

Z jednej strony obawiamy się inflacji i galopujących cen żywności, z drugiej marnujemy mnóstwo jedzenia. Szacuje się, że w Polsce corocznie wyrzuca się 5 milionów ton żywności, w większości w gospodarstwach domowych, a każdy z nas statystycznie „wyrzuca do kosza” ponad 50 zł miesięcznie marnując żywność. Poniżej przedstawiono kilka sposobów, aby jeść zdrowo, kupować produkty wysokiej jakości i jednocześnie oszczędzać. Jak to możliwe?

Planujmy zakupy

Planowanie to klucz do oszczędności zakupowych. Przed wyjściem do sklepu, dokładnie zastanów się co chcesz w danym tygodniu jeść, zweryfikuj stan zapasów i co najważniejsze - stwórz listę. Pamiętaj, że zgodnie z zaleceniami dietetyków połowę talerza powinny stanowić warzywa.

Nie idźmy głodni

To bardzo ważne. Głodni nie podejmujemy racjonalnych decyzji zakupowych i grozi nam zakup chipsów, batoników oraz zdecydowany nadmiar produktów. Z pełnym żołądkiem kupimy tyle ile trzeba i łatwiej będzie nam trzymać się wcześniej zaplanowanej listy zdrowych zakupów.

Listę zakupów opieraj o krajowe produkty sezonowe

Produkty, na które aktualnie trwa sezon, są zawsze najsmaczniejsze i w najlepszych cenach. Na przykład sezon na polską paprykę trwa od maja do października, rzodkiewkę od marca do września, a dynie od sierpnia do późnego listopada. Warto korzystać z kalendarza sezonowości warzyw czy owoców. W pełni sezonu róbmy przetwory, z których skorzystamy zimą. Pamiętajmy, żeby kupować lokalne produkty. Nie muszą być one daleko transportowane, dzięki czemu zyskują nie tylko na cenie, ale i na jakości.

Zapasy róbmy z głową

Chcąc oszczędzać musimy zawsze zwracać uwagę na okres przydatności. Na zapas kupujemy tylko to co może dłużej poleżeć w lodówce lub szafce – np. przetwory. Aby zawsze mieć dostęp do świeżych, zdrowych produktów (warzyw, pieczywa, owoców) warto wyrobić sobie nawyk robienia częstych, niewielkich zakupów w lokalnym sklepie.

Zamień przekąski na zdrowe

Kto czasem nie ma ochoty na chrupki, chipsy czy wafelki? Te produkty nie są ani zdrowe, ani tanie. Warto zmienić nawyki swojej rodziny i zamiast gotowych, wysoko przetworzonych przekąsek sięgać po pokrojone w słupki warzywa (marchew, biała rzodkiew, seler naciowy, kalarepa nadają się do tego idealnie), a tłuste sosy zamienić na warzywne pasty lub hummusy.

Odpowiednio przechowuj żywność

Najważniejsze to nie przechowywać żywności w plastikowych opakowaniach (najlepiej wybrać szklane pojemniki z przykrywkami lub pojemniki próżniowe). Warto też zapoznać się z instrukcją obsługi naszej lodówki. Większość z nich ma odpowiednie komory lub szuflady do przechowywania produktów szybko psujących się. Te proste zabiegi sprawią, że jedzenie możemy przechowywać dłużej.

Wypróbuj przepisy z Internetu

Szukaj w Internecie inspiracji kulinarnych i sposobów na oszczędności. Warto stopniowo zmniejszać udział mięsa w posiłkach jedząc jednocześnie więcej warzyw. Poza oszczędnością pieniędzy zyskujemy zdrowie. Dietetycy wskazują, że połowa każdego posiłku powinna należeć do warzyw. To prosta i rewelacyjna zasada, która sprawia, że jemy zdrowiej.

Dokładnie planuj posiłki

Planowanie posiłków jest jedną z tajemnic oszczędnego życia bez straty na jego standardzie. Zastanów się co będziesz gotować w kolejnym tygodniu i kupuj tylko tyle ile jesteś w stanie zjeść. Staraj się planować z głową. Jeśli jednego dnia jest rosół - ugotuj go więcej, a w kolejnych dniach na jego bazie przygotuj pyszny krem z sezonowych warzyw. Będzie tanio, ekonomicznie, smacznie i różnorodnie.

Określ miesięczny budżet

Postaraj się określić z góry ile powinieneś wydawać na jedzenie i co tydzień kontroluj realizację założeń. Zajmie to dosłownie chwilę, a pozwoli utrzymać dyscyplinę i stan finansów w ryzach. Eksperci twierdzą, że mądrze planując zakupy i posiłki można oszczędzić nawet kilka tysięcy złotych rocznie.

Zachęcamy do skorzystania z powyższych wskazówek. Dzięki drobnym zmianom nawyków nawet dwucyfrowa inflacja nie będzie taka straszna. Przynajmniej na jedzeniu możemy jej nie odczuć. A jedzenie to duża część domowego budżetu oraz bardzo wiele radości.

Źródło: Pap-mediroom