

'Dit kookboek is ontstaan vanuit mijn hobby voor koken en vooral vanuit mijn verbazing waarom ongezond eten meestal goedkoper is dan gezond eten. Ik spreek regelmatige mensen die weinig te besteden hebben. Bovenstaande vraag heb ik dan ook vaak gesteld. Het antwoord is meestal: gebrek aan geld en inspiratie. Het hoofd zit vol met andere dingen, dat kost al veel energie. Dus dan maar snel een ongezonde hap. Een doos frikadellen kost maar een paar euro en je kunt er een paar dagen van eten maar is niet gezond.

*Ik wil met dit kookboek laten zien dat je met verse producten ook goedkoop kunt eten. Geen opsmuk met bieslook en kleine hapjes. Gewoon een bord eten. Bekende gerechten met soms een aparte twist.*

### **Tips**

Een aantal tips wil ik alvast graag meegeven. Koop de producten van het seizoen. Gooi geen restjes weg maar doe ze in de diepvries. Er kunnen heel veel producten in de diepvries. Heel veel kleine beetjes groenten maken samen ook een stampot. Restjes vlees kunnen opgewarmd worden en op een stokbroodje gedaan worden. Grotere hoeveelheden inkopen en meteen bereiden is ook vaak voordeliger. De basis tomatensaus kun je voor veel gerechten gebruiken en kan ook ingevroren worden.'