



Inspiratie om slimmer te winkelen

Dossier koopkracht

Het leven is een flink pak duurder geworden. De opeenvolgende crisissen, denk maar aan corona en de dure energie- en grondstofprijzen, hebben ertoe bijgedragen dat je dieper in de buidel moet tasten voor een volle winkelkar. En daar willen we iets aan doen. Want slim met je huishoudbudget omspringen is meer dan ooit van tel: laat je daarom niet alleen door de SPAR-promo's leiden maar ook inspireren door ons dossier koopkracht: boordevol bespaar- en budgettips

Spaartip 1: Goed begonnen is half gewonnen

Maak boodschappenlijstjes

Door precies te kopen wat je nodig hebt, vermijd je overbodige aankopen. Plan je een winkelbezoek? Check dan eerst wat er nog in de voorraadkast en diepvriezer zit en maak op basis daarvan een boodschappenlijstje

Bespaar met diepvriesgroenten

Diepvriesgroenten kan je lang in de vriezer bewaren. Bovendien worden ze meteen na de oogst geblancheerd en verwerkt waardoor ze evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groenten.

Een voorraadkast is goud waard

Weet wat je in huis hebt! Wanneer je de hectiek van alledag het hoofd moet bieden, tover je in een mum van tijd wat lekkers op tafel. Je hoeft alleen nog wat verse ingrediënten toe te voegen.

Zet volgende producten zeker op je boodschappenlijstje en jij wordt de koning(in) van de snelle hap.

- Pasta, rijst, quinoa, couscous en bulgur
- Peulvruchten, noten en zaden
- Oliën en sauzen
- Currypasta
- Kokosmelk
- Azijn
- Bloem
- Zout en sojasaus
- Suiker en ahornsiroop
- Tomatenblokjes in blik
- Tonijn in blik
- Groenten in blik of bokaal



Weetje: Conservenblikken uit de supermarkt hebben een bewaartijd van gemiddeld 2-5 jaar.

Minimale verspilling, maximaal voordeel! Stappenplan voor een goed georganiseerde voorraadkast:

Stap 1:

Haal je voorraadkast helemaal leeg en maak van dit moment gebruik om alle schappen een schoonmaakbeurt te geven.

Stap 2:

Gooi vervallen producten weg en sorteer alle producten per categorie: rijst, deeg- en pastawaren, conserven, noten en peulvruchten, oliën en sauzen, koeken en zoetigheden, koffie, thee en andere dranken ...

Stap 3:

Wijs elk schap een categorie producten toe.

Stap 4:

Om in één oogopslag je voorraadkast te screenen is het makkelijk om gebruik te maken van transparante bewaardozen die je makkelijk kan stapelen en labelen. Opgeluimd staat netjes!

Stap 5:

Maak een inventaris om bij te houden welke ingrediënten je in huis hebt. Hang een vel papier of whiteboard aan de binnenkant van de kastdeuren of hou je inventaris digitaal up-to-date. Er bestaan heel wat interessante apps die je het leven zo heel wat makkelijker maken.



Spaartip 2: Bewaar je producten langer

Je koelkast zo indelen dat je geld en eten bespaart? Ja, dat kan! Aangezien de temperatuur verschilt per koelkastplankje, heeft dit effect op de houdbaarheid van je eten en drinken. Als je je planken en lades op de juiste manier indeelt, gaan de producten langer mee en is onnodig producten weggooien verleden tijd!

- In de deur: Potjes met een lange houdbaarheid.
- Bovenaan: Zuivel: boter, kaas en eieren, sauzen en geopende potten.
- Onderaan: Zuivel: boter, kaas en eieren, sauzen en geopende potten
- De groentelade:
 - Groenten: bladgroenten (sla, spinazie & andijvie), koolsoorten (bloemkool, broccoli & spruiten), prei en bleekselderij
 - Fruit: peren, perziken, kiwi's, druiven, bessen & appels

Checklist

- Stel je koelkasttemperatuur in op 4°C.
- Laat restjes van bereide gerechten eerst goed afkoelen alvorens je ze in de koelkast plaatst.
- Restjes bewaar je in potjes die je luchtdicht afsluit.
- Producten die je koel moet bewaren, plaats je zo snel mogelijk in de koelkast. Scheid rauwe producten van bereide gerechten.
- Maak je koelkast om de drie maanden grondig schoon om bacteriegroei in te dijken.



Zeg nee tegen verspilling

Vaak worden niet-gebruikte delen van groenten te snel weggegooid. Maar je kan bijvoorbeeld perfect het loof van wortelen in een pesto verwerken en het groen van de prei of de broccolistammetjes in een heerlijke soep.

Groenten op overschot? Recepten om restjes te verwerken:

- bouillon
- quiche
- soep
- salade
- groentemuffins
- smoothies
- boterhambeleg

Haal het onderste uit de kan

Spoel na het leeggieten je glazen fles passata of blik tomatenpuree met water uit om alle restjes eruit te krijgen. Zo gaat er niets verloren. Toch overschotjes? Vries ze in!

Spaartip 3: Word een #wastewarrior

Ken het verschil tussen TGT, te gebruiken tot, en THT, ten minste houdbaar tot

TGT: deze datum vind je op producten die snel kunnen bederven en die je koel (max. 4°C) dient te bewaren. Eenmaal deze datum overschreden, mag de supermarkt deze niet meer verkopen. Wil je ze langer bewaren, vries ze dan in voor de TGT-datum.

THT: deze datum vind je op producten die minder snel bederven en heeft betrekking op de kwaliteit van het product en wordt in de volksmond 'houdbaarheidsdatum' genoemd. De producent garandeert de kwaliteit van het desbetreffende product tot genoemde datum. Maar je kunt ze ook daarna vaak nog zonder problemen consumeren.

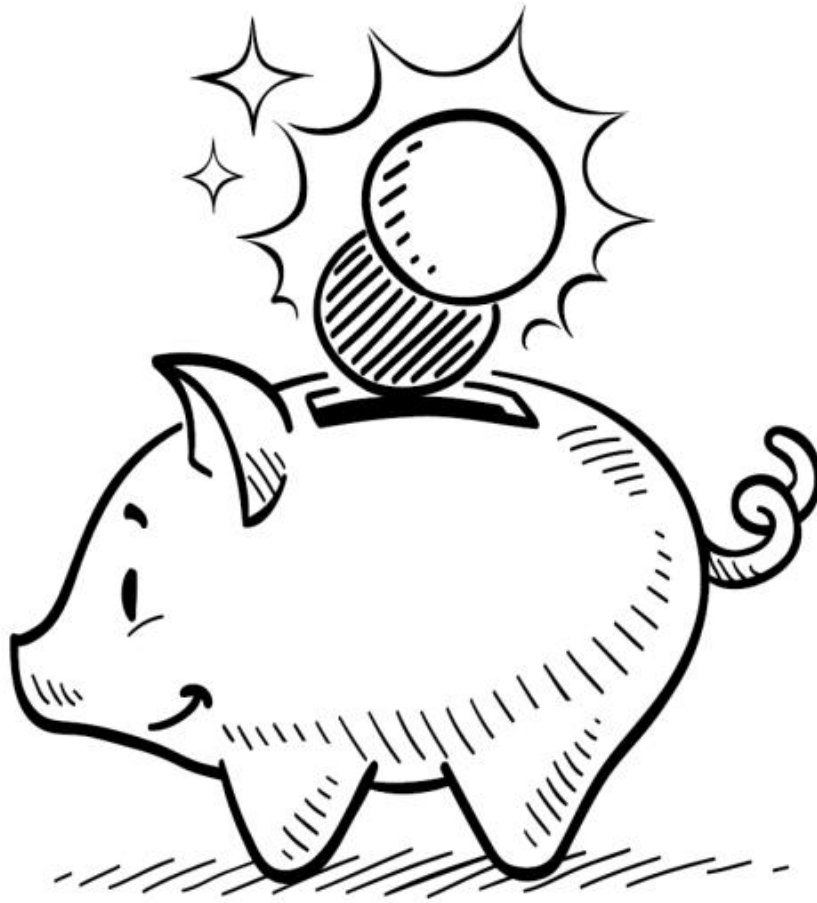
**Spaartip 4: Geniet van maximaal voordeel****Ga op promojacht bij SPAR**

Je hebt het wellicht al gemerkt. Recent lanceerden we een nieuwe promofolder met een overzicht van de strafste promo's en een onklopbaar versaanbod. Daarnaast vind je nog meer promoties op onze website die geldig zijn in al onze formulewinkels. Elke promofolder bevat een QR-code waarmee je op de promopagina van onze website terechtkomt en je al onze interessante aanbiedingen vindt. Niet te missen dus!

Doe je voordeel met onze huismerken

Als consument wil je meer dan ooit waar voor je geld. Ontdek daarom het kwalitatieve SPARproductengamma en het assortiment van SPAR N°1. Lekker én goed voor je portemonnee!

SPAR N°1 is hét merk voor dagdagelijkse producten van kwaliteit aan de laagste prijs. Geleidelijk aan breiden we dit gamma SPAR N°1- producten verder uit. Van chocolade en tomatenpuree tot keukenpapier en diervoeding: maak kennis met de lekkere of handige, budgetvriendelijke alternatieven voor gekende producten.



Spaartip 5: Budgetrecepten simpel & lekker



Hoofdgerechten

[Rozemarijnkrieltjes & kip gevuld met bri...](#)



Hoofdgerechten

[Tray bake met knollen, krieltjes en geit...](#)



Hoofdgerechten

Verloren brood met spek en avocado