

# 20 nasvetov kako jesti bolje in ceneje

Nasveti, ki pomagajo prihraniti pri nakupu hrane



**Mar lahko zdravo ješ in obenem prihraniš?**

**Tukaj je 20 nasvetov, ki ti bodo pomagali.**

**Zdrava hrana ni nujno tudi dražja.**

## **1 Napiši nakupovalni seznam**

Pripravi tedenski jedilnik v katerega vključiš sestavine, ki jih že imaš in pripravi nakupovalni seznam za sestavine, ki ti še manjkajo.

Ne nakupuj ko si lačen. Ljudje, ki nakupujejo lačni, v povprečju porabijo več denarja, še posebej za manj zdravo hrano, kot so sladki in mastni prigrizki.

## **2 Ne zavrzi ničesar**

Povprečna družina z otroki zavrže za skoraj £60 užitne hrane na mesec. Bodi strog glede kupovanja hrane in kupuj le tisto, kar se bo pojedlo.

Načrtuj svoje obroke tako, da boš porabil vse sestavine na svojem seznamu. Zamrzni vso odvečno hrano v priročnih vrečkah ali škatlah.

## **3 Ostanke pojej za kosilo**

Skuhaj dodatne porcije za kosilo, tako ti bodo ostali ostanki za večerjo (ali obratno).

Vsi odvečni obroki se lahko zamrznejo in porabijo kateri drugi dan. Tako boš imel v zamrzovalniku mnogo okusnih doma pripravljenih kosil na izbiro.

## **4 Kupuj zamrznjeno**

Zamrznjeno sadje in zelenjava so podcenjeni. Zate je že očiščeno, narezano in zamrznjeno, pripravljeno za uporabo, prav tako koristno zate (izogibaj se le tisti z dodano soljo, sladkorjem ali maščobo) ter pogosto cenejše od sveže.

Zamrznjena zelenjava je pobrana na vrhuncu svežine in zamrznjena, da obdrži svoja hranila.

## **5 Poskusi cenejšo različico**

Prihraniš lahko tudi tako, da izbereš cenejšo različico od običajne.

Ni vedno velike razlike med prepoznavno znamko in cenejšo znamko. Preizkusi in naj se tvoje brbončice odločijo, ne pa svetleča etiketa.

## **6 Jej bolj vegi**

Meso in ribe so običajno najdražje sestavine na tvojem nakupovalnem seznamu.

Kaj pa če bi dodal zelenjavo k tvojim mesnim jedem kot npr. enolončnici, da bi skuhal večjo porcijo? Ali pa čez teden preizkusi kakšno vegetarijansko jed, da zmanjšaš stroške.

## **7 Kuhaj s stročnicami**

Stročnice, kot fižol, leča in grah, so med najcenejšimi proizvodi na trgovskih policah.

Stročnice vsebujejo malo kalorij in maščob, ampak mnogo vlaknin, vitaminov in mineralov.

Uporabi jih v jedeh tako, da nadomestijo nekaj piščanca ali mesa, kot npr. chilli con carne s fižolom ali piščančji curry s čičeriko.

## **8 Zamrzni ostanke kruha**

Kruh je eno od največkrat zavrženih živil. Zmanjšaj odpad tako, da ostanek kruha zamrzneš, po možnosti po porcijah (prikladno) in ko je še svež (za okus). Kruh shranjuj v neprodušni posodi (ali v vrečkah za zamrzovanje), da se ne izsuši.

## **9 Poznaj svojo kuhinjo**

Poglej, kaj vse se nahaja v tvojih kuhinjskih omaricah, shrambi, hladilniku in zamrzovalniku. Morda boš odkril dovolj sestavin, da pripraviš obrok.

Načrtuj svoj tedenski jedilnik tako, da porabiš sestavine, ki jih že imaš in se izogneš kupovanju živil, ki jih že imaš.

Preveri datume uporabnosti, da jih res porabiš preden se pokvari.

## **10 Kupi cenejše zrezke**

Če si pripravljen preživeti malce več časa v kuhinji, lahko z nakupom cenejšega mesa odlično prihraniš.

Z nakupom cenejšega kosa mesa, npr. govedino za dušenje, pleče ali bočnik, ne pomeni, da boš prikrajšan pri okusu.

Počasno kuhanje postopoma razgradi vlakna v cenejših kosih, kar da mesu izjemen okus po dostopnejši ceni.

## **11 Poišči cenejše recepte**

Poceni ne pomeni tudi manj okusno. Obstaja veliko spletnih strani, ki ponujajo recepte za poceni obroke ter uporabo ostankov.

## **12 Jej manjše porcije**

Poskušaj jesti manjše porcije in se izogni "repetom" ali pa uporabljalj manjši krožnik.

Morda boš imel dovolj ostankov za kosilo naslednji dan, pa še tvoj pas bo na boljšem.

Poskusi meriti ali tehtati priloge kot so riž in testenine pri kuhanju, da ohraniš enakomerno velikost porcij in se izogneš ostankom.

### **13 Kuhaj domače**

Ne naročaj hrane iz restavracij in prihrani. Priprava in kuhanje lastnega obroka je cenejše od kupovanja hrane v restavraciji ali že pripravljenih obrokov v supermarketu. In ker nadzoruješ tudi vse, kar gre v tvojo hrano, je lahko tudi bolj zdravo.

### **14 Kupi celega piščanca**

Najcenejši piščanec je cel piščanec. Iz celega piščanca dobiš eno prsovino, dve bedri, dve krači, dve perutnički pa še drobovino za kuhanje "kurje župice".

Poslužuj se tudi delikatesne postrežbe pri nakupu sira in salam. Tako lahko kupiš točno količino, kar je cenejše in manj potratno.

### **15 Primerjaj pakirano in nepakirano hrano**

Sadje in zelenjava včasih staneta več, če sta zapakirani.

Preveri ceno na kilogram (£/kg). Trgovine vedo, da potrošniki kupujejo na zalogo, zato zamešajo. Včasih je pakirano blago cenejše, včasih je dražje. Zapakirano včasih tudi ni najbolj sveže in morda boš kupil več, kot potrebuješ.

### **16 Zmanjšaj priboljške**

Če tvoja običajna nakupovalna košarica vsebuje sladke pijače, čips in slane prigrizke, čokoladice, piškote in slaščice, poskušaj zmanjšati pri teh ne-nujnih vrstah hrane.

Mnoge od naštetih namreč vsebujejo mnogo sladkorja in maščobe, tako da boš obenem naredil uslugo tudi svojemu pasu in zadnjici. Lahko vsebujejo tudi mnogo soli.

Pomisli na cenejše in bolj zdrave nadomestke, npr. sadni sok z mineralno vodo z mehurčki namesto kole in sadje z navadnim jogurtom.

## **17 Pazi se 1+1 gratis ponudb**

Posebni popusti, kot npr. 1+1 gratis, so lahko ugodni, a bodi pozoren.

Kupuj le izdelke, ki jih dejansko potrebuješ in jih nameravaš obdržati in uporabljati. Konzervirano ali zamrznjeno sadje in zelenjava ter riž in testenine so dobri primeri.

## **18 Nakupuj v času “vesele urice”**

Mnoge trgovine znižajo ceno svežim izdelkom proti koncu dneva. Smiselno je poiskati take izdelke in izkoristiti znižanja.

Popust na sveže ob koncu dneva je tudi možnost varčevanja. Če prideš pravi trenutek ti lahko znižanja in razprodaje pomagajo veliko prihraniti. Vendar vedno preveri datum trajanja. Tako se boš prepričal, da se izdelek ne bo pokvaril prej kot bi pričakoval.

## **19 Malčki jejo isto**

Če imaš malčka pri hiši, ga navadi jesti isto hrano, kot jo ješ sam. Ne zanašaj se na drago pripravljeno hrano za malčke.

Enostavno zmiksaj ali nasekljaj njihove porcije, primerne za njihovo starost in zamrzni odvečne porcije za kasneje.

Prepričaj se le, da hrane za malčke ne soliš niti jim ne dodaš preveč začimb.

## **20 Nakupuj na spletu**

Prebrskaj cene spletnih ponudnikov, kjer lahko izbereš košarico izdelkov in potem izberi najcenejšega ponudnika. Razlike v ceni so lahko precejšnje.

Za razliko od nakupovanja v živo boš vedel koliko si porabil še preden greš na blagajno. To pa ti pomaga držati se proračuna.

Pomoč:

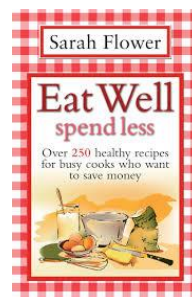
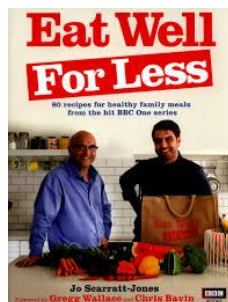
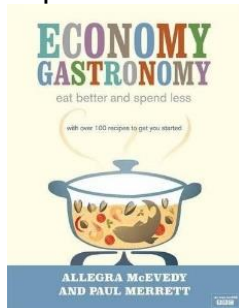
Kako shranjevati hrano in ostanke.

Nasveti za shranjevanje hrane in ostankov, da se izognemo zastrupitvi s hrano.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-store-food-and-leftovers/>

Bibliography

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>



<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/20-tips-to-eat-well-for-less/>

# Nasveti za varnost hrane: hrano shranjuj na primerni temperaturi!

Odtajaj v  
hladilniku

Ohlajaj kuhano hrano  
preden jo shraniš v  
hladilniku vsaj dve uri

Ostanke porabi  
najkasneje v 3-4 dneh



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.



# Nasveti za varnost hrane

Vzdržuj čisto  
delovno površino

Loči kuhano hrano  
od surove

Kuhaj hrano  
dovolj časa

Shranjuj hrano na  
varni temperaturi

Uporabljaljaj čisto pitno  
vodo in čiste pripomočke



European Food Safety Authority

Trusted science for safe food.