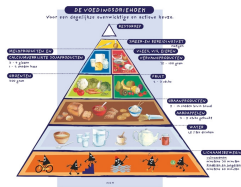


Weet wat je eet

Enkele tips over gezond en goedkoop koken:



Restgroep

De producten uit de restgroep (zoals gesuikerde dranken, snoep, koekjes,...) zijn doorgaans duurder en zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding. Het is aangeraden deze voedingsmiddelen met mate te consumeren, omdat zij zeer rijk zijn aan calorieën. Je kunt de aankoop ervan dus best beperken tot een minimum.

Melkproducten

Halfvolle en magere melkproducten zijn goedkoper en gezonder (voor volwassenen) dan de volle soorten.

Vlees en vis

Vlees en vis zijn de duurste voedingsmiddelen. 100 gram vlees of vis per dag is voldoende, meer is niet nodig! Het is dus goedkoper én gezonder om wat minder vlees te eten en wat meer groenten.

Goedkoop vlees is meestal niet zo kwaliteitsvol, het bevat dikwijls veel vet. Er zijn hierop wel uitzonderingen, zoals kip die goedkoop en toch gezond is. Daarnaast bestaan er ook gezonde en goedkope alternatieven zoals diepvriesvis en vleesvervangers zoals bonen en linzen.

Groenten en fruit

Bereide producten en kant-en-klare maaltijden (zoals bijv. op voorhand gesneden groentjes) zijn meestal duurder dan de seizoensgebonden groenten en fruit. Koop daarom liever vers fruit en groenten op de markt of in de supermarkt.

Indien je over een diepvriezer beschikt, kan je groenten in het juiste seizoen aankopen en meteen invriezen. Groenten en fruit zijn in het oogstseizoen steeds goedkoper en lekkerder.

Varieer waar mogelijk verse seizoensgroenten met blikgroenten. Blikgroenten bevatten wel steeds een hoeveelheid zout en soms bewaarproducten, maar ze hebben toch een goede voedingswaarde.

Water

Water van de kraan is goedkoper dan flessenwater. Leidingwater wordt streng gecontroleerd en is dus even geschikt om te drinken als flessenwater. Wanneer het water uit de kraan een bijmaak heeft, kan je dit oplossen door de kan water in de koelkast te zetten. De smaak verdwijnt dan snel!

Tip: bij de watermaatschappij TMVW (aan de Stropkaai) kan je zelfs een gratis waterkan afhalen!

Algemeen

Het is handig om elke week een weekmenu op te stellen, bijv. aan de hand van de reclamefolders. Zo vermijd je dat je veel naar de winkel moet en in verleiding komt om dingen te kopen die je niet echt nodig hebt. Bovendien heb je dan ook alles bij de hand als je wil koken.

Merkproducten zijn dikwijls duurder, maar niet altijd beter van kwaliteit dan de huismerken of goedkopere merken (=witte producten). Om je portemonnee te sparen, kan je dus af en toe witte producten kopen.

Voor goedkopere producten ga je best winkelen in goedkope winkelketens, op de markt of rechtstreeks bij de producent. Vergelijk de prijzen van je aankoop. Dit doe je door te kijken naar de prijs per kilogram. Dit staat meestal in kleinere letters onder de aankoopprijs op de prijskaartjes in de winkel.