

INFLATIE De kosten van gezonde voeding

50 euro boodschappengeld om gezond te eten

Gezond eten met een beperkt budget, kan dat? Verslaggever Mireille Sneekes onderzoekt de komende tijd wat gezond eten is, hoe je zo voordelig mogelijk boodschappen doet, hoe je etiketten leest en welke diëten wel en niet werken. Vandaag aflevering 1: eten volgens de Schijf van Vijf met beperkt budget.

Gezonde voeding



Mireille Sneekes
m.sneekes@mediahuis.nl

Velsen ■ 250 gram groenten, 200 gram fruit, vier of vijf volkoren boterhammen, 25 gram ongezoeten noten en 40 gram kaas. Het is een greep uit de hoeveelheden die het Voedingscentrum een 26-jarige vrouw zoals ik adviseert dagelijks te eten. Ze komen uit de Schijf van Vijf; al jaar en dag een gevierd model als het op gezonde voeding aankomt. Eten volgens deze wetenschappelijk onderbouwde cirkel zorgt voor gezondheidswinst. Het levert genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen op.

Het Voedingscentrum wordt volledig gefinancierd door de Rijksoverheid zodat alle Nederlanders informatie kunnen vinden over een gezond en duurzaam eetpatroon. Maar in hoeverre is dat haalbaar voor mensen met een kleine beurs? Een vrouw tussen de 14 en 50 jaar heeft volgens het Nibud (berekend door het Voedingscentrum) minimaal 7,18 euro

per dag nodig om gezond te eten. Dat is net iets meer dan 50 euro per week. Ik schrik dan ook best als de Aldi-caissière om bijna zeven-tien euro vraagt. Dat is een derde van mijn budget terwijl in mijn mandje nog geen eieren, kaas, fruit, 'vles' en yoghurt liggen. De dagen die volgen blijkt dat met het minimale budget eten volgens de Schijf van Vijf niet mogelijk is. Dat komt met name door de kosten van kaas en noten.

Vleesvervangers

De weekboodschappen deed ik bij Aldi, Lidl en Albert Heijn. Ik hoor de lezer denken: de AH? Die supermarkt mag dan niet bekend staan als de goedkoopste, wel heeft hij een ruim aanbod en vaak goede aanbiedingen zoals tijdens de Hamsterweken. Om voordelig boodschappen te doen, is gebruik gemaakt van een rij tips (zie kader). Groenten en fruit die in de diepvries bewaard kunnen worden bijvoorbeeld. Wat dat betreft hebben Aldi en Lidl beperkte keuze, terwijl ik bij de Ap voor 1,79 euro 450 gram pompoen uit de diepvries koop en 5,30 euro betaal voor een kilo blauwe bessen uit het vriesvak. Ook vleesvervangers liggen daar veelvuldig in het schap. Ik eet thuis geen vlees of vis, dus dat tijdens deze Hamsterweek de Viverra-vleesvervangers '1+1 gratis' zijn, komt als geroepen. Bovendien blijkt uit onderzoek opgezet door ProVeg dat vleesvervangers goedkoper zijn dan vlees omdat dat door inflatie sterk in prijs steeg. Volgens het onderzoek is bij Aldi en Lidl zelfs het grootste voordeel te behalen voor consumenten die vlees vervangen door vega-opties.

Volgens de Schijf van Vijf moet een vegetariër echter compenseren. Wie geen vlees eet, moet wekelijks een portie peulvruchten, twee porties noten en één ei extra eten. Dat komt neer op in totaal negen porties ongezoeten noten van 25 gram per week. 225 gram dus, terwijl het goedkoopste zakje cas-

hewnoten van 200 gram 2,89 euro kost bij Aldi. Liever eet ik pecan- of walnoten, maar die waren nog duurder. Daar tegenover staat dat peulvruchten voordelig zijn. Een groot blik kikkererwten met een uitlekgewicht van 480 gram kost bij Albert Heijn 1,75 euro.

Gerechten maken

De Schijf van Vijf is geen dieet, dus de porties zijn flink. De volle boodschappenkar doet het budget echter de das om. Neem kaas, naast noten een prijzig product. Het Voedingscentrum schrijft een dagelijkse portie van 40 gram voor, het liefst 30+ want dat is minder vet. Dat komt neer op 280 gram per week, terwijl het goedkoopste pakje van 225 gram bij Aldi 3,19 euro kost.

Wie met de gevulde boodschappen thuis komt en net bekoemen is van de schrik gezien de kosten, beseft dat de producten niet zo maar een gerecht opleveren. Wil je gezond eten, dan moet het lekker zijn, toch? Het Voedingscentrum deelt met de geadviseerde porties tien multiculturele dagmenu's. Die blijken niet haalbaar voor iemand met beperkt budget. Ze vragen te veel (verschillende) ingrediënten. In het najaar van 2022 maakte het centrum vanwege de inflatie vijftien budgetrecepten onder de 1,50 euro, berekend met een gemiddelde productprijs. Een voorbeeld: Spaanse uiensoep voor twee personen kost 1,33 euro per persoon. De kosten voor het gerecht zijn natuurlijk relatief berekend. Er is één teentje knoflook nodig, dus is de prijs van die ene teen meegenomen, niet de hele bol. Ook is er wat tijm nodig en één eetlepel olijventapenade. In verhouding niet zo duur, maar je moet de hele verpakking in huis halen. Zo lopen de tien benodigde ingrediënten van zo'n budgetrecept toch in de papieren.

Ui en knoflook heb ik tijdens deze week niet gekocht. Ik kocht alleen voor 99 cent kaneel en voor



Fruit in de aanbieding bij Aldi.

1,08 euro 'aroma mix'. Dat leek me multi-inzetbaar omdat het meerdere specerijen bevat, maar zoals ik vermoedde barst het van het zout. Eén portie (10 gram) bevat 6,1 gram zout! De voedingswaardetabel verklaart dat dat 101 procent is van de hoeveelheid zout die een persoon dagelijks in totaal binnen mag krijgen. Ik ben er erg zuinig mee omgegaan, maar dan lever je in op smaak. Volgens de Schijf van Vijf eten met beperkt budget is dus niet alleen vrijwel onmogelijk, maar ook heel saai. Een kilo wortelen (na twee dagen moest ik een kwart weggooiën) voor 1 euro is

voordelig, maar dan eet een alleenstaande wel meerdere dagen gekookte wortelen.

Alleenstaanden

Een eenpersoonshuishouden is volgens het Nibud voor boodschappen 10 procent duurder uit dan een tweepersoonshuishouden. Een driepersoons is 20 procent goedkoper uit dan een tweetal. Als alleenstaande was ik blij dat ik voor een hele week 200 gram fruit en krap 250 gram groenten kon kopen, maar wat fruit betreft at ik de hele week hetzelfde (diepvriesbessen en appels) en kon ik qua

avondeten niet veel meer dan drie verschillende 'gerechten' maken. Broodbeleg idem dito, en geld voor twee verschillende soorten noten heb je ook niet. Liever zou ik elke dag hetzelfde stuk chocolade eten. Gevarieerd eten met de porties van de Schijf van Vijf en met minimaal budget lukte mij niet (zie reactie Voedingscentrum). Ik vraag me sterk af of minima dit wel lukt. En hebben zij echt 7,18 euro per dag te besteden? Die dagprijs is volgens het Nibud haalbaar in een door die organisatie gemaakte maandbegroting. Volgens een woordvoerder is de berekening een

FOTO'S UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

voorbeeld dat toont wat er met een minimuminkomen mogelijk is. Persoonlijke situaties verschillen uiteraard. „Als de huur al 10 euro hoger is dan in ons voorbeeld, of je extra ziektekosten hebt, ontstaat er een probleem.” Cijfers van hoeveel mensen met een minimuminkomen voldoende geld hebben voor gezonde voeding heeft het Nibud niet. Dit artikel is mede mogelijk gemaakt dankzij advies van de diëtisten van Diëtistenpraktijk Op Maat.



Tips voor voordelige boodschappen

- ✓ Maak van tevoren een boodschappenlijstje zodat je weet wat en hoeveel je nodig hebt.
- ✓ Doe niet te vaak boodschappen. Weekboodschappen of twee keer per week naar de super voorkomen dat je daar verleid wordt tot andere aankopen dan je nodig hebt.
- ✓ Doe geen boodschappen als je trek hebt. Als je met een gevulde maag de supermarkt in gaat, ben je minder geneigd meer te kopen of impuls aankopen te doen.
- ✓ Probeer voor fruit aan het einde van de dag naar de markt te gaan. De prijs is dan vaak lager.
- ✓ Vries eten dat je over hebt in.
- ✓ Koop een brood en vries dat in. Je kan per dag de boterhammen laten ontdooien.
- ✓ Koop seizoensgebonden producten. Die fruit- en groentesoorten zijn vaak voordeliger.
- ✓ Gooi rijp fruit niet weg, maar gebruik het door bijvoorbeeld haverhoutpap of smoothies. Ook overige groenten, aardappels en rijst kun je bewaren en verwerken door een omelet, salade of soep.
- ✓ Fruit en groente uit de diepvries is vaak goedkoper. Die onbewerkte diepvriesproducten zijn niet ongezonder dan de verse variant.
- ✓ Koop geen voorgesneden producten (tenzij brood). Je betaalt flink voor het voorsnijden.
- ✓ Maak gebruik van aanbiedingen en controleer die bij



Onderaan een schap liggen vaak de goedkoopste producten.

„Geld voor twee verschillende soorten noten heb je niet, dus ik zou liever elke dag hetzelfde stuk chocolade eten

„Ik moet 280 gram kaas eten, terwijl 225 gram al 3,19 euro kost

Reactie Voedingscentrum

„Je maakt over het algemeen keuzes uit de Schijf van Vijf. Je kiest voor volkorenbrood, veel groente, twee porties fruit, ongezoeten noten, 100 procent pinda-kaas, halfvolle melk en 30+ kaas en bereidt de maaltijd met gezonde vetten. Allemaal producten uit de Schijf van Vijf”, reageert een woordvoerder van het Voedingscentrum op mijn voorgelegde eetdagboek. Dat betekent echter niet dat ik het perfect heb gedaan. Het valt het

Voedingscentrum terecht op dat ik geen halvarine of margarine op brood doe. Ik eet dat nooit, dus ik heb het uit automatisme niet gekocht. Volgens de woordvoerder loop ik zo gezonde vetten en vitamine A en D mis.

Elke dag at ik maximaal 100 gram vleesvervanger, maar op drie dagen vulde ik het aan met kidneybonen, ei en kikkererwten. De bonen beschouwde ik daarbij ook als groente, maar volgens het Voedings-

centrum is dat niet terecht. Ik at die dagen ook andere groenten, maar niet voldoende. Daarnaast had ik meer moeten variëren met fruitsoorten.

Nog twee minder goede keuzes: ik at 'yoghurt Griekse stijl met 2 procent vet', maar ik had met 0 procent vet moeten kiezen. Daarnaast at ik drie dagen basmatirijst, maar niet de volkorenversie. Ik kwam al geld te kort, dus beide producten kocht ik bij Aldi omdat

het beide simpelweg goedkope 'kilo producten' zijn. 1,99 euro voor een kilo yoghurt, 2,35 euro voor een kilo rijst. Ter vergelijking: de Albert Heijn verkoopt volkoren basmatirijst voor 2,49 euro per 400 gram. **Mijn dagelijkse hoeveelheden** 250 gram groenten, 200 gram fruit, vier of vijf volkoren boterhammen, vier of vijf aardappelen (ruim 300 gram) of vier of vijf opscheplepels volkoren graanproducten (ruim

200 gram), één portie vlees of vis (100 gram) of 135 gram peulvruchten, 25 gram ongezoeten noten, twee of drie porties zuivel (één portie is 150 gram of 150 milliliter), 40 gram kaas, 40 gram smeer- en bereidingsvetten en twee liter vocht.