

Źródło: <http://kobieta.dziennik.pl/kuchnia-i-przepisy/artykuly/440840,jak-oszczedzac-na-jedzeniu-racjonalne-gospodarowanie-jedzeniem.html>

Oszczędzanie zacznij od kuchni! 4 sposoby na racjonalne gospodarowanie jedzeniem

16 października obchodzony był Światowy Dzień Żywności. W Polsce rocznie marnuje się 9 mln ton produktów spożywczych - główny powód to zbyt duże i nieprzemysłane zakupy. To nie tylko problem etyczny, ale również ekonomiczny. Najczęściej wyrzucamy żywność, która szybko się psuje, czyli chleb, warzywa, nabiał i wędliny. Podczas gdy jedzenie się marnuje, my wydajemy na nie coraz więcej. Nie trzeba wiele, aby to zmienić. Wystarczy wprowadzić w życie kilka prostych zasad, które pozwolą nam racjonalnie gospodarować żywnością. Oto 4 cenne wskazówki, które pomogą ci zaoszczędzić nawet kilkaset złotych.

1. Po pierwsze: planuj zakupy

Wyobraź sobie, że twój dom jest jak małe przedsiębiorstwo, a wszelkie zakupy to swego rodzaju inwestycje. Dlatego tak istotne jest, aby były odpowiednio zaplanowane i przemyślane. Najlepiej określić potrzeby i oczekiwania domowników, a następnie ułożyć jadłospis na cały tydzień. Zakupy robi się o wiele łatwiej, kiedy wiemy, co w najbliższych dniach będziemy gotować. Dobrym rozwiązaniem jest stworzenie listy produktów, dzięki której o niczym nie zapomnimy, a także nie będziemy kierować się impulsem w podejmowaniu konsumenckich decyzji.

2. Po drugie: analizuj potrzeby zakupowe i nie ulegaj promocjom

Dopasuj ilość kupowanych produktów do realnych potrzeb, wielkości i stylu życia całej rodziny. Warto też zwracać uwagę na ceny i porównywać je w kilku sklepach. Przekonasz się, że różnice mogą być znaczne. Pamiętaj, by zbyt łatwo nie ulegać promocjom - okazuje się bowiem, że np. pakiety produktów „2+1” kosztują często więcej niż trzy kupione pojedynczo. Zastanów się również, czy w twojej rodzinie sprawdzą się opakowania XXL. Ekonomiczne opakowania zdają egzamin w większych rodzinach, w innych przypadkach może się okazać, że zamiast oszczędzić przepłacisz, ponieważ resztki niezjedzonego produktu trzeba będzie wyrzucić.

– Dobrym pomysłem jest wybór wędlin plastrowanych w opakowaniach - każda porcja zawiera 100 g wyrobu, czyli odpowiednią ilość do przyrządzenia sycącej przekąski lub kanapek. Tak porcjowane produkty sprawdzą się w kuchni singla i mniejszych rodzinach – mówi Małgorzata Wódkiewicz, ekspert z Zakładów Mięsnych Pekoł Ostrołęka.

Kolejny punkt to data ważności: żywność, której termin do spożycia się kończy, często można kupić taniej. Jednak zanim skorzystasz z takiej okazji, zastanów się, czy zużycie jej w tak krótkim czasie jest realne. Poza tym staraj się płacić za zakupy gotówką, ponieważ jak donoszą wyniki badań, kiedy płacimy realnymi pieniędzmi, wydajemy ich mniej.

3. Po trzecie: prawidłowo magazynuj i gospodaruj

Aby żywność zachowała swoją świeżość musisz ją odpowiednio przechowywać. Nie przeładuj lodówki, a między produktami zachowaj odstępy, pozwalające na właściwą cyrkulację powietrza. Jeśli prawidłowo je rozmieścisz, zapobiegiesz też mieszanii się zapachów. Świeżo kupione wyroby powinno się umieszczać za tymi, które są już w lodówce. Pozwoli to w łatwiejszy sposób kontrolować ich termin przydatności do spożycia. Pamiętajmy, że gospodarowanie żywnością dotyczy także

możliwości jej przetwarzania i konserwacji. Wiele produktów, m.in. pieczywo i mięso nadaje się do mrożenia.

– Mięso i wędliny powinniśmy przechowywać na środkowych półkach lub na górnej półce lodówki. Wędliny i pasztety powinny się trzymać w temperaturze 4-8 stopni Celsjusza, surowe mięso zaś w temperaturze 2 stopni. Najdłuższą trwałością cieszą się wędliny suszone i podsuszane oraz wędzone. Najlepiej każdy rodzaj wędlin przechowywać oddzielnie. Można je umieścić w specjalnych plastikowych pojemnikach wielokrotnego użytku lub na oddzielnym talerzyku przykrywając folią spożywczą, lub przełożyć do czystych foliowych woreczków. Jeśli chodzi o szynkę, to pokrojoną w plasterki musimy spożyć w ciągu kilku dni, zaś ta w kawałku zachowa świeżość nieco dłużej – mówi Małgorzata Wódkiewicz z Zakładów Mięsnych Pekpol Ostrołęka. – Mięso radzę przed zamrożeniem osuszyć, a następnie umieścić w odpowiednim pojemniku, np. hermetycznym bądź w folii spożywczej – dodaje Małgorzata Wódkiewicz.

4. Po czwarte: bądź kreatywny w kuchni i oszczędzaj energię

Wbrew pozorom oszczędzanie i rozważna konsumpcja sprzyjają kreatywności w kuchni. Dlatego racjonalne rozporządzaj artykułami spożywczymi, a resztki, które zostaną z obiadu czy kolacji staraj się wykorzystać ponownie. Najistotniejsze jest to, aby nie marnować, nie wyrzucać jedzenia. Postaw na pomysłowość, eksperymentuj wymyślając nowe smaki i połączenia. Pamiętaj, że kreatywny kucharz zrobi świetne danie niemal z niczego. Dobrym sposobem może okazać się podawanie posiłków na półmiskach i w wazach. Wtedy każdy nałoży sobie taką porcję, jaką jest w stanie zjeść, a resztę pozostałą w naczyniach można np. zamrozić. Podczas samego przyrządzania potraw pamiętaj o ekologii, czyli minimalizuj zużycie energii. Już samo używanie przykrywek do garnków pozwoli oszczędzić nawet do 30 proc. energii. Nie bez znaczenia jest także odpowiednie dopasowanie wielkości garnka do palnika – nie należy stawiać wielkiego garnka na mały palnik, ani małego na duży. Kiedy potrawa się zagotuje, zwróć uwagę, żeby zmniejszyć płomień.

Zacznij więc od swojej kuchni - ogranicz marnowanie jedzenia i oszczędzaj pieniądze!

Źródło: Materiały prasowe, dziennik.pl
