



HAND-OUT VIDEO 3

BOODSCHAPPEN

Belangrijke tips

Bezoek aan de supermarkt

Realiseer je dat supermarkten meesters in verleiden zijn. Dus hoe vaker je gaat, hoe vaker je de verleidingen moet trotseren.

Om prijzen goed te vergelijken check je op het schapkaartje de prijs per kilo of liter.

Weggoaien is zonde, zorg dat niks over datum gaat!

- Zet een bakje in de koelkast met 'eat me first' erop, zodat je niks vergeet op te maken.
- Realiseer je dat voorgesneden producten veel sneller bederven. Voorgesneden producten zijn heel duur en heel kort houdbaar, waardoor de kans dat je ze weg moet gooien veel groter is. Sla, (geraspte) kaas, kip, aardappels en groente; je kunt er veel op besparen als je zelf iets meer werk verricht.
- Bijna alles kan je in de vriezer bewaren; kliekjes, fruit, eieren. Stop het in de vriezer voordat het bederft. Zelf maak ik bananenbrood van oude bananen die ik eventueel eerst in de vriezer deed. Als ik direct tijd heb om te bakken hoeven ze niet de vriezer in.



Maak verpakkingen helemaal leeg

- Met een spatel of flessenlikker maak je potten en flessen helemaal leeg.
- Tubes kun je open knippen om de restjes eruit te halen. Ook bij verzorgingsproducten.

Koop producten die tegen de houdbaarheidsdatum aan zitten met flinke korting

- Via de app Too Good To Go bestel je goedkoop verse producten die snel op moeten.
- De groente- en fruitbox van Lidl is heel goed en populair; zet een wekker voor 19.15 zodat je 'm kunt scoren. Een paar minuten later is het uitverkocht.
- Er zijn ook pakketten met lekkere dingen zoals van Dunkin Donuts of Starbucks.
- Albert Heijn heeft hetzelfde concept. Dat heet 'Overblijvers'. Je vindt het in de AH-app.
- Bij verschillende supermarkten koop je brood van de vorige dag voor een prikkie. Dat bewaar je makkelijk in de vriezer.
- Ook vlees en groente kun je in de supermarkt veel goedkoper krijgen als de houdbaarheidsdatum bijna verstrijkt.
- Via Foodello.nl bestel je houdbare producten die richting de houdbaarheidsdatum gaan. Dat scheelt veel geld.



Dezelfde producten, maar dan goedkoper

- Huiskamerproducten zijn vaak tientallen procenten goedkoper dan A-merken.
- Voorgesneden producten zijn 2 tot 9 keer duurder dan het originele product.
- Navulverpakkingen zijn ideaal voor zeep en wasmiddel bijvoorbeeld.
- Groente uit blik of diepvries zijn vaak een heel prima alternatief voor verse groente
- Leg een moes- of kruidentuin aan. Kruiden nemen weinig ruimte in en zijn makkelijk te telen.
- Als je veel van een product gebruikt, koop dan voordeelverpakkingen. Dit kan 50% of meer schelen. Denk aan bijvoorbeeld muesli of pindakaas.
- Ga naar een budgetsupermarkt. Als je daar niet altijd naartoe wil, ga dan af en toe om een voorraad houdbare producten in te slaan.

Aanbiedingen

Het is altijd slim om op aanbiedingen te letten. Realiseer je dat huiskamermerken vaak goedkoper zijn dan A-merken in de aanbieding.

- Via de website Voordeelmuis.nl zie je of jouw gewenste product ergens in de aanbieding is. Dit is ideaal als je een duur product nodig hebt waar je voor wil omrijden (bijvoorbeeld bier of toiletpapier)
- In de 'Folderz'-app komen elke zondag alle folders online. Zo kun je rustig de folders van alle supermarkten bekijken.
- Op de website supermarktscanner.nl kun je terugvinden waar en wanneer een product in de aanbieding is geweest. Zo kun je bepalen of iets een goede aanbieding is en of je (nu) veel of weinig van dit product koopt.



Plannen en organiseren

- Plan je week, inclusief de maaltijden. Wil je dat niet? Zorg dan altijd voor een back-up. Zorg voor een maaltijd in de vriezer voor het geval de planning wijzigt; een diepvriespizza of bak pastasaus bijvoorbeeld.
- Bepaal op basis van de aanbiedingen in welke winkel je je boodschappen doet en of je eventueel naar meerdere winkels wil gaan.
- Let bij je weekplanning op de houdbaarheid van producten. Eet sla aan het begin van je week en rode kool uit pot aan het einde.
- Koop groente en fruit die in het seizoen zijn. Goedkoper, lekkerder en duurzamer!

Voorraad aanleggen om te besparen

- Koop aanbiedingen in bulk
- Koop eventueel wat voorraad bij een budgetsupermarkt
- Kook vooruit met verse producten die in de aanbieding zijn en bewaar die maaltijden in de vriezer



Dranken

- Drink water uit de kraan. Dat is in Nederland van prima kwaliteit.
- Drink je graag frisdrank? De 'SodaStream' kan een alternatief zijn om hier flink op te besparen. Probeer deze wel eerst bij iemand anders uit, want de smaak is iets anders dan van originele frisdrank.
- Zorg voor een 'Dopper' of andere fles voor onderweg. Voor water of warme dranken. De thermo-Dopper is heel goed heb ik zelf gemerkt.
- Overweeg huismerk frisdrank. Veel mensen zijn A-merk trouw met frisdrank. Organiseer eens met een groepje mensen en/of je gezin een proeverij. Wedden dat je het A-merk er niet uithaalt als je blind proeft? Veel wordt bepaald door het etiket, verwachting et cetera.