

15 Μαΐου 2017

## 12 τρόποι για οικονομία στο φαγητό

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Σε περιόδους που ψάχνουμε να κόψουμε έξοδα από παντού, το φαγητό μοιάζει απόρθητο φρούριο. Κακώς, μιας και χωρίς να λιμοκτονήσουμε και να τρώμε κάθε μέρα σούπα μπορούμε να γλιτώσουμε χρήματα απλώς κάνοντας έξυπνες επιλογές.

Δείτε παρακάτω 12 εύκολους και χρήσιμους τρόπους για να «κόψετε» έξοδα από το φαγητό σας.

Θέστε έναν οικονομικό στόχο: Πόσα διαθέτετε π.χ. ανά εβδομάδα ή μήνα για φαγητό ή πόσα θέλετε να περικόψετε.

Φτιάξτε λίστα κάθε φορά που πηγαίνετε σούπερ μάρκετ για να μην παρασυρθείτε από περιττές και ακριβές αγορές. Έτσι θα ψωνίζετε μόνο αυτά που σας χρειάζονται.

Τσεκάρετε τις εβδομαδιαίες προσφορές τροφίμων σε διαφορετικά σούπερ μάρκετ και επωφεληθείτε από αυτές αγοράζοντας π.χ. δύο αντικείμενα στην τιμή του ενός ή τρόφιμα σε έκπτωση.

Επιλέξτε ολόκληρα λαχανικά έναντι των κομμένων, έτοιμων σαλατών. Έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και κοστίζουν κατά πολύ φθηνότερα. Το ίδιο ισχύει και με τους έτοιμους χυμούς και τα έτοιμα, τριμμένα τυριά. Πάρτε ολόκληρα φρούτα ή τυριά και στίψτε/τρίψτε τα εσείς.

Μαγειρέψτε. Ναι αν δεν «το' χεστε» θα χρειαστεί λίγος χρόνος. Όμως εν καιρώ το αποτέλεσμα θα σας ανταμείψει τόσο σε ποιότητα, όσο και σε οικονομία...

... και πάρτε ταπεράκι στη δουλειά, αντί να παραγγείλετε. Θα εκπλαγείτε με το πόσα χρήματα θα γλιτώσετε στο τέλος του μήνα. Αλλά και πόσους πόντους θα χάσετε από την περιφέρεια- αν μαγειρεύετε υγιεινά.

Το ίδιο ισχύει και για τον καφέ. Αθροίστε τα 2ευρα που δίνετε για έτοιμους καφέδες ανά ημέρα και μαζεύονται - το λιγότερο - 40 ευρώ μηνιαίως. Αγοράστε λοιπόν στιγμιαίο καφέ τον οποίο θα ετοιμάσετε στο σπίτι και πάρτε τον σε σέικερ μαζί σας.

Προτιμήστε τα όσπρια (φασόλια, φακές, αρακάς, ρεβίθια κτλ.) έναντι του κρέατος. Κοστίζουν ελάχιστα, ενώ μαγειρεύοντάς τα έχετε αμέσως αμέσως τουλάχιστον τέσσερις (ή και παραπάνω) μερίδες, οι οποίες εύκολά καταναλώνονται ακόμα και δυο ημέρες μετά.

Μην πετάτε ό,τι περισσεύει από το φαγητό - εκτός και αν δεν τρώγεται. Αρκετά απομεινάρια γευμάτων μπορούν να φαγωθούν την επόμενη μέρα σαν σνακ ή ως μέρος άλλων συνταγών. Εφ' όσον βέβαια δεν έχουν αλλοιωθεί.

Οργανώστε το ψυγείο σας έτσι ώστε να έχετε πάντα πιο μπροστά τα τρόφιμα που αγοράσατε παλαιότερα και λήγουν πιο σύντομα και πίσω τρόφιμα που

αγοράστηκαν πρόσφατα.

Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Θα σας κρατήσουν χορτασμένους για περισσότερη ώρα και θα σας γλιτώσουν από το περιττό και κοστοβόρο τσιμπολόγημα. Επίσης, θα σας βοηθήσουν και στο αδυνάτισμα.

Μην αφήνετε ποτέ ωμό κρέας ή ψάρι στο ψυγείο. Βάλτε το σε σακουλάκια και κρατήστε το στην κατάψυξη για επόμενο γεύμα, αν περισσεύει.

Αν παραγγείλετε σε εστιατόριο και μείνουν δεν είναι ντροπή να ζητήσετε πακέτο. Θα έχετε εξοικονομήσει ένα έτοιμο γεύμα για την επόμενη ημέρα.

N. Γ.

Πηγή: [in2life.gr](http://in2life.gr)