

Budget shoppen/koken is een uitdaging. Daarom geven we je wat tips om zo goedkoop en gezond mogelijk te eten, want besparen op je boodschappen is goed, zolang je niet bespaard op je gezondheid.

Een goede voorbereiding: Tips boodschappenlijstje

1. Bekijk wat je nog in huis hebt met de FIFO-methode (first in, first out) wat moet op en wat kan je ermee maken?
2. Speur dan naar goede aanbiedingen, kijk wel goed: Is het echt een aanbieding? Kan ik het gebruiken? Heb ik het echt nodig? 3x ja! Bedenk dan hoelang is het houdbaar en heb ik er plek voor om het goed te bewaren? Volkoren pasta, diepvriesfruit en -groente kun je prima extra halen, ook verse groente kun je vaak extra halen en zelf snijden en invriezen.
3. Maak na aanleiding van deze producten een weekplanning. Wat ga je wanneer eten? Houd daarbij ook rekening met hoeveel tijd je hebt die dag om te koken, maar ook wat kan ik evt met de kliekjes? Gekookte aardappel restjes stampot, groente dag erna groente omelet, pasta, wrap, soep
4. Schrijf nu op je boodschappenlijstje de hoeveelheden erbij. Zo voorkom je extra verleiding van teveel te kopen of te weinig. Portie grootte hij groente dien je nog rekening te houden met inslinken.
5. Zet vooral basisproducten op je lijstje. Producten die je nodig hebt om gezond te blijven. Denk daarbij aan volkorenbrood, havermout, volkoren pasta, groente, fruit, (houdbare) zuivel.
6. Eet van het seizoen! Zie mijn website www.bellehealth.nl bij de downloads voor de groente/fruitwijzer van het seizoen. Vaak is dat goedkoper.
7. Koop vooral ongesneden groente en fruit die zijn meestal goedkoper en langer houdbaar. Diepvriesgroenten zijn vaak nog goedkoper en even gezond.
8. Tip ga eind van de dag naar de winkel of de markt producten op datum zijn dan vaak afgeprijsd en kun je prima in de diepvries nog bewaren.
9. Maak een systeem met je boodschappen door bv 1 week kaas te kopen en de week erna vlees. Een kwart van je budget gaat namelijk op aan vlees en kaas (eiwitten dus wel belangrijk en vullen ook goed) terwijl je prima een dagje zonder kan, want je kunt zo ook af en toe vervangen voor ei, noten, peulvruchten. Vis uit de diepvries of uit blik op waterbasis zijn ook prima keuzes en lang houdbaar.
10. Zet minder ongezonde extraatjes en meer gezonde extraatjes erop. Extra's zijn producten die normaal niet in de schijf van 5 staan, omdat ze weinig voedingsstoffen bevatten en vaak veel kcal. BV koek, snoep, chips, frisdrank. Je kunt als tussendoortjes bv kiezen voor groente, fruit, En bv voor thee/koffie of water met daarin wat fruit voor de smaak.

Tips boodschappen doen

1. Probeer 1 x per week groot in te slaan met je boodschappenlijstje. Daarmee voorkom je dat je in de verleiding komt om producten te kopen die je niet nodig bent. Voor minder lang houdbare producten ga je tussendoor nog een keertje, maar dit zit je ook in je weekplanner en ook hier schrijf je op wat je dan koopt.

2. Ga geen eten kopen op een lege maag. Als je hongerig bent, ben je sneller geneigd om dingen te kopen die je niet nodig bent.
3. Controleer de verpakking. Let er op dat de verpakking goed gesloten is, het product onbeschadigd en kijk welke datum erop staat.
4. Vervoer je boodschappen met zorg. Zorg dat gekoelde producten koel blijven, zo geef je bacteriën zo min mogelijk kans. Zorg ook dat je niet alles op elkaar gooit, want dan ontstaan er sneller rotte plekken.
5. Bedenk ook hoever je rijdt en hoeveel je koopt? Verrijd ik voor € 5,- brandstof voor een € 1,- aanbieding? Kan ik op de fiets of lopend? Dubbele winst en dagelijkse beweging en geen vervoerskosten.
6. Grote verpakkingen van vers producten? Vraag eens aan je alleenstaande burens of je niet samen die aanbieding kunt kopen en de portie kunt delen. Goedkoper en niks weggooien.

Budget kooktips:

1. Weeg je eten af. Met een keukenweegschaal zie je precies hoeveel je nodig hebt. Pasta is altijd lastig vraag mij voor de gratis pasta maatbeker.
2. Maak je eigen (pasta)sauzen. Het is makkelijker dan je denkt, het is goedkoper, gezonder en lekkerder.
3. Kweek je eigen kruiden. Het is leuk om te doen en makkelijk in je eigen tuin, balkon of zelfs in de keuken.
4. Bedenk wat je met de kliekjes kunt doen, als je teveel hebt gekookt. Je kunt ze binnen 2 dagen opeten of verwerken in een andere maaltijd. Is het iets groter dan kun je het ook invriezen, waardoor ze maanden houdbaar zijn.

Restjes eten

1. Berg je restjes meteen op als je iets overhoud, maar wel op de juiste plek. Voorraadkast, diepvries of koelkast.
2. Bedenk wat je ermee kunt doen of download de receptenapp slim koken voor restjesrecepten en andere tips.
3. Geef "oud" brood een nieuw leven. Maak er bv een tosti, croutons of een ovengerecht.
4. Maak van overrijp fruit of restjes groente een smoothie. Even wat water/melk erbij en in de blender.
5. Vries de groente in als je ze toch niet kunt eten zoals je had bedacht met je weekplanner. Invriezen doe je door het een kort te koken, af te laten koelen en daarin invriezen. Vries ze wel in in voor jou bruikbare porties. Per gezin per maaltijd.
6. Bereid vis/vlees alvast als je te veel in huis hebt gehaald. In de koelkast is bereid vlees nog 3 tot 4 dagen te bewaren en via 1 tot 2 dagen. In de diepvries is bereid vlees en vis nog 3 maanden te bewaren.
7. Gooi zuivel niet direct weg na het verstrijken van de THT-datum ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Schimmel op harde kaas kun je ruim wegsnijden, zodat je de rest nog op kunt eten. Bij zachte kazen zoals brie kan dit niet.
8. Doe kliekjes in een afgesloten bakje, maar zet er ook op wat erin zit. In de diepvries soms erg lastig.

9. Groente over? Je kunt het ook prima eten als lunch in een salade, op brood of in een omelet.
10. Voorkom ziek worden van kliekjes verwarm ze goed bij het opwarmen.
11. Gooi opnieuw opgewarmde kliekjes weg.

Energie besparende tips

1. Kook voor meerdere dagen tegelijk en vries een deel in.
2. Eenpansgerechten kosten minder.
3. Doe een deksel op de pan. Als je altijd de deksel op de pan doet met koken dan zou je bij elektrisch koken ongeveer 335 kWh aan energie besparen. Dat is ongeveer het verbruik van je koelkast per jaar.
4. Gebruik geen overmaatse pan. Grotere pan is een groter oppervlak is meer warmteverlies.
5. Gebruik je magnetron ipv je oven, deze is zuiniger in gebruik.
6. Gebruik minder water tijdens het koken een klein laagje dat het niet droog kookt is meestal genoeg.

Heb jij nog een bruikbare tip? Geef hem door!

