

BIJEENKOMST Tips en trucs om gezond eten te met een kleine beurs

Zet de koelkast op vier

Om te laten zien dat je met een kleine beurs prima gezond kunt eten, ging donderdag een cursus Goedkoop Gezonde Voeding in Julianadorp van start. Wanneer er animo voor is, krijgen deze bijeenkomsten een vervolg in Den Helder, Schagen en Hollands Kroon.



Lydia Jasper
l.jasper@mediahuis.nl

Julianadorp ■ Een aardig klasje van zo'n tien deelnemers schuift 's ochtends aan in het kantoor op het terrein van voetbalvereniging JVC. Mariska Rinkel, diëtist bij Dieet & Co, voert het woord. Tanja Ites, regisseur bij JOGG (Jongeren op gezond gewicht), helpt achter de schermen.

Waarom doen de deelnemers mee aan deze cursus? De redenen zijn uiteenlopend.

„Ik heb drie kleine jongens en die eten héél erg veel. Dat is niet erg, maar ik wil graag tips opdoen om te gezond eten te geven. En daarnaast schuiven er ook wel eens vriendjes, neefjes en nichtjes aan.”

„Ik hoef niet op de kleintjes te letten, maar ik vind dit gewoon leuk.”

„Ik probeer bewust met de aarde om te gaan en alle informatie die ik kan krijgen, helpt me daarbij.”

„Mijn drie kinderen stoppen maar niet met eten. Ik hou niet van koken en wil toch wel wat lekkers op tafel zetten.”

„Onze jongste gaat binnenkort de deur uit en je weet hoe dat gaat met studenten. Ze hebben een budget van niks. We hebben al een schrift vol met goedkope recepten, hoe je snel een soepje kan maken bijvoorbeeld.”

Fictief

Mariska Rinkel begint met een fictief gezin. De familie Jansen. Ze hebben niet veel te besteden en omdat ze de kapotte wasmachine moeten vervangen, hebben ze een geldprobleem de komende weken. Hoe kunnen ze zo goedkoop mogelijk



Bijeenkomsten over gezonde voeding op een budget.

FOTO REDMOUSE

Lunch

Tijdens de komende bijeenkomsten komen onderwerpen als vet en suiker aan bod. De vierde en laatste donderdagochtend maken de deelnemers samen een gezonde lunch. Meer informatie via info@dieetenco.nl of 085-4884700.

aan eten komen.

De cursisten hoeven er niet lang over na te denken. In een mum van tijd heeft iedereen wel drie dingen bedacht. Dat varieert van minder vlees eten en de aanbiedingen af-

struinen tot minder eten en voor meerdere dagen koken. Na vier uur naar de markt gaan. Maar er zitten ook wat creatieve oplossingen tussen. Jezelf uitnodigen om bij vrienden en familie te gaan eten bijvoorbeeld.

Bonnetjes

Anderen richten zich op geld: dus beter budgetteren, meer met cash betalen in plaats van met pin en bonnetjes nakijken. „Ik krijg geregeld geld terug van de bonnetjes”, zegt een deelnemster. „Dan weer vijftig cent, dan weer twintig, dan weer een euro. Het gaat bij mij in een spaarpot.”

Een ander suggereert meer uit de natuur te eten. „De gemeente Den Helder heeft ooit bomen geplant waar je gratis fruit uit mocht halen. Ik geloof dat er in Julianadorp al vijftig appelbomen staan waar dat

mag. Maar je hebt ook plekjes waar je peren, frambozen en pruimen kunt plukken.”

Door producten goed te bewaren, heb je er als consument langer plezier van. Een cursist heeft de koelkast standaard op vier graden staan. „Standaard staat die op acht graden. Wanneer ze op vier graden worden bewaard, blijven voedingsmiddelen dagen langer goed. Het kost misschien iets meer elektra om de koelkast kouder te laten koelen, maar daarna is de temperatuur stabiel.”

Broccoli

Mariska Rinkel geeft nog meer uitleg over gezonde voeding. Dat je bijvoorbeeld tenminste driehonderd of zelfs vierhonderd gram groente per dag moet eten. Om de boel te visualiseren, heeft ze een weegschaal staan. Het bakje met broccoli gaat open. Hoeveel broccoli neemt ieder-

„
Maar ik vind
broccoli
helemaal niet
lekker

een bij het avondeten.

De eerste persoon schuift twee stronkjes op het bord. De weegschaal geeft aan dat het 55 gram is. Er wordt gelachen. „Maar ik vind broccoli helemaal niet lekker.”

Drebbelboot te zien bij Marinedagen Den Helder

Roel van Leeuwen

Den Helder ■ De replica van de onderzeeboot van Cornelis Drebbel - gebouwd door studenten van het Horizon College in Heerhugowaard - zal in juli te zien zijn bij de Marinedagen in Den Helder. Tot die tijd zal het vaartuig worden gestald bij de Onderzeedienst.

De afgelopen maanden hebben zes studenten van de opleiding All-round Meubelmaker/(scheeps)interieurbouwer - onder begeleiding van enkele docenten - de replica van

de onderzeeboot uit circa 1620 gebouwd.

Aanleiding hiervoor was een verzoek van het televisieprogramma Jekels Jacht van de NTR. Dit programma zet allerlei Nederlandse uitvindingen van acht verschillende Nederlandse wetenschappers in het zonnetje. De uitvinding van de Alkmaarder Cornelis Drebbel is daar een van.

Koninklijke Marine

De onderzeeboot, die ook echt moest kunnen duiken, werd onlangs te water gelaten bij de Koninklijke Marine in Den Helder. Het re-

sultaat is te zien op zaterdag 12 maart om 19.50 uur, als de aflevering van Jekels Jacht wordt uitgezonden.

Monique Jansen - gepensioneerd docente - was binnen het Horizon College één van de trekkers van het project. Zij wil ervoor zorgen dat de door de studenten gebouwde onderzeeboot een goede plek krijgt. Tot haar spijt heeft het Marinemuseum vooralsnog geen plek. Wel zal het vaartuig volgens Jansen te zien zijn tijdens de Scholierendagen op 4, 5 en 6 juli en tijdens de Marinedagen die op 9 en 10 juli te Den Helder worden gehouden.

Voorlopig wordt de onderzeeboot

ondergebracht bij de Onderzeedienst in Den Helder. Deze draagt zorg voor de inzet van de onderzeeboten van de Koninklijke Marine. Bij de Onderzeedienst kan hij niet permanent binnen staan, al is een droge plek wel wenselijk volgens Jansen.

Techniek

Ze vindt het daarnaast belangrijk dat de onderzeeboot ook na de Marinedagen nog door het publiek kan worden aanschouwd. „Het project laat zien hoe mooi techniek is en wat je allemaal met hout kunt doen. Hoe ontzettend knap het is dat Cornelis



Diederik Jekel in de duikboot.

FOTO SUZANNE DUBBELDAM

Drebbel, 400 jaar geleden al een werkende duikboot gebouwd heeft.”