**10 sprawdzonych patentów na ekonomiczne gotowanie**

**Kontrolowanie wydatków oraz przeciwdziałanie marnowaniu żywności – w dzisiejszych czasach ekonomiczne gotowanie to nie przykra konieczność, ale racjonalna decyzja świadomych konsumentów. Tu nie chodzi o rezygnowanie z tego, co sprawia nam przyjemność, ale o wykorzystywanie sprawdzonych i naprawdę prostych patentów, by zaoszczędzić więcej czasu, energii i dostępnych nam zasobów. Nie wiesz jak się za zabrać? Skorzystaj z naszych podpowiedzi.**

**1. Zakupy z listą**

Zanim ruszysz na zakupy przygotuj listę potraw, które zamierzasz przyrządzić oraz listę składników, których będziesz potrzebować. Zwróć uwagę, z których produktów korzystasz najczęściej oraz które są na tyle uniwersalne, by stanowić bazę wielu różnych przepisów. Kupując zgodnie z wcześniej przemyślaną listą unikniesz impulsywnego ulegania sklepowym trickom oraz zużyjesz każdy produkt do ostatniego okruszka.

**2. Uważny przegląd aktualnych promocji**

Planując zakupy w konkretnym sklepie przejrzyj najpierw aktualną gazetkę promocyjną. Atrakcyjne rabaty mogą być całkiem rozsądną inspiracją do modyfikacji planowanego jadłospisu. Przeglądając oferty promocyjne zwracaj uwagę zwłaszcza na produkty z długim terminem ważności. „2 w cenie 1” lub „3 w cenie 2” brzmi, jak całkiem niezła promocja, pod warunkiem, że dotyczy produktów, których używasz często, które mają długi termin przydatności do spożycia lub którymi chcesz się podzielić ze swoimi przyjaciółmi, sąsiadami lub rodziną.

**3. Większe opakowania, ale z patentem**

Większe opakowania zawsze kuszą swoją atrakcyjną ceną, jednak kluczem do sukcesu w ekonomicznych zakupach nie jest wielkość, ale rodzaj opakowania. Zwróć uwagę, czy duże opakowanie posiada odpowiednio szczelne zamknięcie.

– Monieckie sery żółte początkowo były dostępne jedynie w blokach, jednak z uwagi na różne potrzeby konsumentów oferujemy je także w postaci plasterków zamkniętych w szczelnych, jednorazowych opakowaniach typu „otwórz – zamknij”. Takie rozwiązanie sprawia, że nasz ulubiony ser żółty nie tylko dłużej pozostaje świeży, ale także przez cały czas przydatności do spożycia zachowuje wszystkie swoje walory smakowe i wartości odżywcze – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

**4. Sezonowość kontra moda**

Wybieranie produktów sezonowych to nie tylko kwestia oszczędności, ale także smaku. Warzywa i owoce jedzone w okresie ich zbioru smakują znacznie lepiej niż poza nim. Ponadto kupowanie produktów sezonowych jest wyraźną formą wsparcia lokalnych rolników. Owoce i warzywa, które kuszą w sezonie swoją ceną, wyglądem i smakiem są niezwykle wdzięcznym składnikiem domowych przetworów, które umilą przygotowanie posiłków zimą.

**5. Proste składniki – więcej możliwości**

Planując zakupy stawiaj na proste składniki, które mają różnorodne zastosowanie.

– Delikatny i stonowany smak holenderskich serów żółtych oraz ich wyjątkowa konsystencja sprawiają, że sprawdza się zarówno w daniach serwowanych na zimno, jak i na ciepło. Łagodny smak serów holenderskich doceniają zwłaszcza najmłodsi smakosze. Ze względu na dużą zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów stanowią zdrową i sycącą przekąskę do szkoły lub zabaw na podwórku – zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki.

**6. Gotowanie na zapas**

Gotowanie większych porcji jest znacznie bardziej ekonomiczne. Po pierwsze, gotując rzadziej, ale w większych garnkach, zużywamy znacznie mniej energii. Przeciwdziałamy także marnowaniu żywności, ponieważ w naszych lodówkach zalega znacznie mniej świeżych, szybko psujących się składników. Wekowanie zup, sosów lub gulaszy to doskonały pomysł na domowy „fast food”, dostępny zawsze, gdy masz na niego ochotę.

**7. Minimalizowanie zużycia energii**

Domowe gotowanie to czasochłonny proces, podczas którego wykorzystujemy mnóstwo energii – to jeden z najczęściej powtarzanych mitów. Choć tkwi w nim ziarnko prawdy, istnieje cały szereg patentów, które znacznie usprawniają cały proces – to np. gotowanie pod przykryciem, używanie odpowiedniej wielkości palników, czy wyłączanie piekarnika na kilka minut przed końcem wskazywanego czasu pieczenia.

**8. Kreatywne wykorzystywanie resztek**

Czy wiesz, że liście i łodygi ulubionych warzyw również nadają się do spożycia? Co więcej, często mają zupełnie inny smak od tych części, które zwykle wykorzystujemy. Pesto z liści rzodkiewek, sałatka z tartych łodyg brokuła, zapiekanka z czerstwego pieczywa, bulion z obierek po marchewkach, selerze i pietruszce – to tylko niektóre kreatywne pomysły na smaczne, pożywne i ekonomiczne wykorzystywanie resztek w kuchni.

**9. Samodzielne uprawianie ziół i nowalijek**

Świeże zioła podkręcają smak wszystkich potraw, zwłaszcza te wyhodowane na własnym balkonie lub parapecie. Uprawianie szczypiorku, pietruszki, koperku, bazylii, oregano, tymianku, szałwii czy rozmarynu nie wymaga posiadania żadnej tajemnej wiedzy i daje mnóstwo frajdy, zwłaszcza najmłodszym adeptom sztuki kulinarnej.

**10. Gotowanie od podstaw**

Zrezygnuj z kupowania gotowych, przetworzonych posiłków i półproduktów. Często są one nie tylko droższe od domowych odpowiedników, ale także zawierają mnóstwo sztucznych wzmacniaczy i konserwantów. Gotowanie od podstaw to naprawdę przyjemność, wystarczy tylko odpowiednio inspirujący przepis. Warto zacząć od czegoś prostego. Biorąc pod uwagę coraz cieplejsze dni, które chętnie spędzamy na świeżym powietrzu, polecamy szaszłyki z serem edamskim i grillowanymi warzywami.

**Szaszłyki z serem edamskim i grillowanymi warzywami**

Składniki:

- 200 g sera żółtego Edamskiego MSM Mońki

- pół młodej cukinii

- 6 średnich świeżych pieczarek

- 1 świeża kolorowa papryka

- 6-7 pomidorków koktajlowych

- 1 łyżka oleju rzepakowego

- zioła prowansalskie

- sól, płatki chili do smaku

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa, oprócz pomidorków, pokroić w grube cząstki, doprawić do smaku przyprawami i położyć na rozgranym ruszcie. Po osiągnięciu oczekiwanego stopnia usmażenia, zdjąć z grilla i

wystudzić. Ser pokroić w cząstki i ponadziewać na patyczki do szaszłyków na przemian z warzywami i pomidorkami koktajlowymi.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­