



# Minimaal inkomen

# maximaal gezond eten

Kiezen voor verse, biologische, in de buurt geteelde voeding is een investering in gezondheid. Veel mensen missen de financiële draagkracht voor deze investering. Want per calorie is dat stukken duurder dan industriële hoog bewerkte producten. Maar met een portie creativiteit en discipline kán het wel. Lizette Veenhuizen, moeder van vijf, vertelt hoe zij dat elke dag weer klaarspeelt.

**TEKST** RINEKE WISMAN **BEELD** GIJS VERSTEEG

“A ls moeder van vijf kinderen van 8 tot 18 jaar bestaat een groot deel van mijn dag uit het bedenken wat we eten, het aanschaffen en het maken ervan. Wat eten we en wanneer?”, zegt Lizette Veenhuizen (46) uit Groningen. “Het is een uitdaging dat van een bijstandsuitkering te realiseren.” Na aftrek van de vaste lasten is het budget voor alle andere uitgaven 120 euro per week. Lizette is universeel beeldend kunstenaar en momenteel in opleiding tot doula, een zwangerschaps- en geboortecoach.

Lizette begon haar gezonde leefstijl toen ze een twintiger was. De overtuiging van een huisgenoot die principieel tegen voeding uit pakjes en zakjes was, inspireerde haar. Later, als oppas in een gezin waar de kinderen biologisch en vegetarisch te eten kregen, groeide haar belangstelling. “In het begin vond ik het zielig dat de kinderen zo weinig mochten snoepen. Iets lekkers was voor hun een bakje fruit. Maar het viel me ook op dat ze gezond en blij waren. Ze zagen er niet uit alsof ze iets misten.”

Lizette besloot het roer om te gooien om te zien wat het effect zou zijn. Enkel verse voeding, geen pakjes en zakjes meer, matig met suiker. Het effect was dat ze zich er beter, energiever, bij voelde. De hooikoorts die haar gewoonlijk van eind mei tot midden september plaagde, verdween nagenoeg. Vanaf haar eerste kind was de keuze voor onbewerkt voedsel net zo vanzelfsprekend als borstvoeding. Geen potjes, geen poedermelk.

### Kefir

Toen het gezin groter werd, breidde Lizette de gezonde gewoonten uit met een biologische adoptiekip, water- en melkkefir, en steeds minder consumptie van vlees en meer bewustwording en kennis over voeding door boeken te lezen. Bijvoorbeeld over E-nummers. "Voortaan las ik elk etiket

## 'Al mijn aandacht is erop gericht om het nog goedkoper te krijgen'

voor ik iets kocht."

Ook zag ze het effect van volwaardige voeding op de levenskwaliteit van een vriendin met uitgezaaide borstkanker. "De oncoloog gaf haar een weinig bemoedigend vooruitzicht. Na de borstoperatie weigerde ze chemo- en radiotherapie. In plaats daarvan ging ze veganistisch en biologisch eten, aangevuld met cannabisolie, appelazijn en abrikozepitten. Ze leefde op deze manier nog zes jaar."

### Bijdehand met de bijstand

Sinds dertien jaar woont Lizette alleen met haar kinderen en komt ze rond van een bijstandsuitkering. Voeding is na de vaste lasten de voornaamste kostenpost. Zo gezond mogelijk inkopen voor zo min mogelijk geld is een sport geworden. De bulk aan verse groente en fruit komt uit een pakket dat ze bestelt bij een boer in de omgeving. "Iedere week is het weer verrassend veel, voor vijf dagen groente en fruit voor ons allemaal voor ongeveer 15 euro." Dit is mogelijk dankzij een kortingskaart voor mensen met een laag inkomen. Ze las erover in een nieuwsbrief van de gemeente Groningen. Boer Henk Landwehr uit Roodeschool bezorgt de bestellingen in de buurt op een vaste dag in de week en deelt de pakketten zelf uit. "Enige nadeel is dat je op een parkeerplaats staat te wachten, maar dat heeft ook wel iets avontuurlijks. Ik neem meestal een combinatie van groente en fruit en nog een emmer met 5 kilo fruit erbij."

Ook gaat Lizette iedere week in de stad naar de markt. Hier scoort ze aanbiedingen uit het seizoen,



per kilo voor een lage prijs. Meestal genoeg voor twee of drie maaltijden en fruit voor meerdere dagen. Sommige dingen zijn maar beperkt houdbaar. Daar maak ik dezelfde dag nog soep van." Lizette weet precies wanneer welke supermarkt producten afprijst die de uiterste houdbaarheidsdatum naderen. "Vis, fruit en groenten zijn dan vaak voor 0,25 te koop. Je moet wel door de hele winkel heen. Mijn eerste ronde maak ik bij de buurtsuper." Daarbij is ze enthousiast gebruiker van 'Too Good To Go'. Om verspilling tegen te gaan bieden supermarkten en bakkers bieden via deze app voeding aan tegen gunstige pakketprijzen. "Voor 4 tot 6 euro krijg je meestal een rijk gevulde tas of doos mee." Bovendien gooit ze zelden voedsel weg. "Ongekookte restanten gaan de vriezer in. Een paar keer



## GEZONDHEIDSONGELIJKHEID IN NEDERLAND NEEMT TOE

De gezondheidsongelijkheid neemt toe, aldus de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) in een recent advies 'Een eerlijke kans op gezond leven'.

De kansen op een gezond leven zijn in Nederland ongelijk verdeeld. Dat hangt vaak samen met complexe maatschappelijke problemen die moeilijk te doorbreken zijn, zoals werkloosheid, schulden, een gebrek aan sociale contacten. Wat opvalt, is dat bepaalde kwetsbare groepen zeven jaar korter leven en tot hun dood vijftien jaar langer in minder goede gezondheid. De coronacrisis heeft de problemen verder vergroot.

Gezondheidsachterstanden in Nederland blijken hardnekkig. De aanpak was tot nu toe vooral gericht op individuele gedragsverandering. Een benadering die, volgens de Raad, 'voornamelijk gezonde mensen gezonder maakt'. De RVS pleit voor beleid gericht op het doorbreken van de markt van 'verleidingen tot ongezond eetgedrag', meer mogelijkheden voor gemeenten om fastfood-winkels of snackbars te weren, een suikertaks, verlaging van de btw op gezond eten, zoals fruit en groenten, en een verbod op reclame voor ongezond voedsel.

➤ per jaar mag alles eruit en maak ik een lopend buffet: 'All you can eat at home', met de meest uiteenlopende gerechten!"

### De beste raad is voorraad

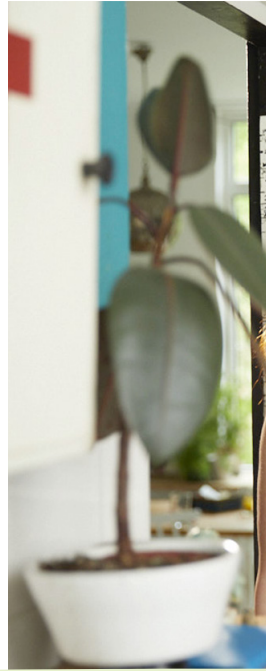
In de keuken staat een stellingkast met voorraadpotten. Voor havermout, rijst, meelsoorten, noten, zaden, maar ook linzen en kikkererwten, thee en koffie. Als de kinderbijslag uitgekeerd is, vult ze als eerste deze potten bij.

"Het stelt gerust dat er altijd voldoende te eten in huis is. Ook bij onverwachte hoge kosten, bijvoorbeeld zoals laatst een kat die met spoed langs de dierenarts moest, weet ik: er is nog te eten in huis. Wel merk ik dat het op zulke momenten belangrijk

wordt om nog minder aan relatief goed voedsel uit te geven. Dan is bijna al mijn aandacht erop gericht hoe ik het nog goedkoper kan krijgen."

Vlees staat zelden op het menu en is dat wel het geval dan uitsluitend biologisch. Tussendoor drinken de gezinsleden water of (kruiden)thee. "In de tuin staan veel kruiden die de kinderen lekker vinden als thee. Pepermunt, gewone munt, citroenmelisse en tijm." Snoep, koek en chips is niet in huis. Wel pofmaïs, voor popcorn en pure chocolade ("vanaf 70 procent"). De kinderen mogen zelf weten waar ze hun zakgeld aan uitgeven. Meestal is dat aan snoep.

"De oudste twee zijn inmiddels tieners. Ze leven op chips en koekjes. Niet veel anders dan hoe ik zelf als



## KOSTEN

LIZETTE'S DAGBEGROTING  
VOOR VOEDING\*\*

### Ontbijt

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Havermout              | € 1,-        |
| Havermelk*             | € 1,-        |
| Zaden, noten           | € 2,-        |
| Lijnzaadolie           | € 1,-        |
| Fruut                  | € 1,-        |
| <b>Totaal per week</b> | <b>€ 5,-</b> |

### Lunch

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Brood                  | € 1,-        |
| Roomboter              | € 1,-        |
| Fruut                  | € 1,-        |
| Kruidenpesto*          | gratis       |
| Rauwkost               | € 1,-        |
| Eieren                 | € 2,-        |
| Kaas                   | € 1,-        |
| <b>Totaal per week</b> | <b>€ 6,-</b> |

### Diner

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| Rauwkost               | € 1,-        |
| Groente                | € 2,-        |
| Granen/peulvruchten    | € 1,-        |
| Biogarde               | € 1,-        |
| Olijfolie              | € 1,-        |
| Appel/fruitmoes*       | gratis       |
| <b>Totaal per week</b> | <b>€ 6,-</b> |

\*Zelfgemaakt  
\*\*Op basis van 1 volwassene met 3 kinderen

# 11 tips

## Gezonde voeding: nóg voordeliger

### 1. Vooruit plannen

Bedenk welke ingrediënten je ongeveer nodig hebt voor welke maaltijden. Check vooraf de koel- en keukenkasten, maak een boodschappenlijst en houd je eraan.

### 2. Beste raad: voorraad

Voor lang houdbare producten als granen, zaden, peulvruchten, gedroogde kruiden en specerijen geldt: hoe meer je koopt, des te voordeliger de kiloprijs.

### 3. Ga op jacht (op de markt)

Op de markt zijn groente en fruit gemiddeld goedkoper dan in de winkel. Hier sla je het hoofdbestanddeel – groente – van de meeste maaltijden in. Producten met een korte houdbaarheid zijn vaak in voordeelzakken gepakt. Als je kort voor sluitingstijd naar de

markt gaat, neemt de hoeveelheid koopjes toe.

### 4. Verbouw je eigen (kiem)groenten en kruiden

Als je ergens een plekje vrij hebt in de tuin, het balkon of de vensterbank: verbouw dan wat eigen groenten en kruiden. De meeste kiemgroenten laten zich prima kweken in een augurkenpot met een deksel met gaatjes.

### 5. Eet alles op

Eten over? Bewaar het luchtdicht in de koelkast en verwerk het de volgende dag in soep, salade of groenteomelet (fritatta). Weinig tijd om te koken? Dan loont het bezit van een vriezer. Kook voor meerdere dagen en vries het per (gezins)portie in.

### 6. Installeer de app 'Too good to go'



tiener at”, lacht Lizette. “Ik ben heel benieuwd hoe zij later in hun leven zullen omgaan met eten en wat ze als gezond ervaren.”

### Goed bedoelde onzin

Gezond eten met een klein budget vraagt een hoop energie. Niet alleen om alles te regelen en te bereiden. Maar ook omdat een gezond voedingspatroon nogal uitzonderlijk is.

“Mijn kinderen ontbijten thuis met havermoutpap en fruit en willen geen fruit mee naar school.

’s Middags om twaalf uur eten ze weer thuis. De juf heeft al een paar keer ge-appt dat de leraren zich zorgen maken. Omdat mijn kinderen geen tussen-doortje bij zich hebben. Dan moet ik me echt

inhouden. Als het hielp zou ik zeggen: de roze koeken van de andere kinderen, dáár zouden we ons zorgen over moeten maken.”

Als bijstandsmoeder krijg je de meest merkwaardige tips, ervaart Lizette. “Iemand adviseerde mij in alle ernst ‘gewoon’ wat schulden te maken. Dan zou ik recht hebben op een pakket van de Voedselbank. Met als extra argument: ‘Dan krijg je elke vrijdag taart.’” Lizette past ervoor: “Dan eet ik liever wat minder dat wel gezond is.”



## Kinderen eten het meest goedkoop ultra-bewerkt voedsel

Per 100 calorieën is sterk bewerkte voedsel ruim de helft goedkoper dan natuurlijke voeding of minder bewerkte producten. Dat berekenden Belgische onderzoekers. Zij constateren dat de consumptie van ultrabewerkte producten het hoogst is bij kinderen.

Sciensano, het Belgische Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, bracht de kostprijs van voedingspatronen met meer of minder ultrabewerkte voedingsmiddelen in kaart. Een Belg haalt gemiddeld een derde van zijn dagelijkse energie uit bewerkte voedsel. Tussen mensen met hoge en minder hoge opleidingsniveaus is niet veel verschil in de hoeveelheid, wel staat er bij de hoger opgeleiden in totaal iets meer onbewerkte voeding op het menu. Kosten spelen daarbij een belangrijke rol, denken de onderzoekers. Bewerkte voedingsmiddelen zijn met €0,55 per 100 kcal minder duur dan minimaal bewerkte of onbewerkte voedingsmiddelen: €1,29 per 100 kcal. Ultra-bewerkte voedingsproducten bevatten vooral goedkope ingrediënten: suiker, zout, vet, aroma's, kleurstoffen en andere additieven. Een voedingspatroon dat vooral bestaat uit hoogbewerkte voeding vergroot de kans op een hogere energie-inname en daarmee op overgewicht.

In deze app bieden supermarkten en bakkers producten aan die nog niet zijn verkocht. De aanbieder maakt pakketten en biedt deze aan tegen een gunstige prijs. Het verschilt per supermarkt wat je krijgt, maar over het algemeen is het veel waar voor je geld.

### 7. Zoek een bio-boer of groente/volkstuin in de buurt

In veel wijken zijn groentetuinen en in veel regio's bio-boeren. Mensen met een groentetuin oogsten standaard teveel, en dit wordt meestal op een centrale plek verkocht. In het moestuinseizoen kan je hier veel geld besparen.

### 8. Pluk kruiden in het voorjaar

Vogelmuur, brandnetel, zevenblad, paardenbloem. Bijna alles wat groeit en bloeit kan je op de een of andere manier in je eten verwerken.

### 9. Koop gemeenschappelijk in

Biologische kruiden en zaden

zijn vaak veel voordeliger in pons- of kiloverpakkingen. Probeer met burens, familieleden en vrienden je bestelling te bundelen.

### 10. Zelf brood bakken

Per 25 kilo kost biologische tarwe bij de-zuidmolen.nl momenteel 25 euro. De kostprijs van een biologisch desembrood ligt daarmee op ongeveer zeventig cent. In porties snijden en invriezen, garandeert dagvers brood.

### 11. Fermenteer zelf

Korrels voor melk- en waterkefir zijn voor weinig of niets op Markplaats te krijgen. Witte kool, met een beetje zout in de weckfles, fermenteert helemaal vanzelf. In vier tot zeven dagen heerlijke zuurkool vol rechtsdraaiend melkzuur en gevarieerde probiotica!

