



Meer plezier, minder stress!

Dossier gemak

De zomervakantie loopt stilaan ten einde. Gelukkig kunnen we nog heel even genieten en het rustig aan doen. Toch staat die dagelijkse routinestress met priemende ogen om het hoekje naar ons te kijken. Organization is key, maar hoe organiseren we ons best? Hoe slagen we erin om minder tijd in de keuken te spenderen, minder te stressen op vlak van budgetten en tijd en vooral meer te genieten?

We namen de proef op de som en gingen te rade bij onze SPAR-experten. Het verdict? Realistische en concrete tips die je in staat stellen dat “zomergeluk” te verlengen.

Meer plezier, minder stress!

1. Plan je vrijheid:

Check wat er eenvoudiger kan verlopen bij het inkopen of verwerken van je boodschappen. Loopt jouw job vaak naar de late avond uit waardoor je voor een gesloten supermarkt dreigt te staan? **Shop dan rond het middaguur zonder drukte. Bedenk van tevoren of je producten die je in huis haalt bij meerdere gerechten kunt gebruiken.** Dat voorkomt dat je in drukke tijden sneller naar dure takeaway grijpt.

2. Koop op maat in:

Staar je niet blind op de prijs, maar blijf vasthouden aan de basiskwaliteit. Koop niet plots anders in, alleen maar omdat het goedkoper is. Het kan wel interessant zijn om actief te speuren naar **seizoensproducten** (groenten van het seizoen), **familieverpakkingen** of **favoriete items die in promotie zijn**. Ook een slimme voorraad maakt onderdeel uit van een kostenefficiënte keuken.

3. Vermijd verspilling:

Onthoud dat het verwerken van afvalstromen (of zelfs verpakkingen) geld kost en een impact heeft op ons milieu. Had je al eens aan **mealprepping** gedacht? **Concreet betekent het dat je soepen, stoofgerechten of curry's klaarmaakt en een aantal porties invriest voor later.**



Goed gepland, veel tijd gewonnen!

Als werkende moeder ontbreekt het je vaak aan tijd. Hoewel Rani De Coninck liefst zo spontaan en vrij mogelijk leeft, ontdekte ze de voordelen van maaltijdplanning. Door een aantal gerechten per week voor te bereiden, creëerde ze rust in haar hoofd, waardoor ze op het einde van de rit meer tijd overhield voor wat er écht toe doet: genieten en gezond eten met haar gezin.

Zo begin je aan een goed gepland weekmenu volgens Rani:

1. **Plan je inkopen** voor het avondeten niet last minute voor of na je werk op de dag zelf, maar maak er een momentje van in het weekend.
2. **Hou seizoenspromo's in de gaten** voor het avondeten niet last minute voor of na je werk op de dag zelf, maar maak er een momentje van in het weekend.
3. **Kook wanneer je tijd hebt** - bijvoorbeeld in het weekend - enkele gerechten voor drukke periodes.



In je eentje op culinair avontuur!

Diner voor één? Als je alleen woont is het dagelijkse kost. Met haar eerste kookboek *Tafel voor één* wil Nathalie Le Blanc alleenwoners inspireren om lekkere, gezonde én betaalbare gerechten op tafel te toveren. Dat doet ze met overheerlijke eenpersoons-recepten, een grote portie zelfrelativering en kilo's inspiratie om die restjesvangstersen weg te werken.

In drie stappen naar een geslaagd solodiner:

1. **Specialiseer:**

Sta jij bekend om dat ene gerecht dat je bangelijk kan klaarmaken? Oefen net zolang tot je op automatische piloot verder kan met **enkele basisgerechten**.

2. **Hou het simpel:**

Organiseer je keuken naar eigen voorkeur. Als pastaliefhebber zorg je ervoor dat je aantal soorten in huis hebt.

3. **Maak het jezelf gemakkelijk**

Houdt het vooruitzicht van doorkookte rijst je tegen om aan de slag te gaan? Schaf dan bijvoorbeeld een rijstkoker aan.



Minder dan 15 minuten preppen, koken, betalen

Een InSPARatiemenu onder de magische 15? **Dat is minder dan 15 minuten voorbereidingswerk, netjes binnen de 15 minuten kooktijd én onder de 15 euro winkelbudget.** Want wie heeft ooit gezegd dat gezond en lekker koken uren ploeterwerk moet kosten in de keuken?

Minder tijd achter de potten en pannen betekent méér waardevolle tijd voor jezelf en je tafelgenoten. En gezellige onderonsjes aan de keukentafel. Win-win-win! Ontdek alle eenvoudige recepten die het menu van deze editie kleuren.

Top 6 budgetvriendelijke recepten volgens de SPAR-redactie:



Hoofdgerechten

Spaghetti met makreel uit blik



Soepen

Minestrone met groene groenten



Hoofdgerechten

[Spaghetti met venkel en chorizo](#)



Hoofdgerechten

[Shakshuka met feta](#)



Hoofdgerechten

[Pad thai met kip](#)



Hoofdgerechten

[Salade van aardbei en rabarber](#)

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over een zorgeloos najaar? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.
