

**Voor  
hetzelfde  
GELD**



# Voor hetzelfde € GELD

**Meer dan 500 tips**

om meer te verdienen,  
minder uit te geven en  
aangenamer te leven

één



LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt/vrt, 2014  
D/2014/45/291 – NUR 450  
ISBN 978 94 014 1537 8

Omslag: Studio Lannoo / Francis Vanhoutte  
Omslagfoto: © Bart Musschoot  
Vormgeving: Studio Lannoo/ Gestalte  
Afbeeldingen: © Shutterstock, Philippe Decaluwé  
Redactie: Inne Vanden Bremt in samenwerking met de redactie van  
Voor hetzelfde geld

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag wordenverveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

<b>WOORD VOORAF</b>	<b>7</b>
<b>1. VOOR HETZELFDE GELD JE HUISHOUDEN OP ORDE</b>	<b>9</b>
Je gezinsbudget	11
In de keuken	16
Was en plas	21
Shoppern	23
Tweedehands	34
Minder water en energie	38
Bellen en surfen	44
<b>2. VOOR HETZELFDE GELD OP VAKANTIE</b>	<b>47</b>
Bezint eer je begint	49
Goedkoop onderweg	54
Een bed op een ander	68
Tijdens je verblijf	76
<b>3. VOOR HETZELFDE GELD GELD VERDIENEN</b>	<b>85</b>
Haal meer uit je job	87
Bijverdienen als volwassene	97
Extra cent als student	102
De appel en de dorst	104
<b>4. VOOR HETZELFDE GELD JE GEZIN EN FAMILIE IN DE PAS</b>	<b>115</b>
Full house	117
Grijzer, wijzer, ouder	128
‘Ja, ik wil’	131
Overlijden	134
Nagedacht over je erfenis?	136
<b>5. VOOR HETZELFDE GELD WONEN</b>	<b>151</b>
Je eigen stekje	153
Baksteen in de maag	167
Een vrije vogel huurt	176
Op naar een nieuw avontuur: je huis verkopen	185

<b>6.</b>	<b>VOOR HETZELFDE GELD LENEN, SPAREN EN BELEGGEN</b>	<b>191</b>
	Je dagelijkse centen	193
	Centen nodig	196
	Geld opzij zetten	211
	Start to invest	215
<b>7.</b>	<b>VOOR HETZELFDE GELD VERZEKERD</b>	<b>221</b>
	Juiste verzekering, juiste keuze	223
	Je auto goed verzekerd	228
	Je huis beschermen	235
	Je familie veilig	238
	Denk misschien ook aan...	240
	Schade	241
	De zwarte lijst	244
<b>8.</b>	<b>VOOR HETZELFDE GELD JE BELASTINGEN BETAALD</b>	<b>247</b>
	Je inkomsten	249
	Je belastingsformulier invullen	256
	Beroepskosten	265
	Hoera, belastingen!	268
<b>9.</b>	<b>VOOR HETZELFDE GELD MOBIEL</b>	<b>279</b>
	Je eigen vier wielen	281
	Een auto heeft dorst	293
	De baan op	295
	Als de auto thuisblijft	302
<b>10.</b>	<b>VOOR HETZELFDE GELD GEZOND</b>	<b>305</b>
	Bij de dokter	307
	Oef, het ziekenfonds springt bij	310
	Een kijk in de medicijnkast	319
	In het ziekenhuis	323
	<b>INDEX</b>	<b>331</b>

## WOORD VOORAF

Je kunt er nu eenmaal niet omheen: geld. Er gaat bijna geen dag voorbij of je trekt je portemonnee open. Geef toe, een beetje meer is altijd zeer welkom. Alleen... de zin en vooral de tijd ontbreekt je vaak om je budgetspeurmodus op te zetten en op zoek te gaan naar de beste koop. Het is bovendien niet altijd eenvoudig om het bos door de bomen te blijven zien in de wereld van gehaaiden bankiers, verkopers en leveranciers van goederen en diensten. En helemaal immuun voor marketingstrategieën blijf ook jij niet.

Zucht niet langer: deze gids helpt je in je zoektocht naar dat extra spaarcentje of die goed uitgekende aankoop. Hoe breng je je energiefactuur omlaag? Hoe stap je de supermarkt buiten zonder astronomisch hoge rekening? Is jouw vaste tankplaats echt de goedkoopste? Hoe krijg je de beste lening te pakken? Ben je zeker dat je niet te veel betaalt voor je gsm-abonnement? Hoe boek je het goedkoopste vliegtuigticket? Hoe regel je zo voordelig mogelijk je pensioen of erfenis? En welke verzekeringen heb je nu echt nodig?

Voor hetzelfde geld geeft een antwoord op al je budgetvragen. Betrouwbare informatie, nuttige budgettips, vergelijkingstools en praktische weetjes. Veel lees- én bespaarplezier!

*Britt van Marsenille*

*Thomas Vanderveken*

*Jan Van Looveren*





## HOOFDSTUK 1

# VOOR HETZELFDE GELD je huishouden op orde

Huishouden... geen ruimer interpreteerbaar begrip dan dat. En ook geen grotere slokop in je budget. Het goede nieuws is dan weer dat het ook tal van mogelijkheden biedt om centen uit te sparen. Je hoeft maar een klein beetje creativiteit aan de dag te leggen, hier en daar wat meer op te letten, en ziedaar, maandelijks plots tientallen euro's in de spaarpot!

Minder uitgeven in de supermarkt? Het kan. Goedkoper achter het fornuis? Geen probleem. Minder hoge energie- en telecommfacturen? Een kwestie van het slim te spelen en te vergelijken. In dit hoofdstuk ontdek je hoe je huishoudbudget er een pak vrolijker op kan worden.



# JE GEZINSBUDGET

## 1 Waarom een gezinsbudget opstellen?

Je pendelt elke dag tussen het werk, de school van je kinderen, de sportclub en thuis. En tussendoor voorzie je alles om je huishouden gesmeerd te laten lopen. Geen wonder dat je niet meer precies kunt zeggen waar je je portefeuille hebt bovengehaald en hoeveel je er hebt uitgehaald.

Net daarom is een gezinsbudget een handige bondgenoot. Het helpt je om een goed overzicht te krijgen van je financiële situatie, van je inkomsten en uitgaven, van wat je kunt sparen en vooral van wat je kunt spenderen aan je dagelijkse huishouden. Het vergt discipline, maar enkel door je inkomsten en uitgaven goed bij te houden kom je te weten op welke posten je kunt besparen, zonder te veel te moeten inboeten aan levenskwaliteit.

### WEGWIJS OP HET WEB

[www.moneycheck.be](http://www.moneycheck.be): geeft je (gratis) een goed beeld van je financiële situatie.

## 2 Waaraan spendeert een gezin het meeste geld?

Lang zul je niet moeten nadenken over de grootste geldsnoeper. Een Belgisch gezin geeft gemiddeld 15.000 euro uit per persoon en je woning hapt meer dan een derde daarvan weg. Huur of de afbetaling van een woonkrediet, dat zijn honderden, zo niet duizenden euro's per maand. En tel daarbij dan nog de onderhoudskosten, de kosten voor gas, elektriciteit, huishoudtoestellen... Niet min.

Je maag speelt uiteraard ook een rol, want een verdienstelijke tweede plaats gaat naar eten. En daarna volgt transport. Een klein lichtpuntje: de laatste vijf jaar zijn de uitgaven voor gezondheid wat gedaald.

## 3 Hoe stel je een gezinsbudget op?

Oké, je weet dat een budget opstellen taak nummer een is om je huishouden financieel op orde te houden. Alleen ontbreekt het je wat aan ervaring met budgetbeheer. Hoe begin je aan zo'n gezinsbegroting?

Laten we even kijken hoe een huishouden grosso modo in elkaar zit. De meeste gezinnen kunnen tellen op meerdere bronnen van inkomsten. Bovendien zijn er ook meerdere personen die het uitgavenpatroon bepalen. Een budgetplan stel je niet uit het hoofd op. Ga er maar even voor zitten en houd alles nauwgezet bij.

- ❏ Maak een lijstje van alle inkomsten. Check en dubbelcheck, want sommige inkomsten variëren van maand tot maand. Neem in dat geval een gemiddelde.
- ❏ Schrijf je maandelijkse vaste kosten op: je afbetalingen, de kosten voor nutsvoorzieningen, boodschappen, transport, lunch... Noem maar op.
- ❏ Verlies eenmalige uitgaven niet uit het oog. Wat kunnen die zijn? De premie voor je brandverzekering, de roerende voorheffing, je kadastraal inkomen...
- ❏ Noteer enkele maanden heel nauwkeurig wat je allemaal uitgeeft. Bewaar al je aankoopbonnetjes en betalingsbewijzen op een vaste plaats. En vraag aan iedereen in het gezin om dat ook te doen. Zo hoef je er nooit naar te zoeken. Stop al die uitgaven in je overzicht.
- ❏ Creëer een routine: vul een keer per week je budgetoverzicht in, op een vast tijdstip.
- ❏ Geef het tijd! Pas als je enkele maanden een huishoudbudget bijhoudt, kun je het onderscheid maken tussen uitzonderlijke en normale maanden.
- ❏ Maak je kinderen ook vertrouwd met het systeem van het huishoudbudget. Jong geleerd...
- ❏ En dan, een gezinsmeeting plannen: iedereen rond de tafel en samen bespreken welke zaken echt nodig zijn en van welke dingen je niet sterft als je ze eventjes laat voor wat ze zijn. Bepaal samen welke kosten omlaag kunnen. Wees niet bang om te elimineren: overbodige zaken? Weg ermee.
- ❏ Overschotjes? Meteen opzij zetten. Een spaarbuffer kan altijd van pas komen. Houd je budgetbalans wel positief. Sparen heeft geen zin als je je maandelijkse uitgaven niet rond kunt krijgen.

#### WEGWIJS OP HET WEB

- [www.budgetplanner.be](http://www.budgetplanner.be): een handige tool als je hulp nodig hebt bij het opstellen van een budget.
- <http://static.netto.tijd.be/upload/huishoudboekje-148678.xlsx>: helpt je al je inkomsten en uitgaven bij te houden.
- <https://viewoncash.nl/Pages/Login.aspx>: een eenvoudig online huishoudboekje.
- [www.in-ba-lans.be/wp-content/uploads/2011/02/Budgetplanner\\_VCS\\_NL.pdf](http://www.in-ba-lans.be/wp-content/uploads/2011/02/Budgetplanner_VCS_NL.pdf): een gemakkelijk document met budgetuitleg en maandschema's.
- <http://service.nibud.nl/pba/#/panel1>: budgetadvies vind je hier

- [www.zdnet.be/budgetbeheer/133748/beheer-het-gezinsbudget](http://www.zdnet.be/budgetbeheer/133748/beheer-het-gezinsbudget): hier vind je een aantal nuttige pakketten en diensten; zo beheer je je gezinsbudget op een toegankelijke manier.
- [www.rechtenverkenner.be/Pages/Home.aspx](http://www.rechtenverkenner.be/Pages/Home.aspx): met de rechtenverkenner kun je opzoeken op welke rechten en uitkeringen je aanspraak kunt maken.











## 4 Wees realistisch

Bezuinigen is goed, overdrijven niet. Wees realistisch in wat je kunt laten vallen, en laat nog voldoende ruimte voor amusement en afleiding. Je kunt uiteraard wel een manier zoeken om de kosten hiervan te verlagen.

## 5 Hoe vang je dure schoolmaanden op?

September, terug naar school. Een periode die al eens duur kan uitvallen als je kinderen hebt: nieuwe kledij, een hoop schoolmateriaal, een busabonnement... Al snel zit je aan 750 euro per kind, zonder dat je de buitenschoolse activiteiten meerekent.

Een extra budget opstellen voor de maand september is geen slecht idee. Kijk naar de kosten van de voorbije jaren en maak op voorhand een inschatting. We overlopen de belangrijkste kosten:

-  inschrijvingsgeld (enkel voor hoger onderwijs)
-  schoolgerief
-  zwem- en turngerief
-  schoolreizen
-  kosten voor het openbaar vervoer (abonnement)
-  fiets kopen en/of onderhouden
-  kledij
-  lidgeld sportclub en benodigdheden zoals kledij en materiaal
-  inschrijvingsgeld muziek- of kunstacademie
-  huur of aankoop van een muziekinstrument

Vergeet in je budget niet de mogelijke inkomsten op te nemen. Zo geeft de overheid je een extra duwtje in de rug met de schoolpremie. En er is ook nog de kinderbijslag. Hoeveel die verschillende toeslagen bedragen, kun je lezen in *hoofdstuk 4. Voor hetzelfde geld je gezin en familie in de pas*. Wist je trouwens dat Vlaamse basisscholen verplicht zijn om hun leerlingen gratis schoolgerief te geven? Wat is dat zoal? Handboeken, schrijf- en tekengerief, een schoolagenda... Benieuwd naar de volledige lijst? Surf naar [www.ond.vlaanderen.be/schoolkosten/basis/materialen](http://www.ond.vlaanderen.be/schoolkosten/basis/materialen).



6



**Tweedehands schoolmateriaal kopen voor je kinderen is geen schande. Ook boeken huren in plaats van kopen is een manier om centen uit te sparen.**

## 7 Kom je in aanmerking voor een studiebeurs?

Beurzen voor studenten in het hoger onderwijs zijn ook een mogelijkheid. Meer info daarover vind je op [www.wikifin.be/nl/levensmomenten/studeren/financiering#faq-916](http://www.wikifin.be/nl/levensmomenten/studeren/financiering#faq-916).

## 8 Kun je alles cash betalen?

Neen, dat kun je niet meer. Het maximumbedrag dat je cash kunt neertellen, is stevig aan banden gelegd. De reden? Betalen met contant geld leidt meer dan eens tot fraude en het versjacheren van zwart geld. En daar wil de overheid een stevig stokje voor steken.

-  Kleinere bedragen vormen geen probleem. Haal voor een aankoopsprijs van minder dan 3000 euro gerust je eurobiljetten boven.
-  Ligt de aankoopsprijs boven de 3000 euro, dan mag je maximaal 10% van de totale som cash betalen. Voor vastgoed geldt sinds 2014 een uitzondering: bij de aankoop van onroerende goederen mag je welgeteld niets cash betalen!

Bijvoorbeeld: Je hebt een leuk occasieautootje gevonden voor 7000 euro. Dat is meer dan 3000 euro, dus de eigenaar volledig betalen met contant geld zit er niet in. 10% mag je wel cash betalen. 700 euro kun je dus neerleggen in biljetten. Het maximum van 3000 euro heb je daarmee ook niet overschreden. De overige 6300 euro moet je met een ander betaalmiddel vergoeden.

Niemand mag je trouwens verplichten om iets te betalen met contant geld. En een gouden raad: als je cash betaalt, vraag dan altijd een bewijs van betaling.



9

**Betaal je geregeld met je kredietkaart? Die sommen verdwijnen pas na een tijdje van je rekening. Reken jezelf niet rijk en vergeet de kosten niet in de juiste maand op je lijstje met uitgaven te zetten.**

## WEGWIJS OP HET WEB

[www.wikifin.be/nl/themas/uw-dagelijks-geld/betaalmiddelen/verschillen](http://www.wikifin.be/nl/themas/uw-dagelijks-geld/betaalmiddelen/verschillen): meer uitleg over wat het verschil precies is tussen alle mogelijke betaalmiddelen.

### 10 Kun je besparen op vaste kosten?

Aan enkele maandelijks vaste kosten ontsnap je niet. Besparen op die uitgaven? Dat lijkt je moeilijk haalbaar. En toch is het mogelijk! Energie, eten, boodschappen doen, wassen en schoonmaken... Het kan goedkoper als je een beetje moeite doet en je ogen en oren openhoudt. In de rest van dit hoofdstuk volgen tal van tips.



#### FEIT OF FABEL?

DE ACTUALITEIT VOLGEN HELPT JE BESPAREN

Absoluut. Je zult versteld staan hoeveel nuttige bespaartips je kunt oppikken als je het nieuws wat volgt. Premies, promoties, financiële weetjes... Ze liggen voor het rapen. Gewoon het journaal of een consumentenprogramma bekijken kan al genoeg zijn.

### 11 Herstel wat stuk is

Vervang een defect (huishoud)apparaat niet altijd zonder veel nadenken door een nieuw exemplaar. Wie weet valt het goedkoop te herstellen in een Repair Café, een gratis bijeenkomst waar handige buurtgenoten elkaars kapotte spullen oplappen. Waar en wanneer? Check [www.repaircafe.be](http://www.repaircafe.be).

### 12 Hoe los je schulden op?

Er is maar één manier: door de koe bij de hoorns te vatten. In een hoekje zitten grienen brengt je geen stap dichterbij een oplossing. Hoe je dit het best aanpakt, leggen we uit in *hoofdstuk 6, Voor hetzelfde geld lenen, sparen en beleggen*.

## IN DE KEUKEN

### 13 Hoe eet je goedkoper?

Eten schrappen uit je budget? Neen, dat zal moeilijk zijn. Toch kun je met een beetje inspanning heel wat euro's uitsparen. Enkele tips:

- 📄 De logische tip: koop minder. Probeer beter in te schatten wat je echt nodig hebt. Ga niet elke dag naar de supermarkt, een keer per week volstaat.
- 📄 Winkel doordacht. Dat wil zeggen: doe geen boodschappen met een lege maag, houd je aan een boodschappenlijstje, laat kinderen met grijpgrage handjes thuis, koop op het juiste ogenblik (houd rekening met de seizoenen, promotieacties...).
- 📄 Koop op de juiste plaats. Vergelijk en doe je inkopen in de goedkoopste winkel in je buurt. Let natuurlijk ook wel op de kwaliteit.
- 📄 Doe het zelf. En dan hebben we het heus niet alleen over de aanleg van een eigen groentetuin. Een meeneemshotel is duurder dan een zelfbereide maaltijd.
- 📄 Kook budgetvriendelijker:
  - Plan vooruit en maak een weekmenu. Zo kun je alle ingrediënten optimaal gebruiken.
  - Je hoeft niet bij elke maaltijd frisdrank of wijn op tafel te zetten. Drink leidingwater, dat is even drinkbaar als flessenwater en veel goedkoper. Hoeveel goedkoper? Tot 250 keer minder duur dan mineraal water. Wie de kalksmaak vervelend vindt, kan een waterfilterkan gebruiken.
  - Pastaliefhebber? Kies voor gewone pasta, niet de gearneerde soort. Die is duurder.
  - Let een beetje op wanneer je met wat kookt. Eet seizoensgroenten en -fruit. Frambozen in de winter? Witlof in de zomer? Het kan, maar je zult het voelen in je portemonnee. Ook lokale producten zijn goedkoper. Voor die ananas of mango zul je meer moeten neertellen dan voor een appel of een peer.
  - Drie- tot viermaal per week vlees op het menu is ruimschoots voldoende. Te veel (rood) vlees is niet alleen slecht voor je gezondheid, maar ook voor je rekening. Koop ook geen te grote hoeveelheden. Vul je dieet aan met eieren, peulvruchten, noten, zuivel, sojaproducten... Kip, kalkoen en orgaanvlees bieden je een goede kwaliteit voor een redelijke prijs.
  - Vis uit de diepvries of in blik is goedkoper dan de verse variant en bovendien even voedzaam.



- Halfvolle of magere zuivel is goedkoper dan volle.
- Zelfgemaakte toetjes of tussendoortjes, zoals yoghurt met vers fruit, zijn voordeliger dan de kant-en-klare uit de winkel. En ze zijn veel gezonder. Twee keer gewonnen dus.
- Gooi minder weg. Recycleer klikjes in nieuwe gerechten.

**BRIT**  
14

**'Koop seizoensgebonden groentepakketten op de markt. Dat is ecologisch, niet duur én goed voor je kookkunsten. Als er plots een rammenas in je pakket zit, ben je wel verplicht om nieuwe recepten te gaan verkennen!'**

## 15 Ga voor 'snelverkoop'

Sla je slag met producten waarvan de vervaldatum niet zo veraf meer is. Die worden vaak aangeboden in promotie. Koop de producten die in 'snelverkoop' staan echter alleen als je zeker bent dat je ze voor de vervaldatum kunt opeten.



### FEIT OF FABEL?

#### ZELF BROOD BAKKEN IS GOEDKOPER

Klopt, het is meestal goedkoper om zelf de handen uit de mouwen te steken dan een brood te kopen bij de warme bakker. Pas op, het zelfgebakken brood komt niet gratis op de plank. Je moet altijd enkele kosten maken.

- > De broodmix. All-in-mixen zijn vaak het duurst. Ook de smaak speelt een rol, dus je zult wat moeten uitproberen en kijken of de goedkoopste producten ook de lekkerste zijn.
- > De prijs van het water dat je toevoegt.
- > De aankoopkost van je broodmachine.
- > Het verbruik van elektriciteit bij het bakken. Al is die kost vrij waarloosbaar.

Een zelfgebakken brood kost je gemiddeld 1,70 à 1,80 euro. Specialere broden vallen natuurlijk wat duurder uit, maar dat is ook zo bij de bakker.

## 16 Homemade dorstlessers in plaats van dure prik

Ook al gemerkt hoe duur flessen frisdrank zijn? Maak limonade of ijsthee toch gewoon zelf. Tegenwoordig bestaan er machines om koolzuurhoudende dranken te maken. En enkele kliks op het internet leveren je een schat aan recepten op voor homemade dorstlessers zonder al te veel suiker of bewaarmiddelen.

## 17 Vermijd voedselverspilling

Geef toe, je hebt het ook al meegemaakt: je komt thuis van de supermarkt en bij het wegzetten trek je een overvolle koelkast open. Het stemt tot nadenken. Had je al die nieuwe aankopen eigenlijk wel nodig? Het antwoord is meer dan eens neen. Hoe vermijd je zo'n verspilling? Heel simpel, door niet te snel eten in de vuilnisbak te kiepen. En door wat creativiteit aan de dag te leggen in je keuken. We geven je enkele ideeën mee.

- ❏ Inspiratie nodig voor verschillende overgebleven ingrediënten die elk apart net te weinig zijn om een volledig gerecht samen te stellen? Hop, het internet op. Er zijn tal van receptenzoekers en receptenwebsites die je vertellen hoe je met je overschotjes een lekkere maaltijd tevoorschijn kunt toveren.
- ❏ Wees inventief! Met restjes kun je een bouillon trekken, stammen van bepaalde groenten kun je stomen... Wist je dat je zelfs aan de slag kunt met aardappelschillen? Maak ze schoon, frituur ze en... je hebt zelfgemaakte chips.
- ❏ Vries dingen in.
- ❏ Maak soep van overgebleven groenten. Stukken die je anders toch maar zou weggoien, gaan allemaal in je kookpot. Voor soep steekt het veel minder nauw en het is er niet minder lekker om.
- ❏ Kookwater van groenten, pasta, rijst... dat giet je meteen weg. Niet doen! Dat kookvocht kan prima dienstdoen als bouillon voor soepen en sauzen. Het loof van groenten, kippenbotjes, graten en koppen van vis kun je dan weer in de diepvriezer bewaren om er bouillon van te maken.
- ❏ Overschotjes zijn de ideale componenten voor eenpansgerechten en stoofpotjes.
- ❏ Oud, droog brood? Maak er wentelteefjes van en je hebt een heel ander verhaal. Of verwerk het tot croutons als extraatje in een soep. In blokjes snijden, een scheutje olie en wat kruiden, even bakken en klaar. En heb je er al aan gedacht om het te verkruimelen tot paneermeel?

- ❏ Zit je met overrijp fruit? Perfect, daarmee heb je in geen tijd een lekkere milkshake of smoothie. Gewoon alles samen kwakken in de blender.
- ❏ Sta even stil bij de inrichting van je koelkast. Zet producten die niet zo lang houdbaar zijn vooraan, goed in het zicht. Zo vergeet je ze niet.
- ❏ Kippen houden is een goed idee. Met etensresten en keukenafval doe je ze een groot plezier en voor verse eitjes hoef je niet meer naar de winkel. Ook een composthoop kan interessant zijn. Keukenafval kun je daar kwijt en het levert je gratis mest voor je moestuin of gazon.

Laat het idee dat het de moeite niet loont om overschotjes te bewaren maar snel varen!



## FEIT OF FABEL?

### DE HOUDBAARHEIDSDATUM IS HEILIG

Laat je niet misleiden door de houdbaarheidsdata die vermeld staan op etenswaren. Verwarring daarover is vaak een oorzaak van voedselverspilling. Er is een verschil tussen 'ten minste houdbaar tot' (THT) en 'te gebruiken tot' (TGT). THT-producten zijn meestal droogvoerproducten, die minder snel bederven. Zolang je de verpakking gesloten houdt, kun je ze na het verstrijken van de datum eigenlijk nog zonder problemen opeten. Alleen zullen de kwaliteit en de voedingswaarde wat achteruitgaan, maar ziek zul je er niet van worden. Bij TGT-producten ligt het anders. Dat zijn voedingswaren die snel bederven, zoals vis en vlees. Is de datum verstreken, dan krijgen bacteriënkolonies vrij spel. Niet meer opeten, want je zou de volgende uren weleens kunnen doorbrengen in de buurt van je toiletput.

De conclusie: gooi langer houdbare producten niet te snel weg. Je kunt ze gerust nog enkele maanden na de houdbaarheidsdatum zonder gevaar voor de gezondheid opsmullen.

### WEGWIJS OP HET WEB

- [www.libelle-lekker.be](http://www.libelle-lekker.be): voer ingrediënten in en je krijgt meteen inspiratie om smakelijk te koken.
- [www.webchef.nl](http://www.webchef.nl): je persoonlijke huischef helpt je om iets lekkers te maken van de ingrediënten die je in huis hebt.

## 18 Eigen kweek!

Ongeveer de helft van de Belgen heeft een tuin én voldoende plek om zelf groenten en/of fruit te kweken. Toch voelt amper één op de vijf zich geïnteresseerd om dat te doen. Jammer, want zelf je eten kweken bespaart je een hele hoop geld. En moeilijk hoeft het helemaal niet te zijn. Tomaten, sla of wortelen zijn zo gezaaid. Een appel-, peren- of pruimenboom planten kost ook niet veel tijd en moeite. Toegegeven, je moet een keer investeren in wat tuingereedschap. Die kosten heb je wel snel teruggewonnen zodra je de groenten en fruit uit je eigen tuin in de keuken kunt gebruiken.

Woon je op een appartement of in een rijwoning met slechts een klein koertje achterin? Geen probleem, zelfs dan kun je je eigen moestuin maken. Hoe? In potten of in een vierkantemeterbak. In zo'n bak kun je ongeveer een rijtje of vijf naast elkaar zaaien. Je hoeft zelfs niet eens een bak te kopen. Als je een beetje handig bent, heb je hem in een wip gratis in elkaar getimmerd met wat afvalhout. Weet je nog een oude zandbak staan? Niet twifelen, hergebruiken als vierkantemeterbak. Moet je hem toch kopen, voorzie dan ongeveer 40 euro.

Je hebt natuurlijk potgrond nodig voor je moestuintje. Maar ook die kun je perfect zelf maken. Het basisrecept: een derde compost en twee derde tuingrond. Zelf geen tuin? Een beetje grond kun je zeker op de kop tikken bij familie of vrienden. Sommige gemeenten delen zelfs gratis compost uit. En ook aan het onderhoud van je kleine groentebak hoeft je geen astronomische bedragen te spenderen. Een hark en een handschoffel, daarmee kom je toe. Dat kost je ongeveer 10 euro per stuk.

### WEGWIJS OP HET WEB

- [www.velt.be](http://www.velt.be): website van de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren. Hier vind je meer dan genoeg advies en informatie om aan de slag te gaan.
- [www.oivo-crioc.org/files/nl/5840nl.pdf](http://www.oivo-crioc.org/files/nl/5840nl.pdf): handige teeltkalender van het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de verbruikersorganisaties.

## 19 Pluk het zelf

Op een zelfplukboerderij (CSA-boerderij) ligt de prijs voor groenten en fruit een pak lager dan in de supermarkt. Het concept is eenvoudig: je koopt een oogstaandeel – ongeveer 250 euro per persoon kost dat – en je kunt een heel jaar lang je eigen voedsel gaan oogsten. Ook mogelijk: je laat