



Gezond en duurzaam Eten

..... met

een beperkt budget

~~~~~  
Tips & Tricks



ALIMENTATION21



bruxelles  
environnement  
leefmilieu  
brussel  
.brussels

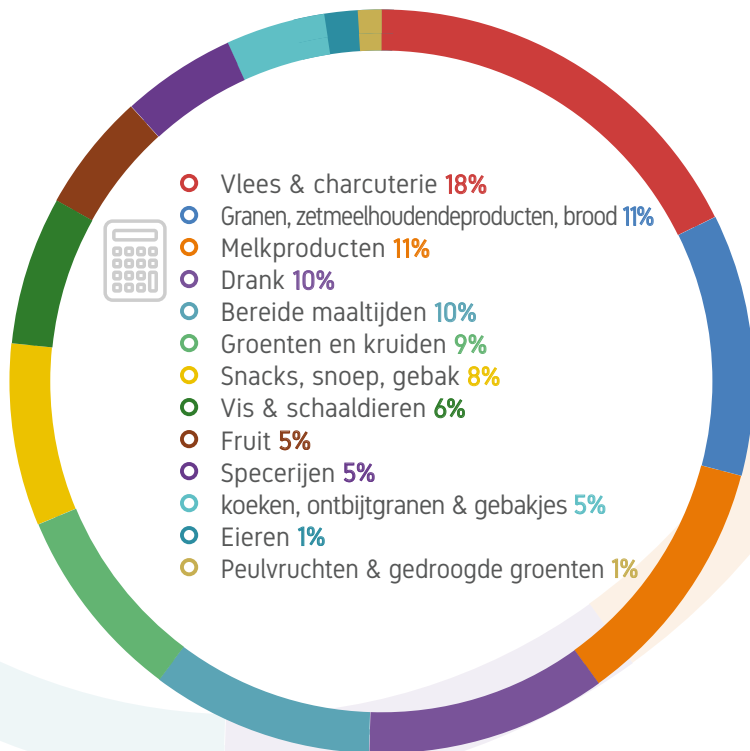


**GoodFood**  
BETER PRODUCEREN, GOED ETEN

.brussels

Deze brochure is een uitloper van het project “Duurzame voeding, tegen welke prijs?” een initiatief van Alimentation21 in Vorst (Brussel) dat kon rekenen op de vrijwillige deelname van acht gezinnen. De belangrijkste doelstelling van het project was om aan te tonen dat de prijs van voedingsmiddelen niet het grootste obstakel is voor een duurzame, kwaliteitsvolle voeding.

Om dit aan te tonen, namen de deelnemende gezinnen hun maandelijkse voedingsuitgaven onder de loep. Hierbij kwamen het belang van elke productcategorie, de diversiteit van consumptiepatronen en enkele actiepunten naar voren.



Maandelijks voedingsbudget van 6 gezinnen (winter 2014)  
Gemiddelde: € 32/persoon/week

Een luik omvatte de identificatie van mogelijke acties om met een bescheiden budget toch een kwaliteitsvolle maaltijd op tafel te zetten. Deze acties worden toegelicht in dit document, dat geenszins de ambitie heeft exhaustief te zijn: de denkoefening is vooral gericht op de financiële haalbaarheid. Daarom hebben we enkel die acties geselecteerd die volgens ons een (quasi) neutraal of positief effect hebben op het gezinsbudget.



« Gezonde en duurzame voeding is voor de *happy few*! Wie het niet breed heeft, kan het zich niet veroorloven.» Deze gedachte leeft bij heel veel mensen, maar gelukkig is kwaliteitsvoeding veel meer dan alleen een kwestie van merken en labels. Deze brochure stelt een dertigtal mogelijke acties voor die werden uitgetest door een groep Brusselse gezinnen en die geen of een geringe en zelfs positieve impact hebben op de totale voedingsuitgaven.

Afhankelijk van de lezer zullen sommige acties heel eenvoudig lijken, terwijl andere een ingrijpende gedragswijziging vergen. Hoe dan ook, niemand kan alles in één keer veranderen! Ieder moet voor zichzelf uitmaken wat belangrijk is en prioriteiten stellen volgens zijn of haar eigen ritme, afhankelijk van zijn of haar smaak, sociale situatie, gezondheid enz.

Voor uw gemak werden de acties gerangschikt volgens de schakel in de voedselketen, binnen het gezin : winkelkeuze en organisatie van boodschappen, productselectie, bereiding en consumptie van maaltijden, voorraad- en restenbeheer.

De acties worden geïllustreerd aan de hand van getuigenissen van de deelnemers aan het project in Vorst en met behulp van thematische tools die de mogelijkheid bieden om nog een stapje verder te gaan. Bij wijze van voorbeeld worden ook een aantal prijsvergelijkingen gegeven. Bij gebrek aan algemenere cijfergegevens, zijn de vermelde bedragen afkomstig van de aankooptickets van de deelnemers of van de lokale handelaars. Op zichzelf hebben deze cijfers dus geen enkele waarde. Ze dienen enkel om de orde van grootte te illustreren.



# 1

## Georganiseerd boodschappen doen



Door regelmatig de inhoud van uw ijskast en voorraadkast te controleren, kunt u rekening houden met de resterende **voorraad** en uw boodschappen hierop afstemmen.

“Vroeger ging ik boodschappen doen zonder eerst een kijkje te nemen in mijn ijskast. Nu probeer ik boodschappen te doen wanneer het nodig is en niet in functie van wensen, tijd of gewoonten.»

.....



Als u nagaat welke producten qua prijs en kwantiteit het **zwaarst op uw voedingsbudget** wegen, dan kunt u op zoek gaan naar de lokale handelaar die de beste prijs-kwaliteitverhouding biedt.

.....




Supermarkten stimuleren **impulsief koopgedrag**. Een aantal tips om aan de verleidingen te weerstaan :

- o doe uw boodschappen met een **boodschappenlijst** en met **een volle maag**,
- o ken en begrijp de valkuilen van **reclame**,
- o laat indien mogelijk de **kinderen** thuis of maak van tevoren duidelijke afspraken (bijvoorbeeld maximum één extraatje),
- o doe uw boodschappen via het **internet**: voor wie gemakkelijk in de verleiding komt als hij/zij tussen de winkelrekken wandelt, kan het prijsverschil worden gecompenseerd door de extraatjes die uiteindelijk niet in de winkelkar belanden.

“Het is niet dat ik mezelf iets ontzeg, maar ik koop minder impulsief.”



“Mijn truc is om grootwarenhuizen links te laten liggen, omdat ik enorm verleid word door producten die ik niet nodig heb.”

 Sommige handelaren zijn «agressiever» in hun **publiciteit en marketing**. Wie gemakkelijk verleid wordt door impulsaankopen en producten met een slechte prijs-kwaliteitsverhouding, kan bepaalde winkels zoveel mogelijk trachten te mijden.

“In de supermarkt koop ik rotzooi en industriële producten als ik ‘s avonds laat thuiskom en ik de moed niet meer heb om te koken. De supermarkt is mijn ‘luie winkel!’”

.....

 **Tentations en rayons - verleidingen in de winkelrekken, animatiekit** om een kritische kijk te ontwikkelen op de marketingstrategieën van de grootdistributie (in bruikleen), Cultures & Santé: [cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be) - [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)



# Eerlijke Kwaliteitsproducten



- ✓ **Vier categorieën** van producten verdienen het ongetwijfeld om (opnieuw) op ons bord te belanden, omwille van hun hoge voedingswaarde en uitstekende **prijskwaliteitsverhouding**:



**Volle graanproducten:** brood, pasta, rijst, griesmeel, bulgur, gierst, enz. zijn goedkope producten die echt niet zwaar wegen op het totale voedingsbudget; het kleine prijsverschil in het nadeel van volle graanproducten is zeker gerechtvaardigd omwille van hun grotere voedingswaarde en hun gunstige werking op het verzadigingsgevoel\*.



**Peulvruchten:** linzen, kikkererwten, spliterwten, rode en witte bonen, bonen, enz. zijn een onovertroffen en bovendien goedkope bron van eiwitten (zie hieronder: minder dierlijke eiwitten).



**Gedroogd fruit en granen** zijn erg voedzaam en bieden veel voedingsstoffen die niet gemakkelijk in andere voedingsmiddelen terug te vinden zijn. Een klein handvol walnoten, hazelnoten of amandelen volstaat om op voordelige wijze snoep- of chocoladerepen te vervangen. Zonnebloempitten, sesamzaad en lijnzaad voegen bijvoorbeeld een vleugje originaliteit aan uw soepen en slaatjes toe.

\*Verzadigingsgevoel: een gevoel van voldoende gegeten te hebben, van bevrediging van de honger



- ✓ Na ten onrechte te zijn verguisd, verdienen kwaliteits**eieren** (code 1: eieren van kippen met vrije uitloop of code 0: biologische eieren) opnieuw hun plaatsje onder de zon: ze zorgen voor spotgoedkope kwaliteitsvolle eiwitten vergeleken met, bijvoorbeeld, kaas en charcuterie, en zorgen voor een goed verzadigingsgevoel. Ze zijn bovendien gemakkelijk te bereiden, met een oneindige variatie van recepten.

“Het verbaast me hoe weinig eieren doorwegen op de voedingsuitgaven.”

- ✓ Een duurzame en kwaliteitsvolle voeding betekent in het algemeen dat er (opnieuw) meer **basisproducten** moeten worden opgenomen in de voeding. Die zijn immers doorgaans goedkoper, van betere kwaliteit en gezonder dan bewerkte producten.

“Het is belangrijk om trucjes te vinden voor als er weinig tijd is, zoals bijvoorbeeld een eenvoudig slaatje bij de kant-en-klare diepvriespizza. »

.....

- ✓ Door lokaal **geteelde groenten** en fruit te kopen, steunt u de lokale economie. Ze vergen minder transport en zijn gemiddeld goedkoper als ze in het juiste **seizoen** worden gekocht. Wie de gewoonte heeft om het hele jaar door tomaten en komkommers te eten, zal zijn gewoonten in de winter wat moeten bijstellen, maar uw budget zal er in elk geval wel bij varen.



| Prijs van groenten in de winter |         |                 |         |
|---------------------------------|---------|-----------------|---------|
| Seizoen                         |         | Buiten seizoen  |         |
|                                 | Prix/kg |                 | Prix/kg |
| Rode kool                       | 0,46 €  | Komkommer       | 1,48 €  |
| Wortelen                        | 0,50 €  | Tomaten         | 1,99 €  |
| Savooikool                      | 0,50 €  | Ijsbergsla      | 2,12 €  |
| Prei                            | 0,99 €  | Aubergines      | 2,53 €  |
| Pastinaak                       | 1,29 €  | Paprika         | 2,58 €  |
| Spruiten                        | 1,32 €  | Courgettes      | 3,65 €  |
| Bloemkool                       | 1,66 €  | Prinsessenbonen | 4,18 €  |
|                                 |         | Rucola          | 24,55 € |



**Seizoenskalender** van lokaal geteelde groenten en fruit (downloadbaar of gratis, op vraag): Leefmilieu Brussel, [www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be) - 02/775 75 75



**Recepten voor vier seizoenen:** app en website voor seizoensgroenten- en fruit, Leefmilieu Brussel: <http://www.recepten4seizoenen.be/>

.....



- ✓ Wat vis betreft, geeft u best de voorkeur aan **kleine, vette vissoorten** (sardienen, haring, makreel, enz.). Dat is niet alleen beter voor onze planeet, maar ook voor uw gezondheid en uw portefeuille.



- ✓ Voor bewerkte producten kan alleen een zorgvuldige lezing van de **labels** de oorsprong en de kwaliteit van een product onthullen. **Twee belangrijke principes** om de labels te ontcijferen :
  - Ingrediënten worden in aflopende volgorde van verhouding in het product vermeld. Dus, als water en suiker als eerste vermeld staan in de ingrediëntenlijst, dan betekent dit dat ze de hoofdbestanddelen van dat product zijn. Soms is er verrassend weinig ingrediënt aanwezig in een bepaald product... (bijvoorbeeld : slechts 3% kip in kippenbouillon).
  - Algemeen gesteld: hoe langer en hoe ingewikkelder de ingrediëntenlijst - vol mysterieuze ingrediënten of E's - des te meer bewerkt het product is en des te minder interessant het is qua voedingswaarde. Het is mogelijk zelfs schadelijker voor de gezondheid.

“Ik ben heel wat wijzer geworden sinds ik de etiketten op de producten lees.”



“Ik wist niet dat er in salami melk zit !”



**Boek:** *Savoir acheter. Le guide des étiquettes*, Marie-Paule Dousset, Marabout (10 €)





- ✓ **Producten van bekende merken of producten die een kwaliteitsimago** uitstralen, profiteren daarvan vaak om hun prijzen de hoogte in te jagen. Maar ze verschillen daarom niet noodzakelijk van andere producten. In sommige gevallen betaalt de consument vooral de grote publiciteitscampagnes achter deze producten. Laat u vooral niet beetnemen en vergelijk zoveel mogelijk de ingrediëntenlijsten en prijzen!



| <b>Boter</b>          |            |
|-----------------------|------------|
| Boter huiskmerk       | 7,16 €/kg  |
| Boter bio huiskmerk   | 9,16 €/kg  |
| <hr/>                 |            |
| Boter nationaal merk* | 10,60 €/kg |

\*«Nationaal merk»: merk dat men terugvindt in de meeste grootwarenhuizen van een land (bijv. Kellog's, Nutella, Chiquita, etc.), in tegenstelling tot huiskmerken (merken van grootdistributie).



- ✓ Producten die pretenderen **gezond of dieetvriendelijk te zijn** (bijv. producten met kunstmatige toevoeging van vitaminen) profiteren ook van hun imago en van het schuldgevoel van de consument om exorbitante prijzen aan te rekenen. Nochtans worden light producten, die vaak heel erg bewerkt zijn en dus tal van additieven en andere zoetstoffen bevatten, steeds feller bekritiseerd door gezondheidsprofessionals. Ook hier is het goed om de etiketten te lezen en na te denken over de reële impact van deze producten op onze gezondheid en onze lijn.



**Boek** : *Alimentation : qu'est-ce qu'on nous fait avaler!* (downloadbaar), Question Santé: [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)



- ✓ **Promoties** kunnen soms verraderlijk zijn: ze zetten ons aan om te veel producten, producten van slechte kwaliteit of producten die we niet nodig hebben, te kopen. Blijf daarom kritisch en ga alleen in op promoties als de producten u echt interesseren.

“Ik heb ham gekocht in reclame en ik heb twee pakken rubber naar binnen moeten spelen!”



“Ik heb veel “1+1 gratis” artikelen gekocht en de hele week slecht gegeten. Nooit meer 1+1 gratis voor mij!”

.....

- ✓ Een vaak gehoorde klacht is dat groenten en fruit duur zijn. Die indruk wordt wellicht deels gewekt doordat weinig andere prijzen per kilo worden aangegeven in de winkels. Als we de **prijzen per kilo** vergelijken (die in principe in het klein op de etiketten in de rekken vermeld staan), kunnen we gemakkelijk de beste prijs van een gelijkaardig product herkennen. Hieruit blijkt dat onze indruk van ‘duur’ niet altijd terecht is!

“ Merken spelen met formaten en gewichten. Het is een echte hoofdbreker om de prijzen per kilo te ontcijferen. ”

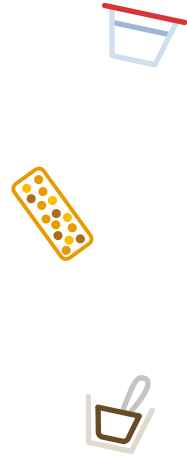


“Het is interessant om de relatieve prijzen tussen de producten te bekijken. ”



## Prijs per kilo

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Pompoen                  | 0,69 €  |
| Aardappelen              | 0,80 €  |
| Wortelen (bio)           | 0,86 €  |
| Peren                    | 1,09 €  |
| Bulgur                   | 1,75 €  |
| Tomaten                  | 1,89 €  |
| Yoghurt                  | 2,85 €  |
| Pizza 4 kazen            | 3,66 €  |
| Paddenstoelensoep        | 3,90 €  |
| Lychees                  | 4,83 €  |
| Kalkoenfilet             | 6,99 €  |
| Ontbijtgranen met honing | 8,64 €  |
| Nems                     | 9,72 €  |
| Dessertcrème             | 13,47 € |
| «Diet» chocoladereep     | 32,81 € |
| Muntsnoepjes             | 39,59 € |



- ✓ Vruchten en groenten, peulvruchten, zaden, enz. **in bulk** en **grote verpakkingen** voor vruchtensappen, yoghurt, ontbijtgranen en **volledige producten** - vis, gevogelte, enz. - genereren minder afval en zijn vaak voordeliger. Dat is evenwel niet altijd het geval. Het is dan ook belangrijk om dit geval per geval na te gaan. Ook moeten we hierbij aandacht hebben voor de gekozen hoeveelheid om verspilling te voorkomen.

“Ik koop volledige zalmen die ik in stukken snijd en in de diepvriezer bewaar.”



| Yoghurt                |           | Groenten                    |           | Fruitsap                                   |          |
|------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------------------------------|----------|
| Fruityoghurt<br>180g   | 3,83 €/kg | Paprika in bulk             | 2,59 €/kg | Appelsap<br>(1 <sup>e</sup> prijs) 1 liter | 0,59 €/l |
| Fruityoghurt<br>6x100g | 5,98 €/kg | Mix van paprika,<br>verpakt | 2,98 €/kg | Appelsap<br>(1 <sup>e</sup> prijs) 10x20cl | 0,90 €/l |

- ✓ Wie opteert voor **biologische groenten en fruit** uit gezondheidsoverwegingen maar niet alles biologisch kan kopen om financiële redenen, kan zijn prioriteiten kiezen afhankelijk van de analyses van **residuen van bestrijdingsmiddelen** in groenten en fruit.

### De 12 meest besmette fruit en groenten

|           |             |
|-----------|-------------|
| Perzik    | Boerenkool  |
| Appel     | Sla         |
| Paprika   | Druiven     |
| Selderij  | (ingevoerd) |
| Nectarine | Wortelen    |
| Aardbeien | Peer        |
| Kersen    |             |

### De 15 minst besmette fruit en groenten

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Uien       | Kool            |
| Avocado    | Aubergine       |
| Zoete maïs | Papaja          |
| Ananas     | Watermeloen     |
| Mango      | Broccoli        |
| Asperge    | Tomaat          |
| Erwten     | Zoete aardappel |
| Kiwi       |                 |

Bron: Environmental Working Group, 2014



Een appel bevat bijvoorbeeld gemiddeld meer residuen. Het loont dan ook de moeite om biologische appels te kopen, vooral als de schil mee wordt opgegeten. In de groep die deelnam aan het project vertegenwoordigde de kost van appels minder dan 1 % van de totale voedingsuitgaven; een extra kost van 50 % voor biologische appels had een impact van amper 2 € per gezin per maand.



Voor wie **biologische groenten en fruit** koopt, zijn lokale initiatieven van **korte ketens** (markten, bulkhandelaars, wekelijkse boodschappenmanden, groepsaankopen, enz.) soms gemiddeld goedkoper dan grootwarenhuizen, op voorwaarde dat men rekening houdt met de seizoenen. Dit kan, opnieuw, aanzienlijke gedragswijzigingen vereisen. Het vergt ook onderzoekwerk en onderzoek naar prijsverschillen.

“Op dit ogenblik zijn bio citrusvruchten op de markt minder duur dan niet-bio citrusvruchten in mijn supermarkt.”




| Gemiddelde prijs per kilo van een twaalfstal seizoensgroenten en fruit | Winter 2014/2015 |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Biomarkt                                                               | 2,18 €           |
| Biomand                                                                | 2,83 €           |
| Online aankopen (bio)                                                  | 3,05 €           |
| Bio grootdistributie                                                   | 4,25 €           |



3

## Huisbereid is altijd lekker



 **Zelf klaargemaakte maaltijden** zijn veel goedkoper dan bereide maaltijden en industriële producten, bijv. pizza's, soep, pannenkoekendeeg, limonade, ijsthee en babypapjes. Eenvoudige recepten zijn financieel voordeliger en daarnaast is ook de smaak én de voedingswaarde beter. Helaas is zelf koken vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan ... Het is vooral op dit vlak dat we merken hoezeer tijd en levensstijl de grootste obstakels zijn, en niet zozeer de prijs.

“Huisgemaakte pizza is veel lekkerder!”



“Ik koop geen mayonaise of industriële sauzen meer.»



### Huisbereid

#### biosoep (2,5 l)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1kg wortelen     | 0,60 € |
| 2 uien           | 0,17 € |
| Kruiden          | 0,20 € |
| 1 kW/h (énergie) | 0,25 € |

1,22 €

### grootdistributie

#### biologische velouté van wortelen

7,45 €



### Taartdeeg Huisbereid (230 g)

|               |        |
|---------------|--------|
| Bloem (150 g) | 0,16 € |
| Boter (75 g)  | 0,54 € |
| Zout          | 0,01 € |
| Water         | 0,01 € |

0,72 €

### Grootdistributie

1,29 €

### Rillettes van sardienen (1kg)

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Sardienen duurzame vangst | 11,65 € |
| sap van 2 citroenen       | 1,57 €  |
| 1/2 ui                    | 0,04 €  |
| Kruiden                   | 0,20 €  |

13,46 €

### Grootdistributie


Comté kaas, merk

20,95 €

Filet de Saxe, merk

27,67 €

.....

 Wanneer een product schoongemaakt, gepeld, gemengd of bereid wordt door de agro-industrie, wordt het flink duurder. Enkele voorbeelden zijn gewassen sla, fruityoghurt, muesli, zadenmix voor salades, studentenhaver, enz. We betalen **voor elke stap** van de bereiding die we heel gemakkelijk zelf kunnen uitvoeren: mengen, wassen, versnijden, enz.



### Huisbereid

#### Zadenmix en gedroogde vruchten voor salades (250g)

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Zonnebloempitten (70g) | 0,56 € |
| Sesamzaad (70g)        | 0,56 € |
| Lijnzaad (40g)         | 0,32 € |
| Maanzaad (30g)         | 0,38 € |
| Walnoten (50g)         | 0,95 € |

2,77 €

### Grootdistributie

Mengeling van 6 zaden

3,39 €



| Sla (350 g)                    | Grootdistributie                 |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Kropsla, volledig<br>0,79 €    | Gemengde sla, gewassen<br>4,19 € |
| IJsbergsla, volledig<br>0,57 € | IJsbergsla, gesneden<br>2,60 €   |



**Vlees** vertegenwoordigt gemiddeld een kwart van de voedingsuitgaven van de Belgen en is dan ook de grootste uitgavenpost in de meeste gezinnen. Als we vis en melkproducten meerekenen, zijn dierlijke eiwitten samen goed voor meer dan de helft van het gezinsbudget voor voeding. Nochtans is het in het belang van onze planeet en van uw gezondheid om te snoeien in dierlijke eiwitten! Feit is dat vlees een bijzondere plaats inneemt in onze smaakbeleving en cultuur; voor velen is het dan ook erg moeilijk om vlees weg te laten. U kunt hier twee mogelijke acties ondernemen, stapsgewijs:

- de **porties** vlees kleiner en de porties groenten groter maken, bijvoorbeeld in bereidingen met sauzen (pasta bolognese, stoofpotten, enz.);
- af en toe **vegetarische maaltijden** introduceren, bijvoorbeeld eerst twee keer per maand, en dan één keer per week. Bereidingen met granen en peulvruchten zorgen voor alle nodige eiwitten tegen een onklopbare prijs!





“Ik heb beslist om niet meer dan 40 €/maand uit te geven aan vis of vlees.”



«Het budget dat is geschrapd voor vlees en vis, gebruik ik nu voor het ontbijt.»


.....



| Huisbereide burgers (1kg)          | Grootdistributie        |
|------------------------------------|-------------------------|
| <b>Bio vegetarisch</b>             |                         |
| Linzen (600g) 2,39 €               | Gehakt varken-rund      |
| Uien (400g) 0,68 €                 | 1 <sup>o</sup> prijs    |
| Bloem (120g) 0,23 €                | <hr/>                   |
| Kruiden 0,10 €                     | 7,59 €                  |
| <hr/>                              |                         |
| 3,40 €                             | Gehakt varken-rund      |
|                                    | bio                     |
|                                    | <hr/>                   |
|                                    | 11,95 €                 |
|                                    |                         |
| <b>Huisbereid broodbeleg (1kg)</b> | <b>Grootdistributie</b> |
| <b>Bio vegetarische paté</b>       |                         |
| Zonnebloempitten (250g) 1,12 €     | Comté kaas,             |
| Wortelen (700g) 0,42 €             | nationaal merk          |
| Sap van 2 citroenen 1,57 €         | <hr/>                   |
| Tahini en kruiden 0,20 €           | 20,95 €                 |
| <hr/>                              |                         |
| 3,31 €                             | Filet de Saxe,          |
|                                    | nationaal merk          |
|                                    | <hr/>                   |
|                                    | 27,65 €                 |

 **Info en recepten:** [www.donderdagveggiedag.be](http://www.donderdagveggiedag.be) - [www.unjoursansviande.be](http://www.unjoursansviande.be) - [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) - <http://vegemiam.fr>

.....

 **Kruiden en specerijen** verdienen meer aandacht in onze keuken. Ze hebben slechts een kleine impact op het budget omdat ze in kleine hoeveelheden worden gebruikt. Maar ze zijn de sleutel tot eenvoudige, goedkope en erg smakvolle gerechten.

# 4

## Gewoonten doorbreken



 Zelfs al kost een **kwaliteitsvolle maaltijd** ietsje meer, toch kan die financieel gezien interessant zijn als die ervoor zorgt dat tussendoortjes achterwege blijven. Bijvoorbeeld: de prijs van een ontbijt bestaande uit havermout of volkoren brood, een ei en wat gedroogd fruit, zal, in vergelijking met een ontbijt op basis van industriële ontbijtgranen of wit brood met choco, worden gecompenseerd door het feit dat we snacks, koekjes of frisdranken links laten liggen.

“Toen ik ‘s morgens iets zoets at, had ik achteraf altijd honger. Maar sinds ik ‘s morgens een hartig ontbijt eet, houd ik het langer vol”



“Ik heb een paar keer het gezonde ontbijt van de workshop klaargemaakt en voor het eerst sinds lang had ik geen honger om 10u30!”

.....



 **Producten met een hoog gehalte aan suikers, vetten en additieven** (chips, frisdranken, snoep, enz.) vermijden is goed voor uw portemonnee, uw gezondheid en voor het milieu. Maar ook hier is het soms gemakkelijker gezegd dan gedaan... Zonder er een obsessie van te willen maken, zou het interessant zijn om geleidelijk aan al deze producten te vervangen door zelf gemaakte bereidingen, zoals limonades, siropen, koekjes, rauwkost uit het vuistje, enz. De ingrediënten zijn niet alleen van betere kwaliteit, ze zijn ook minder verslavend en een pak goedkoper!



## Koude infusies huisbereid

### Ginger Ale bio

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 30g gember          | 0,34 €        |
| sap van 2 citroenen | 1,57 €        |
| 0,5 kW/h            | 0,13 €        |
| Kruiden             | 0,20 €        |
| —                   | —             |
|                     | <b>2,23 €</b> |

## Grootdistributie

IceTea 1<sup>o</sup> prijs  
(fles 1,5 l)  
—  
**2,58 €**

IceTea nationaal merk  
(fles 1,5 l)  
—  
**6,30 €**



Een piste die op het eerste gezicht weinig aantrekkelijk lijkt, maar die daarom niet minder zinvol is in onze welvaartsmaatschappij, is om terug te keren naar een **soberder** leven door minder te consumeren. De Belgische bevolking eet gemiddeld meer dan nodig. Een tussendoortje, een tweede bord of een dessert laten staan of af en toe de porties kleiner maken, kan op lange termijn uw gezondheid ten goede komen en is bovendien goed voor uw budget.



We consumeren ook sommige producten of gerechten uit **gewoonte**. We kennen allemaal een aantal producten die overbodig zijn voor onze voedingsbalans en die niet echt bijdragen tot ons bewust plezier. Door onze gewoonten in vraag te stellen, kunnen we die 'reflexen' vervangen of omzeilen: brood bij de maaltijd, kaas op het einde van de maaltijd, enz.

“Als we stilstaan bij wat we eten,  
eten we minder slechte dingen en  
dat komt het budget ten goede.”



# 5

## Geen geld meer weggooien



Er is veel te doen over de strijd tegen verspilling en gezinnen zijn rechtstreeks betrokken partijen. Meer dan 10 % van de inhoud van onze vuilnisbak bestaat uit voedsel dat nog eetbaar is. We gooien dus letterlijk geld weg. Een goed voorraadbeheer en gebruik van restjes is een ethisch, ecologisch en economisch gebaar!

.....



Door de boodschappen te organiseren en de reflex aan te nemen om altijd een extra marge in te bouwen, kunnen we de **hoeveelheden** aanpassen aan onze behoeften.

“Voor het project had ik altijd de neiging  
om meer te kopen dan nodig.”


.....



Een significant deel van de verspilde voedingswaren is het gevolg van de begripsverwarring tussen enerzijds de **houdbaarheidsdatum** - «ten minste houdbaar tot» (THT) en anderzijds de **vervaldatum** - «te gebruiken tot». Enkel producten met vermelding «te gebruiken tot» houden een risico in voor de gezondheid na het verstrijken van de consumptiedatum. Alle andere producten die «ten minste houdbaar tot» (THT) vermelden, mogen na de vermelde datum worden verbruikt voor zover zij geen verdachte veranderingen vertonen (geur, textuur, enz.). Inzicht in dit verschil en een consequent beheer van de koelkast en voorraden kunnen voor aanzienlijke besparingen zorgen.

 Door **maaltijdresten** te verwerken of ze de volgende dag als lunch te eten, wordt ook veel minder verspild.

.....

 Veel **fruit en groenten** belanden in de vuilnisbak omdat ze te rijp of lelijk zijn geworden, hoewel ze nog best lekker zijn. Ze zijn prima te verwerken in soep, sap, puree, confituur, compote enz. Invriezen is ook een eenvoudige oplossing als ze niet meteen kunnen bereid worden.

 **Brochure** Goed eten, minder weggooien (downloadbaar of op vraag), Leefmilieu Brussel/GreenCook: [www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be) - 02 775 75 75





Alimentation21 dankt van harte de actoren die hebben bijgedragen aan het succes van dit project:

In de eerste plaats de acht gezinnen uit Vorst, die enkele maanden lang enthousiast hebben deelgenomen aan het project en die zonder meer bepalend zijn geweest voor het succes ervan.

Maison Médicale des Primeurs, Forest Quartiers Santé, het OCMW van Vorst en Habitat & Rénovation, die de deelnemers mee hebben gemobiliseerd.

De gemeente Vorst, die haar collectieve ruimte vriendelijk ter beschikking heeft gesteld voor de gezamenlijke momenten.

De partners die het project mee in goede banen hebben geleid met hun inzichten en ervaringen: Marino du Bus (Qu'est-ce qu'on mange?), Brigitte Grisar (Overleg Voedselhulp-FBMD), Astrid Galliot (Rencontre des Continents) en Joëlle Van Bambeke (Leefmilieu Brussel).

Leefmilieu Brussel, het Triodosfonds en de spaarders van Triodos Bank voor hun financiële steun.



TRIDOS BANK SPAARDERS

Fonds  Triodos





**Projectcoördinatie en redactie:**  
Catherine Closson, Alimentation21

<http://www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications>

**Contact:** [catherine.closson@gmail.com](mailto:catherine.closson@gmail.com)

**Nederlandse versie:** Leefmilieu Brussel

**Lay-out et illustratie:**



**Deze brochure is beschikbaar bij  
Leefmilieu Brussel:**

02/775 75 75  
[www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be)

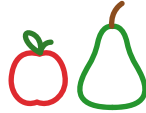
© Alimentation21 & Leefmilieu  
Brussel, 2015



ALLE PRIJZEN ZIJN LOUTER INDICATIEF EN MOGEN IN GEEN  
GEVAL BUITEN DE SPECIFIEKE CONTEXT VAN HET PROJECT  
L'ALIMENTATION DURABLE, À QUEL PRIX? - DUURZAME  
VOEDING, TEGEN WELKE PRIJS? - WORDEN GEBRUIKT.



**ALIMENTATION21**



“ Ik denk dat het onjuist is om te beweren dat de kostprijs het grootste obstakel is voor een duurzame voeding. Zelf heb ik dat ook lang gedacht. Maar hoe meer ik me erin verdiep, hoe meer ik overtuigd geraak van het feit dat gezonde voeding niet duurder is (...).

De belangrijkste obstakels voor een duurzame voeding zijn het verlies van culinaire deskundigheid, voornamelijk wat betreft groenten, en de benodigde tijd om gezond te koken en te eten. We moeten een nieuwe eetcultuur ontwikkelen. (...) Goed eten heeft te maken met levensstijl en niet alleen met de kostprijs en de organisatie van de toeleveringsketens.”

### **Olivier De Schutter, Speciale VN-Rapporteur over het recht op voedsel (2008-2014)**

«Un système alimentaire respectueux de tous»  
(interview) in Alter Echos «Social et alimentation durable»: un régime équilibré?» speciaal nr., 2012.

.....

“ Dankzij dit project hebben we meer inzicht gekregen in onze goede en slechte voedingsgewoonten en kunnen we ingrijpen waar nodig. Ik hoop van harte dat deze publicatie voor velen een handige leidraad kan zijn! ”

### **Pilootproject Duurzame voeding, tegen welke prijs?**