

Кризис: питаемся экономно

Как же организовать свое питание так, чтобы не жить «от зарплаты до зарплаты», но сохранив при этом вкусный, здоровый и разнообразный рацион? В условиях кризиса питание должно быть экономически целесообразным. Это значит, что надо по возможности ограничить закупки в супермаркетах и «переключиться» на рынки или ярмарки. Кроме того, надо помнить, что натуральные продукты более полезны. Следует отдавать предпочтение мясу, а не колбасе; натуральным, а не консервированным продуктам.

Необходимо сформулировать для себя несколько основных правил, следуя которым можно экономить на питании абсолютно без ущерба для здоровья, а чаще всего и с пользой для его. Конечно, это в отдельных случаях потребует больше вашего времени и усилий, но оно того стоит.

Итак,

1. Питайтесь сезонными продуктами

Следуя этому правилу, вы заботитесь даже не столько о собственном кошельке, сколько о своем здоровье, потому что продукты, покупаемые «в сезон», очень богаты полезными веществами и витаминами. И наоборот, ранние овощи, фрукты, бахчевые, которые выращены в теплицах или с применением большого количества минеральных удобрений, ускорителей роста и созревания, как правило, имеют повышенное содержание вредных для организма веществ. Тем не менее, питание с преимущественным использованием сезонных продуктов полезно и из соображений экономии. Старайтесь покупать продукты – в первую очередь это касается овощей и фруктов – именно тогда, когда им «положено» вызревать самой природой. Летом и осенью цены на большинство овощей, фруктов, арбузов и дынь падают втрое, а то и больше, а пучки зелени на рынке становятся и толще, и дешевле.

2. Отдыхайте на природе с пользой

Конечно, не стоит возвращаться в те времена, когда охота и собирательство составляли единственный источник добычи пропитания, сейчас мы все-таки зарабатываем свой хлеб в основном на производствах, в сфере услуг и в офисах. Но почему бы не попробовать вернуться к истокам, особенно если это помогает экономить семейный бюджет?

Существует несколько основных дополнительных источников получения пропитания, связанных с досугом, увлечением. Некоторые – такие как рыбалка и, в особенности, охота являются довольно затратными, а вот сбор грибов и ягод – занятие, доступное каждому. Выбирайтесь всей семьей в лес, предварительно изучив и расспросив знакомых, соседей, сослуживцев о грибных и ягодных местах вашего региона, и кроме полных корзин, вы получите море удовольствия, которое приносит только общение с природой, запас энергии и бодрости на рабочую неделю. И обязательно, собираясь на «тихую охоту», внимательно изучите каталоги грибов, произрастающих в вашем регионе, а еще лучше сходите первый раз с опытным грибником, или вместе с ним сделайте

«ревизию» ваших трофеев.

3. Делайте домашние заготовки

Лето и осень – время, когда мы можем позволить себе покупать на рынках достаточное количество овощей, фруктов, ягод, богатых витаминами и минералами, а к тому же и вкусных, – пройдет. А как быть зимой и особенно весной, когда организм устает за зиму, и так настойчиво и требовательно просит редких и дорогих в это время года витаминов? Все достаточно просто – вспомните ваших мам и бабушек, вспомните их вкуснейшее вишневое варенье или компот из чернослива. Они находили решения даже в отсутствие наших современных возможностей. Вспомнили? Делайте заготовки на зиму!

Консервированные и маринованные овощи, всевозможные соленья и мочения, салаты, замороженные ягоды и овощи, сушеные фрукты, грибы, зелень, могут стать не только хорошим подспорьем вашему организму, борющимся со всевозможными ОРВИ, гриппом, холодом, но и настоящим украшением стола. И как приятно холодным февральским вечером побаловать себя, свою семью, открыв одну из заботливо упрятанных в кладовке банок или достав из морозилки стаканчик замороженной, но сохранившей летние запахи клубники или малины и подарить себе кусочек лета. Кроме того, заготовки – существенный способ сэкономить ваши деньги для других покупок.

4. Готовьте дома все то, что можно приготовить

Это правило касается тех продуктов, которые мы обычно привыкли покупать в магазинах, но их приготовление не требует специального оборудования, технологий и не занимает слишком много времени. Ведь что, например, необходимо для приготовления вкуснейшей домашней лапши, вермишели? Мука, вода, яйца, скалка, нож и ваше желание. Посмотрите в холодильник и в шкаф. Все это у вас есть.

Для приготовления домашней колбасы, буженины, да такой вкусной, что купленная в магазине обзавидуется, необходимо мясо, чеснок, немного специй, алюминиевая фольга и опять же ваше желание.

Из хорошего молока можно сделать простоквашу, закваску, творог. Купите замороженную сельдь или скумбрию и засолите дома. Экономия существенная и к тому же, намного вкуснее.

Делайте выпечку, пирожные, пеките пирожки. Вспомните детство или спросите у родителей с чем бывают пирожки и какие они бывают вкусные. С творогом, с ягодами, мясом, тыквой, картошкой, капустой. Вариантов не перечислить. И не бойтесь экспериментировать – готовя блюдо по рецепту, в котором есть хотя бы один мало-мальски редкий ингредиент не бойтесь делать замены. Без многих дорогостоящих ингредиентов, специй и соусов вполне можно обойтись, а другие продукты заменить на более дешевые. Да, возможно, это будет уже не оригинальное блюдо из рецепта, а нечто «по мотивам», но ведь вы готовите для себя, и это не должно вас останавливать. Вкусно даже читать? Поверьте, кушать еще вкуснее. Конечно, не стоит пытаться переходить на полное самообеспечение, но почему бы не выбрать что-то, что у вас неплохо получается, и не делать это самому? В результате вы получите не только существенную экономию, но и продукт, в качестве которого вы будете абсолютно уверены, что, увы, невозможно, при покупке готовых продуктов или полуфабрикатов, произведенных в супермаркетах.

5. Изучайте и сопоставляйте цены

Это очень полезное занятие и не только для того, чтобы вас не обсчитали на кассе, но и чтобы не переплачивать, если вы вынуждены считать каждый рубль или каждую гривну.

Ведь часто оказывается, что мы покупаем дорогие продукты из-за того, что даже не подозреваем о существовании более дешевых. Например, свежие продукты – это, разумеется, отлично и полезно, но иногда есть возможность купить то же самое в замороженном виде без потери качества. А изучая и сопоставляя цены в разных магазинах в пределах разумной досягаемости, вы сможете выбрать для себя тот магазин, где набор регулярно закупаемых продуктов стоит дешевле всего. И даже в одном магазине можно купить товар по разной цене. Простейший пример – мясо: в зависимости от отруба, свинина, говядина различается в цене значительно, поэтому идя за покупками, определите что вы собираетесь готовить, какого и сколько мяса вам потребуется купить на планируемый период.

Другой пример – целая курица, которая стоит меньше, чем ее составные части, а хватит ее на несколько дней. Разделите, положите по частям в соответствии с планируемыми блюдами. То же самое при покупке рыбных продуктов. Продолжать можно долго, просто повнимательнее смотрите на ценники и пытайтесь понять, что вы хотите получить и что получите за свои деньги.

Прежде чем пойти за покупками, продумайте, что именно вам нужно, и не делайте необдуманных покупок. Выбирая продукты, обращайте внимание не только на цену, но и на вес, высчитывая стоимость продуктов за килограмм.

6. Экономьте на скидках и мелком опте

Наверное, каждый из нас слышал о том, что желание получить большие скидки в супермаркетах и покупка продуктов мелким оптом приводит к тому, что мы просто покупаем больше или едим быстрее, и экономии в конечном итоге не происходит. Но бывает много ситуаций, когда скидки могут оказаться действительно полезными. Например, в случае с товарами длительного хранения и теми, которые расходуются понемногу – растительное масло, крупы, макаронные изделия, сахар, специи и так далее – нет ничего плохого в том, чтобы воспользовавшись скидкой, купить про запас. Кроме того, последнее время супермаркеты начали продажу нерасфасованного товара, или в крупной фасовке, такого как крупы, сахар, макаронные изделия, специи. Цены значительно ниже при том же качестве. Конечно, в этом случае не забывайте о сохранности купленного в надлежащих условиях и сроках хранения. А растительное масло дешевле купить в большой емкости и доливать в бутылку по мере необходимости.

7. Ешьте меньше

И это, пожалуй, самое очевидное, то, с чего следует начинать, если речь зашла об экономии. Тем не менее, многим из нас сложно понять и, тем более, принять простой факт, понятный и ребенку: мы тратим на еду столько, потому что мы столько едим. Многие предпочитают продукты, которыми, казалось бы, можно быстро и надолго наесться. В некоторых семьях, например, могут за ужином «приговорить» буханку хлеба вместе с макаронами, картошкой и «резиновыми» сосисками. Да, человек вроде бы наелся, но его организм все равно остался голодным, так как не получил нужных витаминов и минералов. Все мы, наверное, замечали, что при таком питании постоянно хочется «чего-то такого». Но вместо того, чтобы съесть, скажем, витаминный салат из свеклы, яблочка и моркови, мы перебиваем аппетит булочкой, конфетами и так далее. Поэтому многие из нас просто по привычке готовы слопать слона, а ведь потом есть еще конфетки, печеньки и эти многочисленные перекусы, от которых так сложно отказаться. А ведь вредна не только чрезмерная калорийность – не стоит злоупотреблять и количеством еды. Не секрет, что некоторые женщины в «погоне за фигурой» не

ограничивают порции салата, считая, что его можно есть сколько душе угодно – поскольку он низкокалорийный. И сильно ошибаются, так как регулярное потребление больших объемов пищи растягивает желудок, и тогда больше и чаще хочется кушать. По словам диетологов, сегодня более 40% россиян и украинцев страдают от ожирения и избыточного веса, и кризис – хорошее время, чтобы поробовать провести коррекцию массы тела. Так не пора ли начать есть меньше? Простейший способ это сделать – начать меньше готовить и подавать меньшими порциями: вроде и добавки хочется, а нету. То же касается и сладостей, конфет, пирожных – те, что у вас есть, так и быть, надо съесть, а может и не надо, но новых точно не покупайте. Вы почувствуете, как очень скоро это отразится самым благоприятным образом как на вашей внешности и самочувствии, так и на кошельке. А может, вы и так давно хотели укротить свой аппетит, но не хватало силы воли? Возможно, финансовый довод наконец-то перевесит боязнь лишиться мнимого удовольствия в виде конфетки, пирожного или лишней порции картошки, и уже ничто не будет стоять на вашем пути к идеальной фигуре и к лучшему здоровью.

Nota bene:

* Экономить на еде можно и нужно, но это ни в коем случае не должно отражаться на вашем здоровье.

* Будьте внимательны при покупках. Не покупайте просроченных, низкокачественных, заведомо испорченных продуктов и алкогольных напитков. Нанесенный вред здоровью и последующее лечение могут стоить значительно дороже полученной при этом сомнительной выгоды.

Для информации

За 70 лет жизни человек в среднем съедает более 5 тонн хлеба, 2.5 тонны белка, 2 тонны жиров, 10 тонн углеводов, 150 – 200 кг соли и выпивает более 50 тонн воды.

8. Учитывайте и планируйте расходы на питание

Согласно статистическим исследованиям, до 30% бюджета семей России и Украины расходуется именно на питание. Это одна из значимых статей расхода – следовательно, необходимо научиться и выработать привычку вести свой семейный бюджет.

Надо отслеживать расходы, идущие на питание, и планировать их. Если, например, в предыдущем месяце вы потратили на еду 15000 рублей, а в текущем – 20000, это значит, что необходимо пересмотреть свою потребительскую корзину и выяснить, что же именно повлияло на такой рост расходов.

Воспользуйтесь нашим бесплатным сервисом ведения домашних финансов – и результат не заставит себя ждать: вы сможете выяснить, что именно в вашем рационе в наибольшей степени «бьет» по семейному бюджету, и предпринять соответствующие шаги по его оптимизации.