

ΨΩΝΙΖΩ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ



Η οικονομική κρίση μας έχει χτυπήσει την πόρτα και μας αναγκάζει να μειώσουμε τα έξοδά μας και τα ψώνια μας. Αυτό έχει επίπτωση και στη διατροφή μας. Δεν είναι ανάγκη όμως η μείωση των εξόδων να μας κάνει να έχουμε χειρότερη ποιότητα στη διατροφή μας και να διαγράψουμε τρόφιμα και φαγητά που μέχρι τώρα τρώγαμε. Αντ' αυτού μπορούμε να δούμε την κρίση σαν μια τεράστια ευκαιρία να βελτιώσουμε τη διατροφή που κάναμε μέχρι σήμερα, αλλά και τις συνήθειές μας στα ψώνια.

Με σωστή οργάνωση και τήρηση κάποιων βασικών κανόνων, μπορούμε να μειώσουμε και τις διαδρομές μας προς το σούπερ μάρκετ (η μείωση της κατανάλωσης βενζίνης είναι ένα έξτρα θετικό), και τα περιττά ψώνια, μειώνοντας έτσι τα έξοδά μας αλλά και τα τρόφιμα που καταλήγουν στα σκουπίδια επειδή εντέλει δε τα χρησιμοποιήσαμε και έληξαν.

Πως όμως μπορούμε να οργανωθούμε;

Πρώτο βήμα: Θα ξεκινήσουμε κάνοντας ένα **εβδομαδιαίο πρόγραμμα**. Θα γράψουμε σε ένα χαρτί τα φαγητά που θα κάνουμε για όλη την εβδομάδα. Το σωστό είναι να βάλουμε μέσα στο πρόγραμμα αυτό όλων των ειδών τα φαγητά: ψάρι, όσπρια, λαδερά, λαχανικά, κρέας αλλά και ζυμαρικά. Έτσι έχουμε κάνει και ένα βήμα προς την υγιεινή διατροφή, αφού έχουμε σιγουρέψει πως θα πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Αν έχετε οικογένεια με παιδιά, μπορείτε να τους δώσετε την ευκαιρία να διαλέξουν ο κάθε ένας ένα φαγητό που θα μπει στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Έτσι θα είναι όλοι ευχαριστημένοι, θα γνωρίζουν τι πρόκειται να φάνε μέσα στην εβδομάδα και θα έχουμε και λιγότερες γκρίνιες.

Δεύτερο βήμα: φτιάχνουμε τη λίστα για τα ψώνια της εβδομάδας. Σε αυτό το κομμάτι οι Συνταγές της Παρέας μπορούν να σας βοηθήσουν πολύ. Επιλέξτε τις συνταγές που θέλετε να φτιάξετε και προσθέστε τις στη [Λίστα για τα Ψώνια](#). Βάλτε μέσα τις 7 συνταγές για κυρίως πιάτο που θέλετε, προσθέστε ίσως και ένα-δυο γλυκά που θα φτιάξετε μέσα στην εβδομάδα, τα ορεκτικά, τις σαλάτες σας, ό,τι ίσως θέλετε να φτιάξετε για πρωινό ή βραδινό. Βάλτε όλες αυτές τις συνταγές μέσα στη Λίστα σας και έχετε έτοιμη τη λίστα που θα πάρετε στο σούπερ μάρκετ με όλα όσα θα χρειαστείτε. Μην ξεχάσετε να διαγράψετε όσα υλικά έχετε ήδη στο ντουλάπι σας,

ώστε να μην πάρετε τρόφιμα που δε χρειάζεστε.

Τρίτο βήμα: κάνουμε έναν έλεγχο αγοράς. Σίγουρα έχετε κάποια προϊόντα που αγοράζετε συχνά. Κάντε μια λίστα με αυτά τα προϊόντα και πηγαίντε μια βόλτα από τα σούπερ μάρκετ γύρω σας να δείτε σε τι τιμές τα έχουν. Δείτε μήπως κάποιο από τα σούπερ μάρκετ έχει την πλειοψηφία των προϊόντων που αγοράζετε εσείς πιο φτηνά από τα υπόλοιπα. Επίσης κάποια σούπερ μάρκετ βγάζουν προσφορές και κάποια έχουν κουπόνια. Δείτε μήπως μπορείτε να τα εκμεταλλευτείτε (αγοράζοντας όμως και πάλι ΜΟΝΟ αυτά που πραγματικά χρειάζεστε και είναι στη λίστα σας).

Τέταρτο βήμα: παίρνουμε τη λίστα για τα ψώνια και πάμε στο σούπερ μάρκετ. Φροντίζουμε να μην πάμε ποτέ στο σούπερ μάρκετ με άδειο στομάχι (είναι πολύ κακός σύμβουλος) και κατά προτίμηση χωρίς παιδιά που θα θέλουν να αγοράσουν όσα βλέπουν γύρω τους. Θα αγοράσουμε **μόνο** τα τρόφιμα που είναι στη λίστα μας και θα φροντίσουμε να μην παρασυρθούμε από όσα βλέπουμε γύρω μας.

Πέμπτο βήμα: προσέχουμε τι αγοράζουμε.

Παίρνουμε **φρούτα και λαχανικά εποχής** που όχι μόνο είναι πιο φτηνά, αλλά έχουν λιγότερα φυτοφάρμακα και περισσότερες βιταμίνες (αν μπορείτε να αγοράσετε βιολογικά, τόσο το καλύτερο). Προτιμάμε τοπικά προϊόντα που θα τα βρούμε πιο φτηνά και πιο φρέσκα.

Κοιτάμε πάντα την **ημερομηνία λήξης**. Δε θέλουμε να αγοράσουμε προϊόντα που θα λήξουν πριν τα καταναλώσουμε.

Ελέγχουμε τις τιμές στις διάφορες μάρκες και επιλέγουμε την πιο συμφέρουσα. Όμως προσοχή, διαβάστε τις ετικέτες με τα συστατικά. Δε θέλουμε να αγοράσουμε το πιο φτηνό εις βάρος της ποιότητας! Όμως πολλές φορές θα βρούμε μεγάλες διαφορές στην τιμή σε δυο ολόδια προϊόντα στα οποία αλλάζει μόνο η μάρκα.

Εκμεταλλευτείτε τις δυνατότητες που σας προσφέρουν οι Συνταγές της Παρέας με τις χιλιάδες συνταγές και τη Λίστα για τα Ψώνια, ακολουθήστε τα 5 αυτά βήματα είναι σίγουρο πως θα κάνετε καλό και στην υγεία σας και στο πορτοφόλι σας!