

Zdrowe jedzenie za mniej: Rób mądre zakupy i ogranicz marnotrawstwo żywności

Zróżnicowana i zbilansowana dieta jest ważna dla zdrowia i nie musi być droga. Wzrost kosztów utrzymania i kwestia opłacalności zakupów to problem, który niepokoi wiele osób, więc zapraszamy do lektury, aby dowiedzieć się, jak oszczędzać pieniądze, jednocześnie dbając o zdrową dietę i unikając niepotrzebnego marnotrawstwa żywności.



Przewodnik „Eatwell” przedstawia pięć zalecanych grup produktów spożywczych oraz wskazówki dotyczące tego, ile produktów z każdej z tych grup powinniśmy spożywać w ciągu dnia lub tygodnia, aby zapewnić sobie zdrową, zbilansowaną dietę

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

Niektóre informacje mogą nie mieć zastosowania, jeśli pracownik służby zdrowia poinformował, by przestrzegać określonej diety

Zrównoważ swoją dietę, wybierając tańsze produkty

Owoce i warzywa: „niedoskonałe” i nieuporządkowane produkty są tańsze, a niektóre z nich są łatwiej dostępne i kosztują mniej, gdy są „w sezonie”, np. truskawki latem. Patrz:

<https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets/seasonal-fruit-and-veg-a-handly-guide.html>

Zamiana białka: zamień część mięsa na fasolę, soczewicę lub ciecierzycę, które są tańsze, a jednocześnie bogate w białko i błonnik, dzięki czemu dłużej czujemy się syty. Dodawaj do zup, sosu bolońskiego lub chili. Zobacz pomysły na dania bezmięsne:

https://www.bbc.co.uk/food/collections/vegetarian_dinner_ideas

W puszkach, suszone i mrożone: mięso, ryby, fasola, soczewica, owoce i warzywa w puszkach, suszone lub mrożone są często równie wartościowe odżywczo jak produkty świeże, dłużej zachowują świeżość i często kosztują znacznie mniej. Suszone zioła i przyprawy są tańsze i długo zachowują świeżość, jeśli są odpowiednio przechowywane. Mleko i ser można zamrażać.

Produkty o dłuższym terminie przydatności do spożycia: kupuj je hurtowo lub w promocjach, zaopatr się w takie produkty, jak konserwy mięsne lub rybne, suszony makaron, ryż, kluski, owoce i warzywa w puszkach oraz płatki śniadaniowe. Przygotuj kilka prostych przepisów na dania z tego, co masz w szafce, które możesz włączyć do swojego jadłospisu, np. curry, zupy czy sosy do makaronu. Pomysły znajdziesz tutaj:

https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

Zrównoważ swoją dietę, wybierając tańsze produkty: kontynuowano...

Gotowe produkty spożywcze: starty ser, pokrojone owoce i warzywa oraz przyprawione mięso i ryby są zazwyczaj droższe. Kupuj nieprzetworzoną żywność w postaci surowej, którą możesz pokroić i przygotować w domu, a także zaopatrzyć się w kilka ulubionych ziół i przypraw, aby doprawiać potrawy według własnego gustu.

Gotuj na zapas: wykorzystaj produkty w promocji, aby przygotować podwójną porcję dania, a połowę zamrozić na później. Świetnie sprawdza się w sosach pomidorowych, potrawach curry, lasagne, chili, zapiekankach z mięsem, zupach i gulaszach.

Posiłki na wynos: przygotowywanie posiłków na wynos zamiast kupowania lunchu poza domem pozwala zaoszczędzić pieniądze. Pamiętaj, aby do lunchu dołączyć produkty z każdej z głównych grup żywnościowych oraz napój, a także zadbać o to, by posiłek pozostał schłodzony i bezpieczny, dopóki nie będziesz gotowy do jedzenia. Pomysły na zdrowe drugie śniadanie znajdziesz tutaj: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-packed-lunches.html>

Wykorzystaj resztki jedzenia

Nawet niewielkie ilości jedzenia można wykorzystać do przygotowania kolejnego posiłku, w tym do lunchu na wynos. Resztki jedzenia należy jak najszybciej ostudzić, a następnie przechowywać w lodówce przez maksymalnie dwa lub trzy dni (gotowany ryż tylko przez jeden dzień). Pomysły na wykorzystanie resztek znajdziesz tutaj: <https://www.bbc.co.uk/food/collections/leftovers>

Kupuj mądrze i oszczędzaj pieniądze

Planowanie posiłków: zaplanuj posiłki na kilka dni z wyprzedzeniem (nawet jeśli chodzi tylko o dania główne), kierując się tym, co masz już w domu, a następnie skorzystaj z listy zakupów, aby kupić brakujące produkty.

Produkty w obniżonej cenie: Okres po świętach to dobry moment, aby zaopatrzyć się w różnorodne produkty w obniżonych cenach, w tym mięso, ryby, drób, sery, owoce i warzywa. Sprawdź na opakowaniu, czy produkt nadaje się do zamrażania.

Oferty specjalne: sprawdź cenę jednostkową za 100 g/100 ml na etykiecie na półce, aby upewnić się, że jest to korzystna oferta w porównaniu z podobnymi produktami lub zwykłą ceną. Rozważ skorzystanie z ofert specjalnych, np. „Kup jeden, drugi gratis” lub „3 w cenie 2” itp., wraz z przyjaciółmi lub rodziną i podzielenie się kosztami.

Ogranicz marnotrawstwo żywności

Wielkość porcji: oszczędzaj pieniądze i ogranicz ilość odpadów, przygotowując składniki i posiłki w zalecanych porcjach. Przed gotowaniem odmierzaj porcje ryżu, makaronu i innych produktów zbożowych, zamiast wsypywać je od razu do garnka. Patrz:

<https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/portion-sizes/>

Terminy przydatności do spożycia: stanowią one **środek bezpieczeństwa** i często umieszcza się je na produktach, które szybko się psują, np. na mięsie, rybach, gotowych sałatkach i warzywach. **Nie spożywaj świeżych produktów po upływie terminu przydatności do spożycia, nawet jeśli wyglądają i pachną normalnie – nie wyczujesz bowiem owadów, które powodują zatrucia pokarmowe.** Można przedłużyć termin przydatności do spożycia, gotując lub zamrażając surowe produkty przed upływem tego terminu (należy postępować zgodnie z instrukcjami na opakowaniu; niektóre produkty nie nadają się do zamrażania w warunkach domowych, a inne należy zamrozić w dniu zakupu).

Terminy przydatności do spożycia: są one raczej **wyznacznikiem jakości** niż bezpieczeństwa i można je znaleźć na wielu różnych produktach spożywczych. Nie wyrzucaj jedzenia, zanim to będzie konieczne. Jajka należy spożyć w ciągu kilku dni od upływu terminu przydatności do spożycia, ale inne produkty można spożywać również po upływie tego terminu, o ile wyglądają i pachną normalnie oraz nie widać na nich pleśni.

Mrożenie: jeśli nie zdążysz zużyć świeżych produktów, zanim się zepsują, rozważ zamrożenie ich. Pokrój owoce i warzywa, a następnie przechowuj je w torebkach do zamrażania, silikonowych woreczkach na żywność lub pojemnikach foliowych. Zetrzyj lub pokrój ser i przechowuj go w małych porcjach. Zamrażaj zupy, buliony lub sosy w foremkach do kostek lodu. Mrożony chleb w kromkach można rozmrozić wcześniej lub opieką bezpośrednio po wyjęciu z zamrażarki. Sprawdź, jak zamrażać produkty spożywcze i jak długo można przechowywać je w zamrażarce:

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

Więcej wskazówek dotyczących ograniczania marnotrawstwa żywności:

<https://www.foodsavvy.org.uk/>

Tutaj znajdziesz nasze pozostałe broszury z serii „Zdrowe jedzenie za mniej” (przystępne cenowo przepisy kulinarne oraz informacje na temat banków żywności i pomocy finansowej na zakup żywności): [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) lub zeskanuj kod QR

