**Gotowanie na kilka dni – jak robić to tanio, oszczędnie i smacznie?**

**Z przeprowadzonych przez UCE Research analiz wynika, że obecnie już 60% Polaków oszczędza na zakupach. Jako główny powód podają wciąż rosnące ceny produktów. Galopująca inflacja potęguje strach przed pogorszeniem się sytuacji gospodarczej w kraju. Badania UCE Research oraz Grupy BLIX pokazują również, że oszczędności najczęściej odbywają się kosztem artykułów spożywczych. Aż 78,8% spośród konsumentów robiąc zakupy spożywcze, decyduje się na wybór zmienników lub tańszych wersji produktów. Czy ten trend można zatrzymać? Podpowiadamy co robić by nie przepłacać, a jednocześnie jeść smacznie zdrowo.**

Pierwszym krokiem w kierunku oszczędności jest rezygnacja z jedzenia w restauracjach i przygotowywanie posiłków w domu. Jednak to również należy robić z rozwagą. Warto zadbać, aby posiłki były przemyślane. Kupowanie odpowiedniej ilości produktów to najprostsza droga do tego, by nie marnować żywności. Dokładne planowanie, tworzenie list zakupów i korzystanie ze sklepowych promocji stało się już standardowym działaniem wielu konsumentów, którzy dostrzegli, że często kupowali więcej, niż potrzebowali.

**Pomysł na szybkie gotowanie**

Zdarzają się takie dni, że na przygotowanie posiłku mamy bardzo mało czasu, jednak zależy nam na tym, aby zjeść ciepły, pożywny posiłek. Doskonałym rozwiązaniem w takich sytuacjach są np. zapiekanki. Dużą popularnością cieszą się te w wersjach makaronowych i ziemniaczanych. Niemniej bazą do przyrządzenia zapiekanki może być równie dobrze ryż czy po prostu warzywa. W przypadku tej potrawy sprawdzi się niemal wszystko, co aktualnie mamy w lodówce czy spiżarni.

Ulubione składniki najpyszniej smakują zapieczone pod warstwą dobrej jakości żółtego sera. Ten nieodzowny składnik sprawi, że potrawa stanie się pełnowartościowym i zdrowym posiłkiem. Ser żółty zawiera szereg witamin, wspierających regeneracje komórek, układu odpornościowego, jak i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Kolejną zaletą spożywania żółtego sera jest duża zawartość białka, a jak wiadomo jest ono jednym z głównych elementów budulcowych komórek naszego organizmu – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Szybkie obiady stają się coraz popularniejsze ze względu na ciągły brak czas i nieustanne zabieganie. Rozwiązaniem tego problemu jest przygotowanie większej ilości jedzenia, które można poporcjować, zamrozić i sięgnąć po nie w późniejszym czasie.

**Oszczędność w parze z troską o jakość potraw**

Dobrym sposobem na trzymanie w ryzach domowego budżetu jest także gotowanie na kilka dni. Dodatkową zaletą tego rozwiązania jest również oszczędność czasu, gdyż następnego dnia danie wystarczy jedynie podgrzać. Na klika dni z powodzeniem można przygotować wszelkiego rodzaju zupy czy sycące gulasze, zarówno mięsne, jak i w wersji wege.

Gotowanie zup i gulaszy to też dobra opcja dla tych, którym zależy na spożywaniu posiłków dietetycznych. Przykładem jest zupa gulaszowa z warzywami, której bazą jest np. mięso z fileta z indyka. Jest to danie zarówno smaczne, jak i zdrowe, dzięki odpowiedniej proporcji składników odżywczych i błonnika. Zupy czy gulasze są sycące i pożywne, a ponadto dostarczają organizmowi potrzebnych płynów. Ciepły i wartościowy posiłek jest istotny zwłaszcza jesienią i zimą, gdyż dodatkowo pomaga organizmowi się rozgrzać, a tym samym zapobiega infekcjom.

Dietetyk kliniczna z MajAcademy Roksana Środa podkreśla, by przy planowaniu codziennego menu zwracać uwagę także na wartości odżywcze. – Komponując posiłek pamiętajmy o tym, by dostarczyć organizmowi wszelkich niezbędnych mikroelementów. Ważna jest wartość odżywcza tego co jemy, co wiąże się także z jakością użytych składników. Należy również stosować zasadę zdrowej różnorodności i wprowadzać do menu produkty z różnych grup – potrzebujemy zarówno białka, tłuszczów jak i węglowodanów.

**Czyszczenie lodówki – kreatywny sposób na zero waste**

Do przygotowywania posiłków warto wykorzystać wszelkie resztki, a tych często nie brakuje. Ta metoda gotowania jest uwielbiana zwłaszcza przez miłośników stylu zero waste, ale nie jest ona nowością. Jej prekursorkami były przecież już nasze babcie, u których nic nie miało prawa się zmarnować.

Garść sałaty, pół papryki, kilka oliwek – to już duże pole do manewru dla kreatywnego kucharza. W każdej lodówce z pewnością znajdzie się też ser żółty, gdyż jest on jednym z najczęściej kupowanych produktów w Polsce i w przypadku wielu osób obowiązkowym elementem codziennej diety. Ser żółty jest źródłem pełnowartościowego białka – potrzebnego zarówno dzieciom, jak i dorosłym – oraz wapnia i szeregu witamin. Nasycone kwasy tłuszczowe znajdujące się w serze mają pozytywny wpływ na serce. Dodatkowo ser żółty jest po prostu smaczny. – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki. Resztki sera żółtego można z powodzeniem wykorzystać do przyrządzenia uwielbianej przez prawie wszystkich pizzy. Ilość dodatków i wariacji, jeśli chodzi o składniki, jest w zasadzie nieograniczona.

Gotowanie z wykorzystaniem resztek produktów wyzwala w nas kreatywność. Mając do dyspozycji ograniczone zasoby rodzą się pomysły, dzięki którym powstają nowe, niepowtarzalne kompozycje kulinarne. Z tego, co zawiera nasza lodówka, jesteśmy często w stanie przygotować zarówno zapiekanki, zupy, sałatki i wszelkiego typu dania jednogarnkowe. Istotne jest w tym wszystkim odpowiednie przechowywanie produktów, które wydłuży ich przydatność do spożycia.

Dzięki ograniczeniu do minimum produkcji odpadów i marnowaniu żywności, nie tylko oszczędzamy nasze pieniądze, ale też przyczyniamy się do ochrony środowiska naturalnego.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175