

Goedkoop, gezond en lekker eten

Ik heb 20 jaar alleen gewoond in Den Haag en ik heb 10 jaar van een bijstand uitkering geleefd. Daar had ik geen probleem mee, maar alleen eten vond ik niets aan. Daarom nodigde ik 2-3 keer in de week vrienden uit bij mij thuis, die dan bij mij konden eten (en soms ook een klusje deden of mij daarna trakteerden bij het uitgaan, want daar had ik geen geld voor, door de uitkering) Zij bleven dan daarna bij mij slapen (na het uitgaan) en ik zorgde voor ontbijt de volgende dag. Zo had ik met weinig geld toch een druk sociaal leven.

Ze zeggen niets voor niets: “de liefde van de man gaat door de maag”. En door voor hen te koken en gastvrij te ontvangen in een opgeruimd en schoon huis, vonden mensen het ook leuk om langs te komen. Een van mijn eerste aankopen was dan ook een slaapbank voor de gasten. Samen eten is altijd gezelliger dan alleen eten.

Maar je basis in de keuken om te kunnen koken, moet eerst op orde zijn. Koop daarom eenmalig **goede kookspullen**, anders ga je je irriteren omdat je meer tijd en moeite (bot mes) kwijt bent. Met goed materiaal kook je altijd beter en sneller!

Denk hierbij aan minimaal een goede grote koekenpan, hapjes pan met deksel van 25 cm doorsnee, een soep/sauspan van 3 liter met dikke bodem (allemaal van het merk BK bijvoorbeeld) een IKEA pannenset van 1-4 liter voor rijst, aardappels, groente en een goede messen set (gekarteld en glad bijv.) een mes slijp aanzetstaal / slijp apparaat voor de gladde messen (of laat dit periodiek bij ROMIJN doen) en een goede snijplank / hakblok.

Vergeet ook de **kruiden** niet: die maken het eten af en een gelijk stuk lekkerder. Ik heb daar een hele lade voor ingeruimd. Ik heb ca 60 kruiden verdeeld over verschillende keukens: Nederlands, Italiaans, Frans, Spanje, Indonesisch en India. Ik kan daardoor snel mijn eigen kruidenmixen maken en hoef die niet duur te kopen in de super. En de pannen die ik toen heb gekocht op mijn 20^{ste}, gebruik ik na 40 jaar nog steeds, omdat ze van goede kwaliteit zijn en daardoor niet snel aankoken/ kapot gaan. BK is bijvoorbeeld zo'n goed merk en met 1 pan kan je bakken, stoven en sudderen. Ook in de oven kan je deze pannen zeten en dat scheelt dan weer ovenschalen.

Bakken en braden

Bij (koeken)pannen voor bakken en braden is altijd een dikke bodem nodig en die zijn niet zo goedkoop. Maar je doet er wel jaren mee! Gietijzeren pannen zijn zeer geschikt daarvoor. En afwassen is makkelijker, als je (als het mis is gegaan) de aangekoekte pan een nacht laat weken met flinke eetlepel soda en kokend water daarop. Lekker laten weken; en de volgende ochtend pas schoonmaken! Zo gepiept! Gietijzer kan echter weer niet in de vaatwasser.

Kook tips

1. Koop de kruiden op de markt/toko/Turkse winkel. Daar hebben ze veel aanbod en zijn kruiden niet duur. Bewaar/koop kleine plastic doosjes om de kruiden in op te bergen en sticker ze zelf. Dan valt het niet kapot, wat bij glas wel het geval is.
2. Koop nooit pannen met glazen deksels. Die kunnen kapot vallen.
3. Koop een metalen spatscherm voor de koekenpan. Dit voorkomt te veel spatten op je kookplaat/aanrecht. Die kan je goedkoop bij de HEMA kopen.
4. Hoe zwaarder een pan is, hoe beter hij geschikt is voor sausen en stoofschotels. Een zware pan met dikke bodem brand minder snel aan.
5. Hoe lichter een pan is, hoe beter hij is om iets in te koken met water.
6. Koop een kookwekker zodat je hoort wanneer het eten "klaar" is en zet deze op het aanrecht zodat je het dagelijks gebruikt bij het koken.
7. Voordat je gaat kopen: weeg alles af, zodat je minder restjes krijgt. Per persoon reken ik : 50-80 gr aardappel, 150 gr groente, 100 gr vlees/kip, 50 gr pasta/rijst. Weegschaal kan je bij de Blokker kopen. Dit is ook handig als je gaat bakken.
8. Zelf bakken is goedkoper en lekkerder dan een taart kopen of een mixpak kopen. Kan je ook je eigen baksel als cadeau mee nemen op een feestje i.p.v. een duur cadeau te kopen.
9. Koop een goede messen set van minimaal 5 verschillende messen: voor vlees/kip heb je altijd gladde messen nodig en voor groente/tomaten gekartelde messen. Een paar kleine messen zijn handig voor aardappels/fruit te snijden. Bij de Blokker is er genoeg keus.
10. Heb je een vaatwasser: koop dan geen messen/snijplank met hout. Hout splijt op termijn in de vaatwasser door het zout.

11. Kook je vaak voor meer personen? Koop dan een snelkookpan. Die kan je ook gebruiken voor stoofschotels en soepen. Je bent dan minder tijd en minder gas/elektra kosten kwijt omdat het eten sneller gaar is. In een snelkookpan pan altijd achteraf pas de saus binden met bloem/maïzena. Anders bakt de pan aan door de hoge druk/temperatuur. Voor veel recepten: <https://www.smulweb.nl/recepten/snelkookpan>
12. Koop een goede grote oven. Handig voor stoofschotels en bakken van taarten.

Hygiëne: let erop!

Je wilt niet ziek worden van je eten. Daarom is hygiëne in de keuken super belangrijk!

1. Begin altijd met een opgeruimd en schoon aanrecht
2. Was je handen voordat je begint met koken om bacteriën in het eten te voorkomen. Ook na kip snijden kan je beter je handig nog eens wassen.
3. Als je je kip hebt gesneden; spoel de snijplank en mes daarna gelijk af met zeer heet water, om salmonella besmetting te voorkomen. Let op de hygiëne in de keuken. Let op de hygiëne in de keuken.
4. Pak dagelijks een schone vaatdoek, een schone vaatdroogdoek en een schone handdoek in de keuken. Met gebruikte doeken verspreid je alleen bacteriën in de keuken en in huis. Niet doen dus!
5. Na gebruik gelijk de doekendrogen en daarna in de wasmand doen. ik was deze mee met de zwarte was.
6. Koop geen wegwerpdoeken: slecht voor je portemonnee (duur) en milieu (afval) koop bij de Action 10 doeken van elk, dan kan je ze dagelijks verschonen en wekelijks wassen en hu je een paar in reserve.
7. 10 aanvullende keuken regels:
<https://www.plenty.com/nl/keukenideeen/hygienisch-werken-in-de-keuken-10-gulden-keukenregels/>
8. Is je pan aangebrand: doe er een eetlepel soda in en laagje water en breng dit aan de kook in de pan. Laat een nachtje staan om te weken. Krab het vuil los met een spatel bijvoorbeeld en gooi daarna alles weg door de wc (niet door de gootsteen).
9. Schoonmaak tips voor de keuken: <https://poetsprins.nl/keuken/keuken-schoonmaken/> Ik heb op mijn aanrecht een spuitfles met anti vet (zelf gevuld

met soda en wasmiddel in water) en een spuitfles antikal (zelf gevuld met schoonmaakazijn afwasmiddel en water) staan, en een schoon wasbaar microvaatdoekje zodat ik bij spetten tijdens het koken, gelijk daarna schoon kan maken.

10. Op het aanrecht een klein afvalbakje zetten voor het snij afval tijdens het koken. Dit dagelijks schoon te maken, om fruitvliegjes te voorkomen.

Hierbij mijn tips voor lekker en goedkoop eten

1. Kook simpel en met verse ingrediënten
2. Weeg alles zo veel mogelijk af: reken op 120 gr aardappelen, 200 gram groente, 75-100 gr vlees / kip, 40-50 gr rijst / pasta en 2 stuks fruit per persoon. Dat voorkomt dat je restjes eten weg moet gooien.
3. Kook zo min mogelijk uit “pakjes”; die zijn altijd duurder dan zelf koken.
4. Kook de “boerenkeuken”, die is altijd lekker en heeft vaak genoeg aan een paar basis ingrediënten die niet duur zijn: kool, prei, peen, uien, aardappels, tomaat e.d. Daarmee kan je gevarieerd koken. Jamie Oliver is er beroemd mee geworden. <https://boerenkeukenrecepten.com/> en <https://www.smulweb.nl/recepten/boerenkeuken>
5. Kijk naar eenpans gerechten en ovenschotels: dat kan haast niet mislukken. Voordeel: je zet het in de oven, kan daarna gewoon doorpraten met je gasten en het eten brand nooit aan. <https://www.lekkerensimpel.com/tag/eenpansgerecht/>
6. Zorg voor een basis voorraad die lang houdbaar is: blikken tomaten, pasta, rijst, blik ragout, knakworstjes e.d. dan kan je bij onverwachts bezoek altijd iets op tafel zetten. Blik kalfsragout met 120 gram rijst wordt dan een snelle risotto voor 3 personen. Ook handig als je op het eind van je geld nog een stuk maand over hebt. Kijk voor advies: <https://www.myhappykitchen.nl/basis/op-kamers-de-basisvoorraad-in-je-keuken/>
7. Kijk naar kook programma’s op tv waar goedkope recepten in gekookt worden. Voor ideeën en tips kijk ik vaak naar: <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/kook-mee-met-max/>
8. In de bibliotheek staan genoeg kookboeken die je in kan zien / lenen om inspiratie op te doen.
9. Er zijn ook genoeg apps met goedkope recepten. Kijk maar eens op: <https://www.studenthapp.nl/>

10. Heb je groente over aan het einde van de week? Maak er maaltijdsoep van; met een bouillonblokje erbij en wat kleine pasta heb je zo een snelle minestrone soep.
11. Heb je fruit over? Maak er een taart van: met het fruit, zelfrijzend bakmeel, wat melk/boter en een paar eieren, is dat altijd lekker voor in het weekend. Er zijn genoeg recepten op internet te vinden.
12. Denk ook eens aan de app too good to go: <https://toogoodtogo.nl/nl/>

Websites met lekkere goedkope recepten

Budgetrecepten: <https://www.ah.nl/allerhande/recepten/budget-recepten>

<https://www.jumbo.com/inspiratie/blog/budgetkoken>

<https://www.bijstandsgerechten.nl/week-gerechten-tot-e-5/>

<https://www.keukenliefde.nl/category/menu/hoofdgerecht/budget/>

Weekmenu voor ca 4 euro p.p.: <https://leukegeit.nl/weekmenu/>

En <https://thehealthissue.nl/lifehacks/meal-prep/>

En <https://www.lekkerensimpel.com/recepten/>

Als je van stoofpotjes houdt: koop een slow cooker: super handig!

<https://www.startpagina.nl/blog/voordelen-slowcooker>

En als je weinig tijd hebt maar wel graag suddergerechten maakt die veel tijd kosten: koop een snelkookpan. Bij de IKEA zijn ze soms in de aanbieding. En hier kan ook soepen/pasta in klaar maken zonder druk te (hoeven)gebruiken.

<https://simoneskitchen.nl/de-voordelen-van-werken-met-een-snelkookpan/>