

6 op de 10 Nederlanders ervaart stress in de keuken: dit zijn de 3 redenen

Niet weten wat je moet koken, te weinig tijd hebben om te koken door een volle agenda of tijdens het koken ontdekken dat je een of meerdere ingrediënten niet in huis hebt. Nederlanders noemen deze 3 redenen het meest als het gaat om stress bij het koken. Dit blijkt uit een onderzoek in aanloop naar de Verspillingsvrije Week, die op 7 september van start gaat.

Grotere kans op verspilling

Maar liefst 6 op de 10 Nederlanders ervaart stress bij het koken, blijkt uit het onderzoek van Motivaction in opdracht van Samen Tegen Voedselverspilling en het Voedingscentrum. Naast de 3 hierboven genoemde oorzaken, zorgen bijvoorbeeld ook gasten die onverwacht blijven eten voor stress.

“Ruim 40% van de Nederlanders zegt bij twijfel naar de supermarkt te gaan voor extra eten. Tegelijkertijd vergeten Nederlanders regelmatig wat ze nog in huis hebben”, zegt Lilou van Lieshout, expert duurzaamheid van het Voedingscentrum. “Daardoor kunnen producten die op moeten blijven liggen of is er ineens te veel eten, waardoor de kans op verspilling groter is.”



Verspillingsvrije Week 2026

Als je slim omgaat met anders lopende eetplannen, kun je voedselverspilling voorkomen. Daarom is flexibiliteit dit jaar het thema van de Verspillingsvrije Week, die loopt van 7 tot en met 13 september. Tijdens de Verspillingsvrije Week worden Nederlanders uitgedaagd om een week lang geen eten weg te gooien.

Nederlanders verspillen gemiddeld [25,5 kilo eten per persoon per jaar](#). Dat staat gelijk aan het gewicht van 1 maaltijd per week. Als we met z'n allen thuis een week lang geen eten weggooien, besparen we dus bijna 18 miljoen maaltijden.

“We weten dat niemand wil verspillen. Gelukkig is er veel wat je kunt doen om het te voorkomen”, zegt Lilou van Lieshout. “Heb je onverwachts extra eters of mis je een ingrediënt?”

Kijk eerst wat je in huis hebt. Heb je juist minder eters of eet je spontaan ergens anders? Vries dan eten in. Of deel het met anderen, bijvoorbeeld burens of familie.”

Verspillingsvrije tafels door het hele land

Uit het onderzoek blijkt dat flexibele thuiskeoks minder stress ervaren in de keuken. Tijdens de Verspillingsvrije Week worden verspillingsvrije tafels georganiseerd, waar professionele keoks laten zien hoe je flexibel kunt omgaan met eten dat anders mogelijk wordt verspild. Bijvoorbeeld producten van een supermarkt die nog kort houdbaar zijn.

De meer dan 50 [verspillingsvrije tafels](#) worden gehouden op diverse locaties door het hele land. Bijvoorbeeld in scholen en buurthuizen, maar ook op de markt en in een voetbalstadion. Sommige tafels zijn openbaar, andere zijn alleen op uitnodiging en voor sommige moet je je vooraf aanmelden. Op deze pagina vind je een [overzicht van verspillingsvrije tafels](#).

Tools en activiteiten

Naast Samen Tegen Voedselverspilling en het Voedingscentrum komen in totaal ruim 180 organisaties in actie tijdens de Verspillingsvrije Week. Denk aan gemeenten, supermarkten, scholen en cateraars.



Verschillende partners verspreiden verspillingsvrije tips en tools, zoals de [Koelkaststicker](#) en de [Eerst op Tape](#). Daarnaast is er dit jaar een nieuwe tool: de [Voorraadplakkers](#). Verschillende gemeenten gaan de Voorraadplakkers verspreiden onder bezoekers van de verspillingsvrije tafels, net als het [Verspillingsvrije Receptenboekje](#) van Samen Tegen Voedselverspilling.

Kijk voor meer tools en activiteiten tijdens de Verspillingsvrije Week [op de website](#).

Meer informatie

Voor vragen over voedselverspilling en de Verspillingsvrije Week in het algemeen: stichting Samen Tegen Voedselverspilling – Manon Ensink, 06-51028023

Voor vragen over het onderzoek naar voedselverspilling bij consumenten en verspilling bij consumenten in het algemeen: media@voedingscentrum.nl

Meer informatie en beeldmateriaal: www.verspillingsvrijeweek.nl en [de perskit](#). De tools zoals de Voorraadplakkers, Eerst op tape en het Eetmaatje zijn verkrijgbaar in [de webshop](#) van het Voedingscentrum.