Inhoud

Inleiding ... 5

Inzicht in je uitgaven ... 6

De Schijf van Vijf ... 8

Eten met aandacht ... 10

Slim kopen ... 11

Slim koken ... 14
Restjes top 10 ... 16

Slim bewaren ... 20

Weekmenu's ... 24
Nederlandse groente in de lente ... 25
Weekmenu lente ... 26
Nederlandse groente in de zomer ... 29
Weekmenu zomer ... 30
Nederlandse groente in de herfst ... 33
Weekmenu herfst ... 34
Nederlandse groente in de winter ... 37
Weekmenu winter ... 38

Recepten ... 42

Index op alfabetische volgorde ... 124

Index op basis van restjes ... 126

SLIM BEWAREN

Als je weet hoe je je eten het beste kunt bewaren, dan blijft het langer goed. Daardoor verspil je uiteindelijk veel minder voedsel. Je kunt wel 50 kilo goed voedsel per jaar besparen als je slim koopt, kookt en bewaart. Dat is gemiddeld € 350,- per gezin per jaar!

THT en TGT: het verschil

Op verpakkingen vind je vaak een datum: een 'Te gebruiken tot'-datum (TGT) of een 'Ten minste houdbaar tot'-datum (THT). De 'Te gebruiken tot'-datum geeft aan tot aan welke datum het voedsel veilig gebruikt mag worden. Je vindt deze op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals verse vis en gehakt. De 'Ten minste houdbaar tot'-datum geeft aan tot welke datum de kwaliteit van het product gegarandeerd goed blijft. Dit komt voor op bijvoorbeeld gedroogde pasta, rijst en chocolade.
Producten met een TGT-datum kun je beter niet eten na de datum, gooi deze weg als ze over de datum zijn. Op producten met een TGT-datum, zoals verse vis en vlees, kunnen namelijk heel snel schadelijke bacteriën groeien, waar je ziek van kunt worden. Bij producten met een THT-datum hoef je minder streng te zijn. Het risico dat je ziek wordt is veel kleiner. Ons advies: kijk goed of het product er niet vreemd uitziet, ruik of het geen rare luchtjes heeft en proef dan een klein beetje. Smaakt het nog goed, dan kun je het nog veilig eten.

Waar bewaar je wat?

Weet jij precies waar je je producten het beste bewaart? Dat is niet altijd eenvoudig. Over het algemeen geldt de stelregel: kijk hoe het wordt bewaard in de winkel en bewaar dat dan thuis ook zo. Vlees en vis dus in de koelkast, net als zuivel. Aardappelen bewaar je op een koele, donkere plek.

Eieren

In tegenstelling tot wat veel mensen beweren, blijven eieren langer goed in de koelkast. Eieren kunnen namelijk niet goed tegen temperatuurschommelingen die sneller voorkomen buiten de koelkast. Bewaar ze ook in het doosje, dan drogen ze minder snel uit.

Groente en fruit

Vruchtgroenten, zoals tomaat, komkommer, aubergine, paprika en courgette en wintergroenten, zoals wortel, knolselderij en ui blijven buiten de koelkast in een koele ruimte langer goed. Gesneden groenten en bladgroenten bewaar je wel in de koelkast. Tropisch fruit bewaar je het beste in een fruitschaal. Gesneden fruit, zoals stukjes ananas, moet wel in de koelkast. Een weetje: als bananen, appels, peren en perziken rijpen verspreiden ze een gas (ethyleen) dat de rijping van ander fruit versnelt. Wil je dit voorkomen, bewaar ze dan apart. Als je overrijp fruit hebt, doe het dan in een blender of mixer en maak er een smoothie van. Als een banaan eerst een nacht in de vriezer heeft gelegen, wordt de smoothie extra romig.

De koelkast

Hoe bewaar je je producten het beste in de koelkast? Let op het volgende:

- De ideale koelkasttemperatuur is 4°C. Producten blijven zo het langst goed.
- Rauwe producten zoals vlees en vis zet je onderin de koelkast, daar is de temperatuur het laagst.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' kan je het beste in een donkere ruimte bewaren bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen. Zo gaat het veel langer mee.
- Restjes van een maaltijd kun je het beste eerst laten afkoelen en binnen twee uur in de koelkast zetten. Je kunt ze twee dagen bewaren.

WEEKMENU'S

Tijd om zelf aan de slag te gaan! Om te beginnen hebben we vier weekmenu's voor je samengesteld. De menu's zijn gebaseerd op de vier seizoenen. Groente en fruit van het seizoen is over het algemeen goedkoper. Elk menu begint met een lijst groente van het seizoen. In de menu's zie je hoe je halve blikjes of een stuk prei dat over is, op een andere dag kan gebruiken.

Handig om te weten:

- De hoeveelheden in het menu zijn bedoeld voor 2 personen.
- De voedingswaarde onderaan het menu is voor 1 persoon.
- De vetgedrukte ingrediënten bij een menu worden ook in een ander menu van dezelfde week gebruikt. Zo zie je dat restjes worden verwerkt!
- Per menu staat vermeld wat de prijs is per persoon.
- 2 menu's zijn aangevuld met een voor- en/of nagerecht voor als je wat meer tijd hebt om te koken.

WEEKMENU LENTE

Nederlandse groente in de lente

- Andijvie
- Komkommer
- Kropsla e.a.
- Lamsoren
- Postelein
- Prei
- Raapjes
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Rode biet (niet in mei beschikbaar)
- Rode kool
- Romatomaat
- Rucola
- Spinazie
- Tomaat
- Trostomaat
- Vleestomaat
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool
- Wortelen (niet in juni beschikbaar)

Menu 1

Prijs per persoon
€ 2,35

Aardappelsalade met groente en ei (recept pagina 92)	500 gram vastkokende aardappelen, **2 stengels bleekselderij**, 4 eieren, **ca. 2 eetlepels citroensap**, 2 eetlepels olie, ½ eetlepel mosterd (of 450 gram kant-en-klare aardappelsalade), 4 augurken, 100 gram kerstomaatjes, 1 bosje radijs, 200 gram wortel, 100 gram spinazie
Aardbeiensmoothie (recept pagina 113)	150 gram aardbeien, 1½ dl magere yoghurt, ½ dl appelsap

Voedingswaarde per persoon: 600 kcal, 25 g eiwit, 21 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, 21 g vezel, 220 g groente

Menu 2

Prijs per persoon
€ 2,50

Gevulde tomaten (recept pagina 48)	2 grote (tros)tomaten, **stukje komkommer**, 3 plakjes rookvlees, 5 olijven
Penne met knoflookkip en broccoli (recept pagina 80)	2 teentjes knoflook, 1 eetlepel olie, 6 takjes peterselie, ½ eetlepel mosterd, 2 dl kippenbouillon van 1/3 bouillontablet, 500 gram broccoli, 150 gram volkoren penne, 200 gram kipfilet, **1 eetlepel kappertjes**
Honingyoghurt met bramen (recept pagina 118)	125 gram bramen, **stukje citroenschil**, 2 eetlepels honing, mespunt gemalen kardemom, 2 dl magere Griekse of Turkse yoghurt

Voedingswaarde per persoon: 680 kcal, 45 g eiwit, 23 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 68 g koolhydraten, 21 g vezel, 250 g groente

Menu 3

Prijs per persoon
€ 1,60

Spaanse stoofpot (recept pagina 74)	400 gram aardappelen, 400 gram sperziebonen, 1 (rode) ui, 1 teentje knoflook, 2 eetlepels olie, ½ theelepel gemalen komijn, ½ eetlepel paprikapoeder, 1 klein blik kikkererwten, 75 gram magere salami of chorizo

Voedingswaarde per persoon: 490 kcal, 19 g eiwit, 21 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 49 g koolhydraten, 27 g vezel, 220 g groente

Menu 4

Prijs per persoon
€ 3,80

Fishfingers met pittige groente (recept pagina 65)	200 gram tilapiafilet, citroensap, 1 winterwortel, 1 dunne prei, 250 gram snijbonen, ½ rood pepertje, 3 eetlepels olie, 1 eetlepel tomatenpuree, 1 teentje knoflook, 1 dl bouillon van 1/5 bouillontablet, ketjap, 5 eetlepels bloem, 2 theelepels kerrie
Aardappelpuree	500 gram aardappelen, 1½ dl halfvolle melk

Voedingswaarde per persoon: 610 kcal, 35 g eiwit, 19 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 69 g koolhydraten, 26 g vezel, 200 g groente

Menu 5

Prijs per persoon
€ 1,50

Panzanella (recept pagina 76)	200 gram kleine tomaten (bijv. Tasty Tom), **stuk komkommer**, ½ rode ui, 1 geroosterde paprika (pot), 2 augurken, 100 gram gekookte ham, 200 gram oud volkorenbrood, 1 eetlepel olijfolie, 1-2 eetlepels azijn, 2 theelepels mosterd, 10 blaadjes basilicum, **2 eetlepels kappertjes**

Voedingswaarde per persoon: 390 kcal, 21 g eiwit, 11 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet,

Crostini verdura V

Prijs per persoon
€ 0,30

2 sneetjes oud brood of 1 broodje
1 rijpe tomaat
stukje ui, ½ sjalotje of 1 bosuitje
1 theelepel (olijf)olie
(balsamico)azijn
handje rucola, slabladen of stukje komkommer

Bereiding
Warm de grill voor op de hoogste stand. Snijd de sneetjes brood diagonaal door of snijd het broodje in dunne plakjes. Rooster het brood onder de hete grill bruin. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd het stukje ui heel fijn en meng dit met de tomaat. Voeg de olie, wat azijn, peper en een beetje zout toe. Beleg de sneetjes brood met rucola, sla of komkommer en verdeel het tomatenmengsel er over.

Voedingswaarde per persoon: 100 kcal, 3 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 14 g koolhydraten, 2 g vezel, 25 g groente

Vervang de tomaat en rucola door wat sperziebonen, een paar radijsjes of geraspte knolselderij. Voeg wat augurken, kappertjes of olijven toe.

Pastasalade met pestodressing en kip

Prijs per persoon
€ 1,25

ca. 4 opscheplepels pasta of 100 gram volkorenpasta, bijv. penne
restjes gare groente als prei, sperzieboontjes, doperwtjes (ca. 150 gram) of 3 bosuitjes + 2 stengels bleekselderij
¼ komkommer
150 g kerstomaatjes
150 g gerookte kipfilet
1 teentje knoflook
1 eetlepel pesto
2 eetlepels slasaus (25% olie)
± ½ eetlepel citroensap

Bereiding

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de pasta uitlekken. Maak de groente schoon en snijd het klein. Kook de bleekselderij in een beetje water beetgaar. Was het stuk komkommer en snijd het in blokjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Snijd de gerookte kip in smalle reepjes. Pers het teentje knoflook uit boven een kom. Klop er de pesto, de slasaus, 1 eetlepel water en wat citroensap door. Meng de groente, de reepjes kip en de pestodressing door de pasta en laat het afkoelen. Breng de pasta op smaak met citroensap, peper en een beetje zout.

Voedingswaarde per persoon: 390 kcal, 32 g eiwit, 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 32 g koolhydraten, 8 g vezel, 200 g groente

Pesto is maximaal 2 weken houdbaar in koelkast. Je kunt de inhoud van het potje ook invriezen. Een geopende fles slasaus kun je maximaal 3 maanden in de koelkast bewaren.

Pizza met sardientjes en champignons

Prijs per persoon
€ 2,05

6 sneetjes (oud) volkorenbrood
1 dunne prei
2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 kleine pot spaghettisaus of pastasaus
150 gram champignons
1 blikje sardientjes
50 gram geraspte belegen 30+ kaas

Bereiding
Warm de oven voor op 220° C. Snijd de korsten van het brood. Beleg een bakblik met het brood. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Meng de prei en de Italiaanse keukenkruiden door de spaghettisaus. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Laat de sardientjes op keukenpapier uitlekken. Halveer ze en verwijder de graatjes. Bestrijk het brood met de saus en verdeel de champignons en de sardientjes erover heen. Strooi er de kaas over. Bak de pizza in ca. 10 minuten gaar en knapperig.

Voedingswaarde per persoon: 530 kcal, 36 g eiwit, 19 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 49 g koolhydraten, 8 g vezel, 150 g groente

Maak zelf een spaghettisaus van een uitje gefruit in een lepel olie, 300 gram rijpe tomaten, peper, oregano en een beetje zout.

Gebruik de rest van het bakje champignons in een soep, saus of vleesgerecht.

Frittata met groente V

Prijs per persoon
€ 1,40
incl. menusuggestie

1 ui
1 prei
1 kleine courgette of een rest gare groente of 250 gram roerbakgroente
1 eetlepel olie
tijm
3 eieren
2 eetlepels halfvolle melk
50 gram geraspte belegen 30+ kaas of pittige geitenkaas

Bereiding

Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in halve plakken. Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan zacht. Voeg de courgette toe met wat tijm, peper en een beetje zout. Stoof de courgette in 8 minuten mee gaar. Voeg eventueel andere groente toe. Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas er door. Schenk dit over de groente. Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar worden. Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.

Voedingswaarde per persoon: 270 kcal, 20 g eiwit, 17 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 6 g koolhydraten, 3 g vezel, 200 g groente

M Lekker met volkorenbrood.

Kaas die je zelf geraspt hebt, is verpakt in de koelkast nog 3 dagen houdbaar en in de diepvries 1 maand.