

TIPS

Hier enkele tips om gezond te eten zonder diep in de buidel te hoeven tasten.

1. Kies groenten van het seizoen

Buiten het seizoen moeten de groenten uit verre landen of uit de kas komen. U betaalt dan ook voor het transport en de energie. Op de Groente- en fruitwijzer van het Voedingscentrum (<http://webshop.voedingscentrum.nl/pdf/102.pdf>) ziet u wanneer welke soort goed verkrijgbaar is.

2. Neem groente uit diepvries, pot of blik

Groenten in pot en diepvries worden geoogst in 'het seizoen', als de groente het goedkoopst is. Het wordt na de oogst direct verwerkt en is het hele jaar door verkrijgbaar. Dit kan voordelig uitpakken op het moment dat verse groente duur is. Bovendien is de groente al schoongemaakt en bereid. U hebt er dus minder van nodig en het is gemakkelijker. Voor de vitamines en mineralen hoeft u het niet te laten. Tegenwoordig zijn groenten uit vriezer, pot of blik vrijwel net zo gezond als 'vers'.

3. Schil, snijd en meng zelf of kies voor 'verwerkt'

Gemixte, voorgesneden en voorverpakte groenten zijn een stuk duurder dan 'losse' groenten die u zelf snijdt en mengt. Vindt u gemak ook belangrijk of heeft u behoefte aan kleinere porties, dan zijn groenten uit diepvries, pot en blik een goedkopere en beter houdbare keus. U betaalt minder en hoeft bovendien minder weg te gooien.

4. Eet groente en fruit in plaats van 'tussendoortjes'

Zelfs bij hoge prijzen leveren groenten en fruit per euro de meeste vitamines en mineralen en de minste calorieën. Bij veel prijzige tussendoortjes is dat net andersom! Door kostbare repen of koeken te verruilen voor tomaatjes, augurk, banaan of een appel slaat u dus twee vliegen in één klap.

Zie ook: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/besparen-op-je-boodschappen.aspx>