



Vraag je je af wat de beste houdbare levensmiddelen zijn om in huis te hebben? Met een goed gevulde voorraadkast met houdbare producten die niet bederven, ben je voorbereid op alles wat op je pad komt. Maar hoe lang zijn al deze producten eigenlijk houdbaar? Bederven houdbare producten ooit? Klik op de hoofdstukken van de inhoudsopgave.

Inhoudsopgave

De verschillende data op voedsel etiketten zijn verwarrend voor consumenten. Sommigen beweren dat ze bijdragen aan voedselverspilling, omdat mensen voedsel weggooien dat misschien niet de beste kwaliteit heeft, maar nog steeds volkomen veilig is om te eten.

Babyvoeding is het enige product met een wettelijk verplichte houdbaarheidsdatum en mag na die datum nooit meer gebruikt worden.

Daarnaast worden de data op het etiket door de fabrikanten bepaald als richtlijnen om een optimale kwaliteit te garanderen:

- **Ten minste houdbaar tot (THT):** De aanbeveling van de fabrikant voor de beste kwaliteit en smaak. Dit heeft niets met veiligheid te maken.

- **Te gebruiken tot (TGT) :** de laatste door de fabrikant aanbevolen datum voor consumptie (met uitzondering van zuigelingenvoeding, die nooit na de houdbaarheidsdatum mag worden gebruikt).

Het voedingscentrum is duidelijk over deze datums, [lees](#) je even mee? En ben je er niet zeker van, gebruik dan de [bewaarwijzer](#).

- "De belangrijkste vraag die je jezelf moet stellen bij het bepalen van de houdbaarheid van een voedingsmiddel is: hoe vatbaar is het voor bacteriegroei?" Het commerciële inmaakproces brengt het aantal bacteriën terug tot een veilig niveau en verzegelt het voedsel tegen verdere bacteriegroei. Als iets over datum is, vertrouw dan op je zintuigen om te bepalen of het nog veilig is om te eten. Gooi alles weg wat er slecht uitziet, duidelijke tekenen van schimmel vertoont, een donkere of olieachtige kleur heeft, tekenen van ongedierte of waterschade aan de verpakking vertoont. Gooi blikken weg die gedeukt, opgezwollen, gecorrodeerd of verroest zijn.

Als het er goed uitziet, doe dan de geurtest. Een van de grootste problemen met houdbare ingrediënten die niet in blik zitten, is dat de van nature aanwezige oliën in het product na verloop van tijd ranzig kunnen worden. Elke onaangename geur, vooral een gras- of verf-

achtige geur, een teken is dat het eten bedorven is.

Deze houdbare voedingsmiddelen zijn echt onbeperkt houdbaar, mits ze ongeopend op een koele, droge en donkere plek worden bewaard:

01 - Baking soda / Zuiveringszout: Gaat onbeperkt mee, hoewel het na verloop van tijd zijn rijkskracht kan verliezen. Om te testen: meng 2 theelepels azijn met ¼ theelepel zuiveringszout. Als het borrelt, is het goed.

02 - Bonen en peulvruchten (gedroogd, over het algemeen). Let op: hoe ouder de bonen, hoe langer ze moeten weken en koken. Inclusief: zwarte bonen, black-eyed peas, cannellini-bonen (witte kidneybonen), garbanzobonen (kikkererwten), great northern beans, kidneybonen, linzen, limabonen, marinebonen, pintobonen, sojabonen, splitervten (gedroogd).

03 - Maïsstroop.

04 - Sterke drank. Uitzondering : roomlikeuren vanwege de zuivel; let op de houdbaarheidsdatum op het etiket.

05 - Honing (rauw): Natuurlijke suiker, een hoge zuurgraad en een laag vochtgehalte zorgen ervoor dat dit vloeibare goud eeuwig houdbaar blijft (archeologen hebben zelfs eetbare honing gevonden in oude Egyptische graven). Maar het kan na verloop van tijd kristalliseren. Geen zorgen – zet de pot gewoon in een pan met warm water om het vloeibaar te maken.

06 - Ahornsiroop (puur).

07 - Zout: Niet-gejodeerd zout (zoals natuurlijk zeezout) is eeuwig houdbaar. Maar zelfs gejodeerd keukenzout is behoorlijk lang houdbaar: vijf jaar.

08 - Specerijen (gedroogd): Deze verliezen na verloop van tijd hun aroma en smaak, maar kunnen onbeperkt veilig gegeten worden.

09 - Suiker: Inclusief kristalsuiker, poedersuiker en bruine suiker .

10 - Azijn: Inclusief: appelazijn, balsamicoazijn, gedestilleerde azijn, rode wijnazijn, rijstazijn (ongekruid) en witte wijnazijn.

11 - Vanille-extract (puur).

12 - Witte rijst.

Deze voedingsmiddelen blijven misschien niet eeuwig houdbaar , maar ze blijven, ongeopend en op een koele, droge, donkere plek, wel een paar jaar tot tientallen jaren goed, tenzij anders vermeld:

01 Amandelen: maximaal twee jaar invriezen

02 Abrikozenjam

03 Avocado-olie

04 Gerst

05 Koekjesmix

06 Beef jerky (ongeopend)

07 Bouillonblokjes

08 Cake mix

09 Ingeblikte artisjokken

10 Asperges uit blik

11 Ingeblikte bonen en peulvruchten

12 Bieten in blik

13 Kaas in blik

- 14 Chili uit blik
- 15 Chilipepers uit blik (inclusief chipotles)
- 16 Ingeblikte maïs
- 17 Ingeblikte vis (tonijn, zalm, mosselen, sardines, haring, enz. - ongeopend)
- 18 Ingeblikt vlees (kip, corned beef , deviled ham, etc. - ongeopend)
- 19 Ingeblikte champignons
- 20 Erwten uit blik
- 21 Ingeblikte pompoen
- 22 Ingeblikte geroosterde paprika's
- 23 Spaghetti uit blik
- 24 Ingeblikte zuurkool
- 25 Spinazie uit blik
- 26 Zoete aardappelen in blik
- 27 Canola-olie
- 28 Kappertjes
- 29 Cashewnoten: maximaal 2 jaar invriezen
- 30 Champagne: vintage champagne is 20 jaar of langer houdbaar. Zelfs minder exclusieve mousserende wijn is tot wel vier jaar houdbaar.
- 31 Chiazaad (heel): maximaal vier jaar invriezen
- 32 Kippenbouillon
- 33 Chocolade (puur)
- 34 Chocoladesiroop (ongeoepend)
- 35 Cacaopoeder (ongezoet)
- 36 Kokosmelk (blik)
- 37 Kokosolie
- 38 Koffie (instant): gaat tot 20 jaar mee. Vries ongeopende gemalen koffie tot twee jaar in en hele bonen tot drie jaar.
- 39 Koekjesdeeg (gekocht of zelfgemaakt): maximaal een jaar invriezen
- 40 Kookspray
- 41 Maïs (gevriesdroogd)
- 42 Maïsmeel
- 43 Crackers
- 44 Dille augurken
- 45 Gedroogd fruit
- 46 Gedroogde pepers
- 47 Gedroogde paddenstoelen
- 48 Energierepen
- 49 Vissaus
- 50 Bloem (wit, volkoren): maximaal twee jaar invriezen
- 51 Gelatinemengsel (zoals Jell-O)
- 52 Ghee (geklaarde boter op Indiase wijze)
- 53 Druivengelei
- 54 Grutten of Grits (instant)
- 55 Hard snoep
- 56 Scheepsbeschuut: ja, de flauwe cracker/koek die vroeger soldaten, pioniers en zeevaarders van brandstof voorzag
- 57 Hete saus

- 58 Instant bonen
- 59 Kant-en-klare dipmix (zoals Franse uien)
- 60 Instant puddingmix
- 61 Instant soep
- 62 Kamut of Khorasantarwe
- 63 Gierst
- 64 Stroop
- 65 Macadamianoten: maximaal twee jaar invriezen
- 66 Maaltijden klaar om te eten (MRE's)
- 67 Mosterd
- 68 Havermout
- 69 Olijfolie
- 70 Olijven (in blik)
- 71 Pannenkoeken/wafelmix
- 72 Pasta (gedroogd)
- 73 Pindakaas: in een pot (ongeopend) tot 2 jaar houdbaar in de koelkast. Pindakaaspoeder is tot 15 jaar houdbaar.
- 74 Pecannoten: maximaal twee jaar invriezen
- 75 Popcorn (niet gepoft)
- 76 Aardappelvlokken (instant aardappelen)
- 77 Eierenpoeder
- 78 Melkpoeder
- 79 Pozole (maïs, gedroogd)
- 80 Quinoa
- 81 Ramen noedels (gedroogd)
- 82 Rode wijn
- 83 Havermout
- 84 Sesamzaadjes (geroosterd)
- 85 Sojasaus
- 86 Spelt
- 87 Aardbeiengelei
- 88 Thee
- 89 Tomatenpuree (in een tube)
- 90 Groentebouillon
- 91 Plantaardige bakvet
- 92 Tarwe (hard rood)
- 93 Tarwe (zacht wit)

Tenzij je een hardcore doomsday prepper bent, hoef je geen voedsel te bewaren dat jaren of zelfs decennia lang bewaard moet worden. Daarom is het een goed idee om je voorraadkast en vriezer regelmatig te controleren op basisproducten die bijna over de datum zijn (wederom voor de beste kwaliteit) en deze aan te vullen met nieuwere producten.

Deze houdbare voedingsmiddelen blijven niet eeuwig of zelfs jaren houdbaar, maar als u ze in de vriezer legt, kunt u de houdbaarheid ervan met wel negen maanden verlengen:

- Boter
- Margarine

- Kaas: harde of halfharde kaas (zoals Parmezaanse kaas, Asiago, Romano, cheddar, Zwitserse kaas) in een blok, geraspt of in plakjes
- Vleeswaren (voorverpakt)
- Tofu (giet het water af, wikkel het stevig in plasticfolie en bewaar het in een stevige diepvrieszak)
- Tortilla's (meel, maïs, zelfgemaakt of in de winkel gekocht)

Vocht, licht, warmte en lucht stimuleren de groei van bacteriën. Daarom zie je vaak instructies om voedsel in een luchtdichte verpakking te bewaren op een koele, droge en donkere plek. Precies, zoals de ouderwetse wortelkelder van je beste vriend.

"De slechtste plek om houdbare levensmiddelen te bewaren is onder de gootsteen, in een kastje bij het fornuis of in de garage, omdat deze plekken gevoeliger zijn voor vocht en temperatuurschommelingen".

Invriezen is een andere optie. Het stopt de bacteriegroei en diepvriesvoedsel is technisch gezien voor altijd veilig om te eten. "De grotere vraag over diepvriesvoedsel is niet of het veilig is, maar of het nog steeds lekker smaakt", merkt ze op. "Hoe langer voedsel bevroren is, hoe meer de kwaliteit ervan achteruitgaat."

Koeling vertraagt ??weliswaar de groei van bacteriën en verlengt zo de houdbaarheid van voedsel, maar het is geen optie voor langdurige opslag.

Houd ook rekening met het vochtgehalte van een product: hoe minder vocht, hoe langer het houdbaar is. Zo zijn ongeopende bonen in blik tot vijf jaar houdbaar, maar gedroogde bonen zijn tientallen jaren veilig om te eten.