

Alle dagen feest

Slowwaardig eten met een klein budget: volgens culinair journalist Beanca de Goede is dat lang niet zo ingewikkeld als de gemiddelde lekkerbek denkt. Wie bereid is zijn eigen piepers te schillen, zijn neus niet ophaalt voor varkensnek of rundertong, af en toe een boontje dopt, een plantje water geeft en van restjes groente soep maakt, beleeft alle dagen feest.

door **Beanca de Goede**, convivium Amsterdam

Wie blij verhaalt over slow eten – en welk Slow Food-lid doet dat bij tijd en wijle niet? – kan in negen van de tien gevallen rekenen op lichte irritatie bij zijn gesprekspartner. Lekker eten wil iedereen, dat is het probleem niet. Maar dat puur en eerlijk is voor de gemiddelde consument een hobbel die in dergelijke conversaties de proporties aanneemt van de Vaalserberg. Slow food is duur. Slow food is ingewikkeld. En slow food is tijdrovend. *‘Ik zou wel willen, maar ik kan me dat niet veroorloven. Ik heb een drukke baan; dacht je nou echt dat ik tijd heb om uren in de keuken te staan en al die verantwoorde winkeltjes af te gaan?’* De communis opinio is nog altijd dat een *slowfoodie* zijn vrije zaterdag bij voorkeur spendeert aan het bezoeken van allerlei boerenerven om vergeten groente en onbestemde knollen bij elkaar te sprokkelen óf met een goed gevulde portemonnee de stad doorkruist

om van bio-bakkertje a naar blijeslager b en groentejuwelier c te fietsen. Zoiets ongeveer

Als ervaringsdeskundige kan ik dergelijke sombermangedachten met veel enthousiasme wegwimpelen. Ik eet al jaren vorstelijk voor een prikkie. Vers, lokaal, van het seizoen en biologisch of biologisch-dynamisch als het even kan. Voor een bedrag dat onder het dagelijkse minimum van het NIBUD zit. Het Nederlands Instituut voor Budgetvoorlichting heeft becijferd dat de minimale kosten voor eten voor een gezin met twee kinderen zo rond de 465 euro per maand schommelen. Dat bedrag overschrijden wij zelden, tenzij we tijdens zo’n maand een keer uit de band springen en een copieus diner voor een man/vrouw of tien verzorgen. Als zzp’er in tijden van crisis heb ik geleerd om van een appel en een ei een feestmaaltijd te maken; ook op doordeweekse dagen. Op een doorsnee winters weekmenu bij mij thuis prijken langzaam geaarde varkensnek met zuurkool, win-



FOTO BBC / WALL TO WALL / DUNCAN STINGEMORE

terminestrone op basis van zelfgemaakte bouillon en restjes groente, cassoulet met veel witte bonen en weinig worstjes, spaghetti carbonara met bio-spekjes en couscous met gegrilde Buitenbeentjes.

‘Juist als we het minder breed hebben, worden we creatief,’ merkte Jamie Oliver een paar jaar geleden op toen hij bezig was met een budget kookboek. ‘De armste mensen die ik tegenkom als ik op reis ben, halen stevast het meeste uit hun eten. Lekker eten heeft niet zozeer te



maken met je budget of inkomen, maar des te meer met kunnen koken en met stijl.' Het geheim van lekker koken voor een prikkie zit 'm wat hem betreft vooral in kunnen koken 'from scratch'. Zonder potjes, zakjes of pakjes. Mét verse producten van het seizoen. Die je vervolgens zo voordelig mogelijk inkoop en zelf snijdt, kruidt, kookt en combineert. En tot op de laatste kruimel opeet.

Les 1 voor wie graag lekker eten, maar een beperkt budget heeft: hoe kant-en-

klaarder je eten, des te duurder het is. Eén kilo biologische aardappels kost bij de grootgrutter € 1,50. Geschilde, voorgekruide reguliere bakaardappeltjes van het huismerk dertig eurocent meer en hetzelfde reguliere aardappelproduct van een A-merk is ruim twee keer zo duur. Achter een vergelijkbare open deur vind je de verse kruiden. Koop vooral een paar plantjes of teel ze zelf, want voor zo'n plantje betaal je één à twee euro en je blijft oogsten. Vergelijk dat met de gedroogde >

'Koop groot en/of samen in – bij bulk krijg je meer voor minder geld'



Dumpsuper Budget Food heeft inmiddels acht vestigingen waar restpartijen of minder lang houdbare producten met kortingen tot wel zeventig procent verkocht worden. Op budget-food.nl vind je adressen en weekfolders met daarin soms ook vers en biologisch.



variant van bijvoorbeeld basilicum waar je € 2 per 11 gram (dus € 180 per kg!) voor betaalt of die paar verse takjes in een plastic bakje waar je € 1,49 per 15 gram (€ 99,33 per kg) voor neertelt.

Groente en fruit zijn op de markt nóg goedkoper, zeker als je aan het eind van de dag je boodschappen gaat doen. En wie zelf zijn groente teelt of wildplukt, is helemaal goedkoop uit.

Er zijn talloze huis-tuin-en-keuken-trucjes waardoor je voor weinig geld bijzonder lekker kunt eten. Ze laten zich ruwweg samenvatten onder de noemers 'slim inkopen', 'slim bewaren' en 'minder verspillen'.

Bedenk wat je belangrijk vindt – biologisch, lokaal, fair trade of duurzame productie – en geef daar je geld aan uit.

Biologisch staat niet per se garant voor een betere kwaliteit of smaak; daarnaast zijn er volop producenten die wél op biologische en/of duurzame wijze produceren, maar niet gecertificeerd zijn.

Bij steeds meer budgetsupermarkten en discounters groeit het bio-segment en betaal je voor biologische vers- en droogwaar aanzienlijk minder dan in de reguliere en/of biologische supermarkt. Doorgaans komen die producten of de bestanddelen die er in verwerkt zijn van ver en is de productiewijze niet altijd transparant, dus als je graag weet wat je

'Als je graag weet wat je eet en liever lokale producenten steunt: ga de boer op'

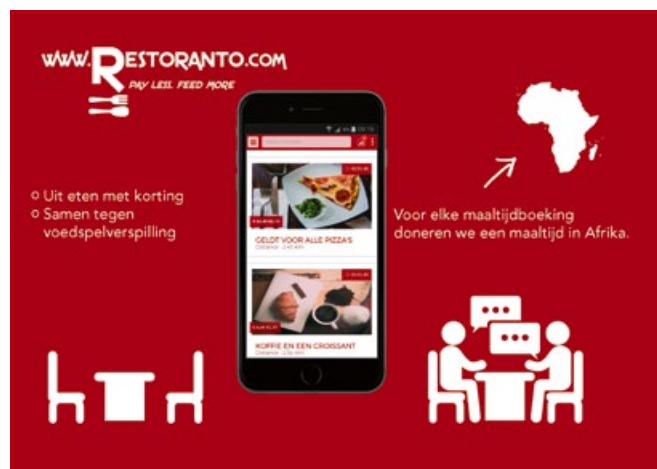
eet en liever lokale producenten steunt: ga de boer op. In dat geval ben je geen geld kwijt aan tussenhandel en dat scheelt je doorgaans zo'n dertig procent. Veel boeren verkopen behalve groente,

fruit en aardappels ook vleespakketten waarin een keur aan eerlijk, smaakvol, vaak biologisch vlees zit voor een betaalbare prijs (vanaf € 10/kg). Bij sommigen financier je daarmee ook nog eens een mooi project. Kijk bijvoorbeeld op koop-eenkoe.nl, koopeenvarken.nl, poldervlees.nl, buitengewonevarkens.nl of jerseyvleesbestellen.nl. Of ga langs bij een van de vele boerderijwinkels die Nederland telt (bewustbiologisch.nl, vaneigenerf.nl of erkendstreekproduct.nl).

Koop groot en/of samen in – bij bulk krijg je meer voor minder geld. Die vlieger gaat niet alleen op als je een geportioneerde hele koe koopt met je vrienden, burens of familieleden, maar ook bij droogwaar zoals rijst, bloem, pasta, conserven en broodbeleg die je per doos of per grootverpakking koopt. Via vanhavertotgort.nl kun je eens per maand in één keer je bio-boodschappen in huis halen en dat scheelt je zo'n tien procent op de reguliere prijs. Vergelijkbare adressen waarbij je groot inkoop zijn biovoordeel.nl, betaalbaarbiologisch.nl en biologischetoko.nl. VoKo's – voedsel kollektieven – werken op een vergelijkbare manier en duiken in steeds



Amsterdam heeft GetChef's, Rotterdam en Delft Restoranto: apps die verspilling bij restaurants tegen willen gaan. Je profiteert last minute van fikse kortingen als je aanschuift of kunt tegen gereduceerd tarief een maaltijd voor thuis afhalen. Meer informatie: getchefs.nl en restoranto.nl. Voor elke maaltijdboeking via Restoranto doneer je een maaltijd in Afrika aan iemand die zich dat niet kan veroorloven.





*Dumpster diving, het uit containers vissen van verpakt voedsel, wordt steeds populairder. Niet vreemd als je bedenkt dat er in de retail, bij groothandels en fabrieken uitstekend te consumeren voedsel wordt weggegooid. Om begrijpelijke redenen circuleren er geen adressen van 'afhaalpunten' op internet, maar wie zich wil verdiepen in het hoe en waarom kan op holland.doc of npo.nl de documentaire *Taste the Waste* bekijken.*

meer steden op. Je vindt ze van Amsterdam tot Maastricht en bij de meeste is het sociale aspect (zelf een steentje bijdragen) minstens zo belangrijk als het delen van eerlijk, duurzaam, betaalbaar biologisch eten.

Seizoensgebonden eten betekent niet alleen dat je groente en fruit eet als ze vers en op hun lekkerst zijn, maar ook dat je er veel minder voor betaalt. Geniet van allerlei soorten kool- en knolgewassen in de winter, haal je hart op aan verse groene blaadjes in het voorjaar en geniet van rijpe aardbeien, geurige tomaten en grote bossen verse kruiden in de zomer. Bedenk op die momenten ook dat het handig is om die overvloedige, betaalbare oogst te verwerken, zodat je er ook van kunt genieten als zo'n product schaars en dus prijzig is. Vul je voorraadkast of vriezer met zelfgemaakte tomatensaus, jam, pesto, kruidenpasta's (voor bouillon) en ingelegde groente en het is alle dagen feest.

Wie niet alleen op de centen moet letten, maar door een drukke agenda niet altijd aan koken toekomt, doet er goed

aan om diezelfde vriezer ook te vullen met makkelijke maaltijden. Kook dubbele porties als je wel tijd hebt en vries ze in.

Bij het fenomeen 'estafette-koken' verwerk je de restjes van de ene maaltijd glansrijk in de volgende. De overgebleven kip van maandag verdwijnt in de soto ayam van dinsdag, de gekookte aardappels van de woensdag worden op donderdag verwerkt in een tortilla en van restjes groente (schillen, kontjes, stelen, blad) trek je een prima groentebouillon. Op biobudget.nl wordt van kop tot kont gekookt en getoverd met restjes groenten en vlees. Het streven: een mooie, eerlijke maaltijd voor € 3 per persoon. En dat noopt tot creativiteit. Van boerenkoolblad wordt pesto gemaakt, restjes stampot maken hun comeback als kroketjes en een overschot aan pompoenen wordt verwerkt tot pickles. Niet alleen door Natasja Oehlen, oprichtster van de site en schrijfster van het gelijknamige kookboek *BioBudget* (uitgeverij Loopvis, € 12,50), maar ook door bekende chef-koks als Angelique Schmeinck, Jonathan Karpathios en Jonnie Boer en *slowfoodies* als Tanja van den Berge, Geert Burema en Desiree Vegter.



TIPS

Werkvlees

Eet minder vlees, maar kies voor kwaliteit als je wél vlees op tafel zet. Minder courante delen – staartstuk (zie foto), varkensschouder of buikspek, schenkels, orgaanvlees – koop je voor een fractie van de prijs van een ossenhaas, een biefstuk of een ribeye. Met een goed recept en beetje geduld smaken ze veel beter dan 'kapsnsvlees', aldus Herman den Blijker. Zijn advies: 'Zoek een goede slager die je werkvlees wil verkopen en wees de man de rest van je leven trouw.'

Bonenbende

Jaarrond een spotgoedkope bron van proteïne: bonen en peulvruchten. Als je ze droog koopt, kosten ze nog minder dan in pot of blik. Wie op avontuur wil in de wonderse wereld der bonen laat zich inspireren door bruinebonenbende.nl, smakpeulvruchten.nl, mahuna.eu of greenage.nl. Of door het boek *Bonen!* van Joke Boon (Carrera, € 29,99) of *Herman over Bonen* van Herman den Blijker (Fontaine, € 16,95).



Schrijf je in voor de Wakkere Winkelaar van Wakke Dier en ontvang elke week de diervriendelijkste supermarktaanbiedingen, plus een vegetarisch recept in je mailbox.