne.be/onderzoek-milieuverantwoorde-consumptie-2017>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
2. Departement Omgeving. Wat is voedselverlies. Voedselverlies in Vlaanderen [Internet]. Beschikbaar via: <http://www.voedselverlies.be/voedselverlies-in-vlaanderen/wat-is-voedselverlies>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Food Loss and Food Waste [Internet]. Beschikbaar via: <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
4. FAO. Global initiative on food loss and waste 2017. Beschikbaar via <http://www.fao.org/3/a-i7657e.pdf>.
5. FAO. Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention 2011. Rome. Beschikbaar via <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf>.
6. Rezaei M. and Liu B. Food loss and waste in the food supply chain. International Nut and Dried Fruit Council 2017: 26-27. Beschikbaar via <http://www.fao.org/3/a-bt300e.pdf>.
7. Departement Omgeving. Voedselverlies in de wereld. Voedselverlies in Vlaanderen [Internet]. Beschikbaar via: <http://www.voedselverlies.be/voedselverlies-in-de-wereld>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
8. FAO. Infographics food loss and waste facts. SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction 2015. Beschikbaar via <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/infographics/roots/en/>.
9. European Commission. Stop food waste. Food waste [Internet]. Beschikbaar via [https://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste/stop\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/stop_en). Geraadpleegd op 14 november 2018.
10. Vlaams Ketenplatform Voedselverlies. Voedselreststromen en voedselverliezen: preventie en valorisatie - monitoring Vlaanderen 2015, 2017. Beschikbaar via <http://www.voedselverlies.be/monitor>.
11. P. Criel. Voedselverlies bij Vlaamse huishoudens. Nutrinews 2017, nr.3.
12. Schanes K, Dobernic K and Gözet B. Food waste matters – a systematic review of household food waste practices and their policy implications. Journal of Cleaner Production 2018, 182: 978-991.
13. Roodhuyzen D.M.A., Luning P.A., Fogliano V., Steenbekkers L.P.A. Putting together the puzzle of consumer food waste: Towards an integral perspective. Trends in Food Science & Technology 2018, 68: 37-50.
14. Hebrok M. and Boks C. Household food waste: drivers and potential intervention points for design – an extensive review 2017, 151: 380-392.
15. Departement Omgeving. Oorzaken voedselverlies. Voedselverlies in Vlaanderen [Internet]. Beschikbaar via: <http://www.voedselverlies.be/oorzaken>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
16. Roels K. & Van Gijsegem D. (2011) Verlies en verspilling in de voedselketen. Departement Landbouw en Visserij afdeling Monitoring en Studie, Brussel.
17. FAO. Background SAVE FOOD: Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction [Internet]. Beschikbaar via <http://www.fao.org/save-food/background/en/>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
18. Departement Omgeving. Voedselverlies en consumentengedrag bij Vlaamse huishoudens. Rapport van Gfk voor Departement Omgeving 2018. Beschikbaar via <http://www.voedselverlies.be/studie-huishoudens> 2018
19. Voedingscentrum. Mijn boodschappen – slim kopen, koken en bewaren [Internet]. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen.aspx>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
20. FAVV. Dagelijks leven – bewaring [Internet]. Beschikbaar via <http://www.favv.be/consumenten/dagelijksleven/bewaring/>. Geraadpleegd op 14 november 2018.
21. Jennifer Schleber. Empty the fridge. 1e druk. Van Halewyck; 2017.
22. Lekker van bij Ons. Hoe je minder eten weggooit en geld bespaart [Internet]. Beschikbaar via <https://www.lekkervanbijons.be/hoe-je-minder-eten-weggooit-en-geld-bespaart>. Geraadpleegd op 17 december 2018.