

BEWAARTIPS

Let bij het aankopen al op de versheid van de producten. Koop geen groenten, fruit, vlees of vis die er niet heel vers uitzien. Let bij verpakte waren op de houdbaarheidsdatum.

Bij zomerse temperaturen zorg je ervoor dat je ze zo snel mogelijk in de kampkoelkast of berging kan stockeren. Voor het transport van te koelen producten gebruik je de koeltas met koelelementen.

Koelruimte

Je hebt niet voor alle producten een echte koelkast nodig. Een koele ruimte, zoals een kelder of een koelkoffer kunnen heel wat producten vers houden. Hou er echter rekening mee dat 7°C het absolute maximum is voor vlees, kaas, bereid voedsel en boter.

Koelkast

Ga na of de koelkast groot genoeg is voor je behoefte en of ze voorzien is van een thermometer. Heb je weinig koelruimte, koop dan niet te veel bederfbare producten ineens. Koop bederfbare eetwaren ter plaatse en liefst zo kort mogelijk vóór de bereiding.

Sommige producten zoals vleesbereidingen, gehakt en verse vis bewaar je bij maximum 4°C, bovenaan in de koelkast, want dat is de koelste plaats. Plaats zuivelproducten in het midden en leg groenten en fruit onderaan.

De meeste groenten kunnen enkele dagen in de onderste lade van de koelkast bewaard worden. Verpak ze daarvoor het best in een plastic of papieren zak die open blijft. Niet alle groenten zijn even lang houdbaar! Spinazie kan je 1 à 2 dagen houden, rode kool zelfs 1 à 2 weken. Heb je de groenten gesneden, gebruik ze dan nog dezelfde dag.

Diepvriezer

Als je een (voldoende grote) diepvriezer hebt op de kampplaats kan je ook diepvriesproducten gebruiken. In de diepvriezer kan je ook zelfgemaakte gerechten en herbruikbare restjes langer bewaren.

- Ingevroren groenten worden best direct gekookt, zonder ze eerst te laten ontdooien.
- Diepgevroren vlees/vis moet worden ontdooid voor je het bereidt. Leg het vlees of de vis daarom al de avond tevoren vanuit de diepvriezer in de koelkast. Buiten de koelkast bij kamertemperatuur vindt een razendsnelle ontwikkeling van micro-organismen plaats. Dat verhoogt het risico op een voedselvergiftiging.
- Wanneer het product wordt ontdooid in de magnetron moet het meteen daarna ook worden bereid.
- Bij het ontdooien van vlees of vis komt er vocht of drip vrij. Hoe trager het ontdooiproces, hoe meer vocht het voedsel verliest. Vochtverlies betekent ook verlies aan voedingsstoffen, smaak en kwaliteit. Leg bevroren vlees of vis altijd op een bord of in een bakje om te voorkomen dat de drip in de koelkast of de magnetron lekt en zo mogelijk andere voedingsmiddelen besmet. Dek het geheel af zodat het vlees zelf ook niet kan worden besmet vanuit de omgeving. Spoel na het ontdooien de drip van het bord af met heet water en spoel ook de gootsteen na.
- Vries ontdooide producten nooit opnieuw in.

Waar bewaren?

Fruit

- aardbeien, bessen, frambozen en ander klein fruit: koelkast
- appels: koelkast, niet samen met andere groenten en fruit
- bananen: kamertemperatuur
- citrusvruchten: koele berging of kamertemperatuur
- kiwi's: koele berging of kamertemperatuur, niet samen met andere groenten en fruit
- peren: koelkast, niet samen met andere groenten en fruit
- tropische vruchten: kamertemperatuur

Groenten

- andijvie: koelkast
- aubergines: kamertemperatuur, niet samen met tomaten
- asperges: koelkast, liefst in een vochtige doek
- bladselderij: koelkast
- bloemkool: koelkast
- bonen en doperwtten: koele berging
- broccoli: koelkast
- champignons en oesterzwammen: koelkast
- courgettes: koele berging of kamertemperatuur, niet samen met tomaten
- knolselderij: koelkast of koele berging
- komkommer: koele berging of kamertemperatuur, niet samen met tomaten
- koolsoorten: koelkast of koele berging
- paprika: koele berging
- prei: koelkast
- schorseneren: koelkast
- spruiten: koelkast
- sla: koelkast
- spinazie: koelkast
- tuinkruiden: afgesneden in koelkast, met wortel op kamertemperatuur
- tomaten: koele berging of kamertemperatuur, niet samen met aubergines, courgettes en komkommer
- uien: koele berging
- witloof: koelkast
- wortelen: wortelen met loof in de koelkast, bewaarwortelen in koele berging