**Jednogarnkowe przepisy na święta - gotuj tanio i smacznie - przepisy do 50 zł**

**Zakupy spożywcze są obecnie jednym z największych wydatków w budżecie każdej rodziny, a w okresie świątecznym jest to jeszcze mocniej odczuwalne. Wszystko wskazuje na to, że tegoroczne święta będę bardzo drogie. Ceny żywności przez szalejącą inflację wzrastają z miesiąca na miesiąc, w ujęciu rocznym notuje się wzrost cen na poziomie ponad 20%. W tej chwili, aby zaoszczędzić na produktach spożywczych, trzeba w to włożyć sporo czasu, wysiłku i zaangażowania. Organizacja tegorocznych świat dla wielu rodzin będzie finansowym wyzwaniem. Przeprowadzone niedawno badanie Barometr Providenta pokazuje, że przeciętne gospodarstwo domowe będzie musiało wydać aż o 307 zł więcej niż rok temu.**

**Taniej, pyszniej i ekonomiczniej**

Święta Bożego Narodzenia to szczególny czas dla rodzin, ich uroczysty charakter podkreślany jest na każdym kroku, także za sprawą wyjątkowych dań. W wielu polskich domach przygotowania do świat ruszają już na początku grudnia, najpierw porządki we wszystkich kątach i zakamarkach, dekoracje, wymyślanie prezentów i oczywiście planowanie potraw. Co zrobić by nadchodzące święta były smaczne, a zarazem o ile to możliwe stosunkowo tanie? Po pierwsze planuj dania jednogarnkowe, należy jednak pamiętać, aby posiłki komponować w takich sposób, by były pełnowartościowe, dlatego warto dodawać do nich produkty najwyższej jakości. Tłuszcz mleczny jest najlepiej przyswajalnym tłuszczem zwierzęcym, a prawdziwe masło jest właśnie skondensowanym tłuszczem mlecznym. Jest to produkt w pełni naturalny i łatwostrawny, warto dodawać go do większości posiłków - twierdzi Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Zakupy rób z głową, a najlepiej z listą!**

Pierwszym krokiem jest przygotowanie listy zakupów ze sporym wyprzedzeniem i sukcesywne dokupowanie produktów, zaczynając od tych z długim terminem ważności. Ewa Polińska z MSM Mońki podkreśla – Robiąc zakupy spożywcze, a zwłaszcza wybierając produkty nabiałowe warto zwracać uwagę na skład i wybierać te z najkrótszą listą składników. Masło również powinno spełniać standardy, ilość zawartego w nim tłuszczu nie powinna być niższa niż 82% i koniecznie musi być to tłuszcz mleczny! Masło zawiera szeroką gamę korzystnych dla serca i ciśnienia krwi kwasów tłuszczowych. Dietetyk kliniczna Roksana Środy z MajAcademy zauważa jeszcze inne korzystne aspekty spożywania masła, zwłaszcza w miesiącach zimowych - Tłuszcze mleczne zawierają około 1% fosfolipidów, które korzystnie oddziałują na układ nerwowy człowieka, sprzyjają szybkiej regeneracji organizmu, a nawet ułatwiają koncentrację. Masło jest także bogatym źródłem witaminy A, witaminy D, witaminy E i witaminy K.

Staraj się zanotować wszystkie produkty spożywcze, jakie będą potrzebne do zaplanowanych potraw, przeanalizuj listę i zastanów się, czy któreś można zastąpić ich tańszymi wersjami. Gdy lista jest gotowa, pomyśl jeszcze raz czy wszystko będzie potrzebne. Marnowanie żywności to zmora naszych czasów, a w okresie świątecznym ilości wyrzucanego jedzenia są zatrważające. Spontaniczne i nieprzemyślane zakupy sprawiają, że kupuje się mnóstwo zbędnych rzeczy, na zasadzie – a może się przyda. W konsekwencji nadmiar produktów ląduje w koszu na śmieci. Sprawdź gazetki promocyjne w okolicznych sklepach, porównaj je, a następnie kupuj tam, gdzie jest najtaniej. Korzystaj z oferty kup więcej za mniej, a następnie podziel się z sąsiadką, mama lub przyjaciółką, niech zyskają wszyscy.

**Świąteczne dania w wersji jednogarnkowej**

Myśląc o daniach świątecznych w wersji jednogarnkowej, na pierwszy plan wysuwa się bigos, zaraz po nim kapusta z grzybami i oczywiście gulasz. Dania jednogarnkowe z reguły są sycące, a w konsekwencji rozważnych i przemyślanych zakupów mogą być również tanie. Bigos z jednej strony jest daniem tradycyjnym, a z drugiej pozwala na wiele eksperymentów i wariacji, dlatego odpowiednio modyfikując przepis, jesteśmy w stanie sporo zaoszczędzić.

Bigos to tradycyjne danie uwielbiane przez większość Polaków, smaczne, rozgrzewające i wzmacniające. Możne wykonać je w wersji klasycznej, ale też wegetariańskiej zastępując mięso grzybami, mogą być to boczniaki lub pieczarki. Wersja wegetariańska będzie też zdecydowania tańsza, a koszt przygotowania porcji dla całej rodziny oraz niespodziewanych gości nie powinien przekroczyć 50 zł.

**Bigos wegetariański**

Składniki:

kapusta kiszona 1 kg

kapusta biała 1 kg

pieczarki 600 g

śliwki wędzone – do smaku

cebula 3 szt.

marchewka 2 szt.

liść laurowy

ziele angielskie.

słodka papryka

pieprz i sól

Sposób przygotowania:

Do garnka wkładam kapustę kiszoną i białą surową. Dodaję cebule, pieczarki, posiekane pieczarki, marchew, śliwki suszone i przyprawy. Dolewam tyle wody, żeby kapusta była delikatnie przykryta. Stawiamy na ogień i gotujmy około 2 godzin. W razie potrzeby doprawiam do smaku.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175