nieuws

Stormloop op cursussen budgetvriendelijk koken

nieuws

Zin om vanavond met vier personen gezond en lekker te eten voor in totaal nog geen tien euro? Hoe u dat kan doen, kan je leren in allerhande cursussen budgetvriendelijk koken. Maar veel vacante plekken zijn er niet meer, want sinds de crisis een flinke hap uit onze portemonnee nam, zitten alle avondlessen bomvol.

5 SEPTEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:09

Lees meer over:
culinair
consument

Zin om vanavond met vier personen gezond en lekker te eten voor in totaal nog geen tien euro? Hoe u dat kan doen, kan je leren in allerhande cursussen budgetvriendelijk koken. Maar veel vacante plekken zijn er niet meer, want sinds de crisis een flinke hap uit onze portemonnee nam, zitten alle avondlessen bomvol.
KVLV geeft in haar duizend Vlaamse afdelingen voortaan ook cursussen budgetvriendelijk koken. "Omdat we aanvoelen dat heel veel van onze leden daarmee bezig zijn", zegt culinair stafmedewerkster Els Gils in Het Laatste Nieuws. "Sowieso is de keuken van de KVLV al niet die van de kaviaar en de foie gras. Er wordt altijd gelet op de prijs, maar in deze kooklessen geven we onze leden echt specifiek budgetvriendelijke recepten en tips".
"Op dit moment kunnen we onmogelijk becijferen hoeveel mensen deze cursus gaan volgen", vertelt Gils. "Maar ontzettend veel afdelingen hebben de lessen budgetkoken geprogrammeerd. De interesse is werkelijk enorm. Budgetvriendelijk betekent allerminst dat het ongezond of niet lekker moet zijn. Het moet lekker en gezond zijn, maar ook goedkoop".
Dat bevestigt ook Gerda Van Rijckeghem, adjunct-directeur van het Centrum voor Volwassenenonderwijs Hitek in Kortrijk. "Op vraag van onze cursisten starten we dit

jaar met de module budgetvriendelijk koken. Nu al zijn haast alle plaatsen bezet, en de eigenlijke inschrijvingsweek moet nog starten. Iedereen schrijft zich in: van hobbykoks over huismoeders tot echte zakenlui. Het is razend populair".
Op dit moment duikt dan ook het ene na het andere kookboek op met budgetvriendelijke gerechten. Websites als www.budgetkoken.be hebben tot 15.000 bezoekers per maand. "Waanzinnig veel", zegt Marleen Van Gaver (41) uit Lede, moeder van twee tienerdochters, hobbykok en bezielster van de website. "Voor minder dan tien euro tover ik een maaltijd voor vier personen op tafel".
Voor wie dit ook eens wil klaarspelen, heeft ze drie tips: kies voor huismerken en goedkopere winkelketens, investeer in een diepvries om die vol te stouwen met vlees en groeten die je in promotie koopt en koop vooral seizoensgroenten en producten uit eigen streek.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada