

Het is een tijd geleden dat u van ons een nieuwsbrief heeft ontvangen. Er is dan ook weer genoeg nieuws te melden!  
Veel leesplezier toegewenst...

### Wist u dat..

...wij inmiddels op 4 locaties in Leiden spreekuur aanbieden?  
...student Voeding & Diëtetiek Linda van Opstal t/m januari 2018 stage in onze praktijk zal doen?  
....Sarah van Teijlingen onze waarnemende kracht is in tijden van drukte of ziekte  
...Artsenwijzer diëtetiek is vernieuwd! Kijk op [www.artsenwijzerdiëtetiek.nl](http://www.artsenwijzerdiëtetiek.nl). Hierin leest u overzichtelijk terug op welk moment welke voedingszorg geschikt is.

### Gevarieerd eten met beperkt budget. Kan dat wel?...

Inkopen doen voor jezelf en een gezin kan al snel in kosten oplopen. Het lijkt soms alsof het weekbudget als sneeuw voor de zon verdwijnt. Echter, wie weet hoe slim ingekocht en gekookt kan worden, houdt meer over! Hoe breng je dit in praktijk?

**Verspilling** van voedsel vormt een grote belasting voor budget én milieu. In Nederland verspilt de consument per jaar per persoon zo'n 47 kilo voedsel! Om dit terug te dringen moeten we klein beginnen, dus in ons eigen huishouden. Wat kunnen wij zelf doen?

- Doe inkopen met een boodschappenlijst en check vooraf de voorraad
- Bereid de juiste portiegroottes en vries overschot in
- Kook creatief met restjes (verwerk restjes bijvoorbeeld in een pastasaus, zie recept op onze website)
- Maak een (globale) weekplanning en bezoek de winkels niet dagelijks

**Seizoensgebonden (en lokaal) eten** is een handige manier om kosten te besparen en variatie in ons eten aan te brengen. Soms is het lastig te weten welke producten binnen welk seizoen vallen. Door op de prijzen te letten krijg je hier vaak al een goede indruk van. De goedkopere soorten groenten en fruit passen vaak bij dat seizoen. Door lokale producten te kiezen worden daarnaast de kosten voor import/vervoer beperkt en dit is in de prijs vaak terug te zien! Tenslotte is er minder energie nodig voor het produceren van een seizoensgebonden product.. Diepgevroren groenten/fruit of pot- en blikgroenten kunnen buiten de seizoenen uitkomst bieden.

### En verder...

Naast huishoudens kampen ook bijvoorbeeld supermarkten en marktkraamverkopers met overgebleven voedsel. Waar het op de markt aan het einde van de dag al redelijk gewoon is om overgebleven producten voor een lagere prijs aan te bieden, zien we nu ook steeds vaker dat supermarkten producten aanbieden die de T.H.T. bereiken. Deze producten zijn nog prima te gebruiken en worden vaak tegen hogere kortingen verkocht!

Kant en klare maaltijden, voorgesneden salades, enz.... Hoe meer voorbereid een product wordt aangeboden, des te hoger zal de uiteindelijke prijs van een gerecht/product zijn. Zelf de regie in eigen handen nemen heeft 2 voordelen: je weet wat je eet en je houdt zélf grip op de kosten!

### Deze keer, in plaats van de column, een kennismaking met onze nieuwe collega, Ancilla Sterrenburg

Nadat ik jaren werkzaam ben geweest in de Marketing en Communicatie, besloot ik van mijn passie voor voeding, sport en de begeleiding van kinderen en volwassenen mijn werk te maken. In 2013 rondde ik de HBO-opleiding Voeding en Diëtetiek af, waarna ik mij specialiseerde als Sportdiëtist. In januari 2017 rondde ik de specialisatie voor Voeding & Diabetes af. Ik heb inmiddels in meerdere eerstelijns diëtistenpraktijken gewerkt en ben in juni bij Diëtistenpraktijk Goldsmith gestart.



Graag zoek ik met mensen naar voedings-/dieetaanpassingen die bij hen passen en die vooral ook blijvend zijn. Deze adviezen zijn voor iedereen anders!

### Lekker slot: Zelfgemaakte kruidkoek (ca. 20 plakken)

#### Ingrediënten:

200 g rozijnen, 300 g volkorenmeel, 1 zakje bakpoeder, 250 g bruine basterdsuiker, 1 el koekkruiden, 1 tl nootmuskaat, 1 el kaneel, snufje zout, 1 sinaasappel, 1 ei, 1 volle el schenkstroop, 2 dl melk, ½ el bloem, (2 el gember/gekonfijt fruit)

#### Bereidingswijze:

Verwarmde oven voor op 175 °C of gasovenstad 3. Laat in een kom met heet water de rozijnen ca. 10 min. wellen. Doe intussen in een andere kom meel, bakpoeder, basterdsuiker, kruiden, nootmuskaat, kaneel en zout. Was de sinaasappel goed en rasp de schil licht boven het meel. Voeg het ei de stroop toe. Voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe. Blijven roeren tot het beslag glad is.

Laat in een zeef de rozijnen goed laten uitlekken en dep ze daarna droog met keukenpapier. Meng de bloem door de rozijnen. Roer de rozijnen en desgewenst de gember/gekonfijt fruit door het beslag.

Vet een cakevorm met een inhoud van ca 2 liter in en schenk het beslag erin.

Schuif de kruidkoek iets onder het midden in de oven en bak deze in 1 tot 1,5 uur gaar. De kruidkoek is gaar als een erin gestoken breinaald er weer droog uitkomt.

Laat de kruidkoek ca 10 minuten afkoelen, haal deze uit de vorm en laat op een taartrooster afkoelen.

*Eet smakelijk!!*