

Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau: Išmaniai apsipirkite ir mažinkite maisto švaistymą

Įvairi ir subalansuota mityba yra svarbi sveikatai ir nebūtinai turi būti brangi. Didėjantis pragyvenimo išlaidų lygis ir siekis gauti geriausią vertę už pinigus kelia rūpesčių daugeliui žmonių, todėl skaitykite toliau ir sužinokite, kaip sutaupyti pinigų, vis dar mėgaujantis sveika mityba ir išvengiant nereikalingo maisto švaistymo.



„Eatwell Guide“ parodo penkias rekomenduojamas maisto grupes ir kiek iš kiekvienos jų reikėtų suvartoti per dieną ar savaitę, kad mityba būtų sveika ir subalansuota.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Kai kuri informacija gali būti netaikoma, jei sveikatos priežiūros specialistas jums rekomendavo laikytis tam tikros dietos

Subalansuokite savo mitybą rinkdamiesi pigesnius produktus

Vaisiai ir daržovės: „nestandartinės“ formos ir sveriamos daržovės bei vaisiai yra pigesni. Kai kurie produktai yra plačiau prieinami ir kainuoja mažiau, kai yra sezoniniai, pavyzdžiui, braškės vasarą. Žr.: <https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets/seasonal-fruit-and-veg-a-hand-y-guide.html>

Baltymų alternatyvos: Pakeiskite mėsą pupelėmis ar lęšiais – jie yra pigesni, bet turi daug baltymų ir skaidulų, kurios padeda ilgiau išlikti sotiesiems. Įdėkite juos į sriubas ir padažus. Žr. patiekalų be mėsos idėjas: https://www.bbc.co.uk/food/collections/vegetarian_dinner_ideas

Konservuoti, džiovinti ir šaldyti produktai: mėsa, žuvis, pupelės, lęšiai, vaisiai ir daržovės, kurie yra konservuoti, džiovinti ar šaldyti, dažnai yra tokie pat maistingi kaip švieži produktai, ilgiau išsilaiko ir dažnai kainuoja gerokai mažiau. Džiovintos žolelės ir prieskoniai yra pigesni ir tinkamai laikomi išsilaiko ilgą laiką. Pieną ir sūrį galima šaldyti.

Produktai su ilgesniu galiojimo laiku: pirkite didesniais kiekiais arba per akcijas – apsirūpinkite tokiais produktais kaip konservuota mėsa ar žuvis, džiovinti makaronai, ryžiai, vermišeliai, konservuoti vaisiai ir daržovės bei pusryčių dribsniai. Turėkite keletą paprastų „spintelės atsargų“ receptų, kuriuos galėtumėte įtraukti į savo rutiną, pavyzdžiui, karius, sriubas ar makaronų padažus. Idėjų rasite čia: https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

Paruošti produktai: iš anksto tarkuotas sūris, supjaustyti vaisiai ir daržovės ar iš anksto pagardinta mėsa ir žuvis dažniausiai yra brangesni. Rinkitės neperdirbtus produktus ir ruoškite juos namuose, o skoniui suteikti turėkite keletą mėgstamų žolelių ir prieskonių.

Gaminimas didesniais kiekiais: pasinaudokite akcijomis – gaminkite dvigubą porciją ir pusę užšaldykite kitai dienai. Pvz., padažai, kariai, lazanija, čili, piemens pyragas, sriubos ir troškiniai.

Pietūs ruošiami namuose: ruošiant pietus namuose vietoje pirkimo galima sutaupyti. Nepamirškite įtraukti produktų iš kiekvienos pagrindinės maisto grupės, taip pat gėrimo, ir pasirūpinkite, kad pietūs būtų laikomi vėsiai ir saugiai iki valgymo. Idėjų, kaip paruošti sveikus pietus iš namų, rasite čia: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-packed-lunches.html>

Panaudokite maisto likučius

Net ir nedidelius maisto likučius galima panaudoti kitam patiekalui, įskaitant pietums paruoštiems namuose. Maisto likučius kuo greičiau atvėsinkite, tuomet laikykite šaldytuve iki dviejų ar trijų dienų (virtiems ryžiams – tik vieną dieną). Idėjų, kaip panaudoti likučius, rasite čia:

<https://www.bbc.co.uk/food/collections/leftovers>

Apsipirkite išmaniai ir taupykite pinigus

Valgiaraščio planavimas: suplanuokite savo patiekalus kelioms dienoms į priekį (net jei tik pagrindinius patiekalus), remdamiesi tuo, ką jau turite namuose, ir laikykitės pirkinių sąrašo, kad įsigytumėte tik trūkstamus produktus.

Nukainotos prekės: Po sezoninių švenčių dažnai galima įsigyti įvairių nukainotų produktų, įskaitant mėsą, žuvį, paukštieną, sūrį, vaisius ir daržoves. Patikrinkite pakuotę – galbūt produktą galima užšaldyti.

Specialūs pasiūlymai: tikrinkite vieneto kainą (už 100 g / 100 ml) etiketėse, kad įsitikintumėte, jog pasiūlymas yra naudingas, palyginti su panašiais produktais ar įprasta kaina. Apsvarstykite galimybę dalintis specialiais pasiūlymais (pvz., „pirk vieną – antrą gauk nemokamai“ arba „3 už 2 kainą“) su draugais ar šeima ir pasidalyti išlaidas.

Mažinkite maisto švaistymą

Porcijų dydžiai: taupykite pinigus ir mažinkite švaistymą ruošdami rekomenduojamo dydžio porcijas. Prieš gamindami išmatuokite ryžių, makaronų ir kitų grūdinių produktų porcijas, o ne berkite juos tiesiai į puodą. Žr.: <https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/portion-sizes/>

„Tinka iki“ datos: tai yra **saugumo rodiklis**, dažniausiai nurodomas ant greitai gendančių produktų, pvz., mėsos, žuvies, paruoštų salotų ir daržovių. **Nevartokite šviežių produktų pasibaigus „Tinka iki“ datai, net jei jie atrodo ir kvepia gerai – bakterijų, sukeliančių apsinuodijimą maistu, užuosti negalima.** Galite pratęsti galiojimo laiką termiškai apdorodami arba užšaldydami žalius produktus iki „Tinka iki“ datos pabaigos (vadovaukitės pakuotės instrukcijomis – kai kurie produktai netinka šaldyti namuose, o kai kuriuos reikia užšaldyti pirkimo dieną).

„Geriausias iki“ datos: tai yra **kokybės**, o ne saugumo rodiklis, naudojamas daugeliui maisto produktų. Neišmeskite maisto anksčiau, nei būtina. Kiaušinius rekomenduojama suvartoti per kelias dienas po „Geriausias iki“ datos, tačiau kitus produktus galima vartoti ir vėliau, jei jie atrodo ir kvepia normaliai ir nėra matomo pelėsio.

Šaldymas: jei nespėjate sunaudoti šviežių produktų prieš jiems sugendant, apsvarstykite galimybę juos užšaldyti. Supjaustykite vaisius ir daržoves ir laikykite šaldymo maišeliuose, silikoniniuose maišeliuose ar folijos indeliuose. Sutarkuokite arba supjaustykite sūrį ir laikykite mažomis porcijomis. Sriubas, sultinius ar padažus užšaldykite ledo kubelių formelėse. Šaldytą pjaustytą duoną galima atitirpinti iš anksto arba skrudinti tiesiai iš šaldytos. Sužinokite, kaip tinkamai šaldyti maistą ir kiek laiko skirtingi produktai gali būti laikomi užšaldyti:

https://www.bbc.co.uk/food/articles/how_to_freeze

Daugiau patarimų, kaip mažinti maisto švaistymą: <https://www.foodsavvy.org.uk/>

Kitus mūsų „Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau“ informacinius lapus (nebrangių receptų idėjas ir informaciją apie maisto bankus bei finansinę paramą maistui) rasite čia: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) arba nuskaitykite QR kodą

