

INFOGRAFIEK: Hoe lang kan je groenten en fruit bewaren?

Welke fruit- en groentesoorten kan je twee maanden laten liggen, en welke eet je best zo snel mogelijk op? Deze infografiek toont het je.

Kraakverse groentjes

en hoe je dat zo lang mogelijk zo kunt houden!
En nee, de ene groente - of de ene fruitsoort - is op dat vlak de andere niet, integendeel!

1 MAAND

EN DUS KAN DIE XL-PROMO
BEST ZONDER GEVAAR
OM TE VERSPILLEN

- Appel, peer en winterwortel
(in de koelkast)



2 MAANDEN

EN DUS DE BEWAARTOPPERS
ONDER DE GROENTEN, ZEG MAAR

- Aardappel, ajuin en pompoen
(in de koele berging)

2 WEKEN

EN DUS MAG HET BEST ALS
VOORRAADJE-VOOR-ALS

- sinaasappel, prei en zomerwortelen
(in de koelkast)

7 DAGEN

EN DUS PERFECT
VOOR DE ZATERDAGSE
BOODSCHAPPEN-VOOR-
DE-WEEK

- meloen, citroen, banaan,
ananas, komkommer, groene
en gele paprika, courgette,
zoete aardappel, aubergine
(in de koele berging)
- druif, asperge, rode of groene
kool, spruitjes, rode paprika
en witloof (in de koelkast)



5 DAGEN

EN DUS PERFECT OM
EVEN TE 'BUFFEREN'

- champignons, bonen, broccoli
en bloemkool (in de koelkast)

3 DAGEN

EN DUS SNEL OP TE ETEN NA HET SHOPPEN

- onrijpe pruimen en perziken
(in de koele berging) (rijpe vruchten kun
je tot 5 dagen in de koelkast bewaren)
- sla, aardbeien en kleinfruit (bessen),
erwten (in de koelkast)

NO
WASTE
www.koelkastinorde.be

samengevat:

2 maanden (*in de koele berging*)

- Aardappel
- Ajuin
- Pompoen

1 maand (*in de koelkast*)

- appel
- peer
- winterwortel

2 weken (*in de koelkast*)

- sinaasappel
- prei
- zomerwortelen

1 week (*in de koele berging*)

- meloen
- citroen
- banaan
- ananas
- komkommer
- groene en gele paprika
- courgette
- zoete aardappel
- aubergine

1 week (*in de koelkast*)

- druif
- asperge
- rode of groene kool
- spruitjes
- rode paprika
- witloof

5 dagen (*in de koelkast*)

- champignons
- bonen
- broccoli
- bloemkool

3 dagen (*in de koele berging*)

- onrijpe pruimen en perziken (rijp tot 5 dagen in de koelkast te bewaren)

3 dagen (*in de koelkast*)

- sla
- aardbeien en bessen
- erwten