

JAK WYDAWAĆ MNIEJ NA JEDZENIE?

proste porady i skuteczne metody



Anna Wesołowska
autorka bloga opycha.pl

Jak wydawać mniej na jedzenie?

Treść: Anna Wesołowska

Korekta: Lucyna Spyrka

Fotografie: Anna Wesołowska

Skład: Anna Wesołowska

Wydawca: Anna Wesołowska

Strona internetowa wydawcy: www.opycha.pl

ISBN: 978-83-966124-0-3

Wydanie pierwsze

Bydgoszcz 2022

©Anna Wesołowska

Treść i ilustracje zawarte w e-booku są objęte prawami autorskimi, zatem proszę, nie kopiuj go i nie rozpowszechniaj w nielegalny sposób. Jeżeli chcesz skorzystać z prawa do cytatu, oznacz fragment w odpowiedni sposób i podaj źródło.

Dziękuję!

Spis treści

O autorce.....	5
Zacznij tutaj!.....	6
1. Dlaczego wydajemy za dużo na jedzenie?.....	9
1.1. Zastanów się: czy nie kupujesz za dużo jedzenia?.....	10
1.2. Czy robisz przemyślane zakupy?.....	16
1.3. Może kupujesz za dużo, bo nie lubisz widoku pustawej lodówki?.....	18
1.4. Wstydziś się wyjść ze sklepu z pustym koszykiem?.....	20
1.5. Łapiesz się na promocje, przez które wydajesz więcej, niż oszczędzasz?.....	20
1.6. Czy zwracasz uwagę na to, kiedy i jak robisz zakupy?.....	23
2. Jak często robić zakupy?.....	25
2.1. Czy zakupy raz na tydzień to najlepsze rozwiązanie?.....	26
2.2. Praktyka czyni mistrza.....	26
3. Czy aby wydawać mniej, trzeba planować posiłki na kilka dni?.....	27
3.1. Jakie są plusy planowania jadłospisu na kilka dni?.....	27
3.2. Jak nie przejadać wypłaty, gdy nie chcesz planować posiłków?.....	30
3.3. Na co zwracać uwagę zarówno wtedy, gdy planujemy posiłki i gdy tego nie robimy?.....	31
3.4. Skąd brać pomysły na posiłki?.....	36
4. Jak się przygotować do wyjścia na zakupy?.....	42
4.1. Zrób szybką inwentaryzację!.....	44
4.2. Przerób to, co jest już w domu!.....	46
4.3. Sprawdź obowiązujące promocje!.....	47

4.4. Czas na rozpisanie planu posiłków.....	48
4.4.1. Na dobry początek... Weź się za ewolucję, nie rewolucję!.....	50
4.4.2. Rozpisz sobie, jakich potraw potrzebujesz!.....	51
4.4.3. Wybierz konkretne potrawy!.....	52
4.4.4. Sprawdź mój przykładowy jadłospis wraz z objaśnieniem, dlaczego wygląda właśnie tak!.....	56
4.5. Przygotuj listę zakupów!.....	61
4.6. Drobiazgi, które warto mieć na uwadze przed wyjściem na zakupy.....	62
 5. Na co uważać, gdy już jesteś na zakupach?.....	64
5.1. Staraj się trzymać listy zakupów!.....	67
5.2. Dbaj o jakość produktów, które wrzucasz do koszyka!.....	68
5.3. Zachowaj czujność i nie daj się naciągnąć!.....	69
5.4. Sprawdzaj na bieżąco, ile zapłacisz!.....	70
5.5. Bądź na bieżąco z ofertą konkurencji!.....	71
 6. Masz zrobione zakupy, co dalej?.....	72
6.1. Poukładaj zakupy na swoje miejsce!.....	72
6.2. Zanim zamroziysz... ..	74
6.3. Jak dobrze przechowywać jedzenie? Podstawy, które stosuję u siebie w domu.....	75
6.3.1. Co trzymać w lodówce, a co poza nią?.....	76
6.3.2. Dostosuj sposób przechowywania do swoich potrzeb i możliwości!.....	79
6.3.3. Myć czy nie myć?.....	81
 Zakończenie.....	81
Podziękowania.....	83
Spis potraw ze zdjęć.....	84



O autorce

Cześć! Dziwnie mi pisać o samej sobie jako autorce i nie do końca wiem, od czego zacząć, więc zacznę od początku! Mam na imię Ania, na co dzień prowadzę blog Opycha.pl. Lubię dobrze zjeść, ale nie lubię przepłacać. Jeśli mam wydać sporą kwotę na jedzenie, wolę zrobić to w restauracji. W domu gotuję dość prosto, ale różnorodnie i w miarę zdrowo. Wiem z doświadczenia, że nie trzeba wydawać połowy wypłaty, żeby zapewnić sobie zbilansowane posiłki. Ziemniaki z vegetą to zdecydowanie nie mój styl! U mnie na talerzu znajdziesz zwykle warzywa, do tego jakieś białko, często roślinne (np. strączki lub jajka) i trochę węglowodanów. Gotuję też dla osoby, która jada mięso dużo częściej ode mnie, a budżet i tak się spina! O jedzeniu mogłabym gadać godzinami, ale od jakiegoś czasu skupiam się też nieco bardziej na samych zakupach. Dzisiaj oddaję w Twoje ręce e-book, który jest esencją tego, o czym mogłabym długo tak nawijać!

Zaczynij tutaj!

Już na wstępie chcę Ci pogratulować samego podjęcia decyzji o tym, żeby zrobić cokolwiek, co pozwoli mniej wydawać na jedzenie! Wiele osób woli narzekać na wysokie ceny, zamiast wziąć sprawy w swoje ręce. Nie masz, co prawda, dużego wpływu na to, jak sprzedawcy wyceniają swój asortyment, ale możesz wyrobić u siebie nawyki, które pozwolą Ci albo oszczędzić, albo przynajmniej nie przepłacać. To nie jest e-book o tym, jak oszczędzać na wszystkim, na czym się da i kupować tylko najtańsze rzeczy. Opowiadam w nim, jak robić rozsądne zakupy, a nie jak zostać sknerą.



Mam dla Ciebie dobrą i złą wiadomość. Zacznę od tej złej. Na początku drogi do niższych rachunków będzie ciężko. Samo przeczytanie mojego e-booka nie wystarczy. Jest on oparty na moich doświadczeniach, więc możliwe, że nie wszystko będziesz w stanie u siebie zastosować. A, no właśnie, zastosować... Niestety wiem z doświadczenia, że często na samym przeczytaniu e-booka się kończy, a potem jesteśmy zawiedzeni, że nic się nie zmienia. Niestety nikt za Ciebie życia nie ogarnie, więc ja mogę tylko wskazać drogę, którą moim zdaniem warto pójść, ale całą robotę musisz wykonać samodzielnie. Jeżeli będzie Ci ciężko przyswoić całą treść i zastosować natychmiast, możesz wprowadzać zmiany etapami. Starałam się pisać w tym e-booku tylko o tym, co faktycznie Ci się przyda. Nie ma w nim opowieści o tym, jak moja babcia radziła sobie z zakupami czy o rodzinnych wypadach na grzyby, bo taniej zebrać niż kupić. To, co robiła moja babcia, nie ma dla Ciebie teraz żadnego znaczenia, bo ona żyła w zupełnie innych czasach. Grzybów być może w ogóle nie jadasz. Znajdziesz za to ciekawostki i anegdoty, które także mogą być wskazówką lub skłonić do refleksji na jakiś temat. Właśnie dlatego, nawet jeśli będziesz czytać e-booka na raty, choćby jeden rozdział tygodniowo, to są duże szanse, że już ten jeden rozdział przyniesie efekty. A jaka jest ta dobra wiadomość? Choć na początku kształtowanie w sobie dobrych nawyków może iść topornie, to z czasem poszczególne czynności wejdą Ci w krew i będziesz z łatwością realizować wszystkie założenia, które opisałam.

Zanim przejdziesz do głównej treści, chciałabym jeszcze dodać dwie ważne rady. Traktuj naukę robienia rozsądnych zakupów czy przechowywania żywności jako temat zawsze otwarty. Czasy się zmieniają, świat idzie do przodu, więc pewne rzeczy przestają być aktualne. Warto trzymać rękę na pulsie, aktualizować wiedzę i wprowadzać nowe rozwiązania. Co zabawne, gdy oznajmiłam światu, że zamierzam napisać e-book o tym, jak wydawać mniej na żywność, sporo osób przeszło obojętnie, mówiąc: „ja nie muszę oszczędzać, bo stać mnie na jedzenie”. Przede wszystkim myślę, że jest wiele fajnych sposobów na wykorzystanie pieniędzy i jeśli nie musimy wydawać dużych sum na jedzenie, to nie warto tego robić. Ważniejsze jednak jest to, że – jak wspomniałam – wszystko się zmienia. Po mojej zapowiedzi e-booka przyszła pandemia, później wybuchła wojna w Ukrainie. Inflacja wynosi obecnie 16% i być może będzie jeszcze rosła. Przez podnoszenie stóp procentowych

niektórzy znaleźli się w sytuacji, gdy rata kredytu hipotecznego w ciągu pół roku wzrosła o 100%. Jestem bardzo ciekawa, ile osób, które kiedyś olały e-book, bo przecież stać je na to, żeby nie oszczędzać, dzisiaj może powiedzieć to samo. Myślę, że warto być w życiu zaradnym niezależnie od tego, ile ma się pieniędzy na koncie bankowym.

Jeśli robisz zakupy nie tylko dla siebie, ale też dla innych (dla partnera, rodziny, współlokatorów), zachęcam do szczerej rozmowy. Powiedz, że zamierzasz wprowadzić zmiany i próbować zmniejszyć koszt żywności. Opowiedz o swoich motywacjach i wyjaśnij, dlaczego to dla Ciebie ważne. Jeżeli bez uprzedzenia zaczniesz kombinować, zamiast wsparcia możesz napotkać opór i nie będzie w nim nic dziwnego. Dziecko, które nagle zamiast swojego ulubionego jogurtu owocowego znajdzie w lodówce zupełnie inny produkt, z pewnością będzie się buntować. Jeśli mu wytłumaczysz, skąd taka sytuacja i odpowiednio uargumentujesz zakup innego jogurtu niż zwykle, masz szansę zyskać sprzymierzeńca w walce o niższe rachunki!

Zanotuj sobie, dlaczego chcesz wydawać mniej na jedzenie. Jeśli gotujesz także dla innych, wypisz też, jak oni skorzystają na wprowadzeniu zmian.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Dlaczego wydajemy za dużo na jedzenie?

Temat rozsądnych zakupów jest mi bliski od około dziesięciu lat. Choć opuściłam dom rodzinny dość późno, to jeszcze mieszkając z rodzicami, miałam swoje miejsce w lodówce i sama chodziłam do sklepu. Oczywiście takie produkty jak jajka, mąka czy mleko były wspólne, bo po co się rozdrabniać. Warzywa, jogurty, makarony, owoce, kasze czy mięso kupowałam sama. Wynikało to głównie z rozbieżnych gustów kulinarnych.

Nikt mnie nigdy nie uczył, jak kupować odpowiedzialnie i nie przejadać całej wypłaty. Rodzice nie dawali mi przesadnie dobrego wzorca. Lubili kupować tanio, ale nie pokazywali, że prawdziwa oszczędność tkwi w tym, żeby wybierać odpowiednie produkty i nie marnować żywności. Niestety całkiem sporo osób tkwi w błędnym kole: „tanio, to wezmę więcej”, „za taką niską cenę to warto”. Kontrolują koszt pojedynczego produktu, ale nie patrzą na zakupy całościowo.

W szkole też nikt nie pomyślał, by nauczyć mnie, jak powinno się dobrze robić zakupy. Choć jestem rocznikiem, na którym przeprowadzono chyba wszystkie możliwe eksperymenty edukacyjne (gimnazjum, nowa matura, ścieżki tematyczne), to nadal tłoczono mi do głowy wiedzę, która przydawała mi się do zdawania egzaminów, ale z prawdziwym życiem miała niewiele wspólnego. Tak było też z lekcjami przedsiębiorczości. Zajęcia prowadził nauczyciel fizyki, który jakiegoś imponującego majątku się nie dorobił. Chętnie opowiadał, że jego kolega zbudował kiedyś piękną willę. Uczył mnie o rodzajach spółek, inwestowaniu na giełdzie, różnicach między umowami cywilnoprawnymi a umową o pracę. Omawiał nawet tematy pensji netto i brutto. I super, tylko co z tego, że będę wiedziała, jaki przelew przyjdzie na moje konto, jeśli nie zapanuję nad tym, gdzie te pieniądze się rozejdą?

Domyślam się, że Ciebie też nikt nie nauczył, jak nie przejadać całej wypłaty, bo przecież z jakiegoś powodu czytasz mojego e-booka. Zaczniemy więc od początku. Zamiast podawać Ci na tacy gotowy przepis na tańsze zakupy, który może okazać się tylko doraźnym rozwiązaniem, zaproszę Cię na rozważania o tym, dlaczego teraz wydajesz za dużo i jak możesz to zmienić. Moim zdaniem zawsze warto szukać źródła problemu. Duże wydatki wcale nie zaczynają się w sklepie. Często przyczyna tkwi głębiej, na przykład w złych nawykach czy błędnych przekonaniach. Niekiedy też wchodzą w grę bardziej skomplikowane sytuacje, gdy mamy poważne problemy życiowe lub tematy, które nadają się do przegadania ze specjalistą w danej dziedzinie (przykładowo psychodietetyk, psycholog). Choć przez chwilę uczyłam się psychologii, to jednak zostanę przy dziedzinie, w której jestem dobra, czyli przy zakupach spożywczych. Opowiem Ci o bardziej przyziemnych powodach, przez które wydajemy na jedzenie zdecydowanie za wiele.

1.1. Zastanów się: czy nie kupujesz za dużo jedzenia?

Podstawowy problem, który dotyczy naprawdę sporej części społeczeństwa, to robienie zbyt dużych zakupów. Często nawet nie wiemy, ile tak naprawdę tego jedzenia potrzebujemy. Teoretycznie możemy oszacować, ile czego nam w domu schodzi. W praktyce żyjemy w biegu, każdy jest zajęty sobą i nie zawsze da się ocenić, kto ile je. Jakie są tego skutki? Przecież w naturze nic nie ginie, więc z tym nadmiarem coś się musi zadziać. No i się dzieje, mamy dwie epidemie, z którymi niestety ciężko nam walczyć.

Pierwsza epidemia to otyłość, która dotyka już nie tylko osoby dorosłe, ale także dzieci. Nie chcę teraz nikogo urazić, ale gdy ja chodziłam do podstawówki, to średnio na klasę przypadało jedno pulchne dziecko. No, czasem dwójka. Teraz wystarczy przejść się koło szkoły, gdy uczniowie kończą lekcje i dobrze się rozejrzeć. Pulchnych dzieci nie brakuje! Co ciekawe, moim zdaniem nie jest to tylko ich wina. To my, dorośli, dajemy im nie najlepszy przykład, uczymy złych nawyków i budujemy w nich niezdrową relację z jedzeniem. Sami się przejadamy, bo nie wiemy, ile kalorii jest nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Nie umiemy dostosować porcji do swoich potrzeb. Z każdej strony dochodzą głosy, żeby czytać składniki produktów spożywczych, ale rzadko ktoś poleca, żeby przy okazji

sprawdzać też tabelę wartości odżywczych. Jedzenie jest łatwo dostępne, więc czerpiemy z tego garściami (a raczej pełnymi koszykami). Dodatkowo jakość oferowanych nam produktów bywa bardzo różna. Czy to ma znaczenie? No pewnie! Zapytaj kogoś starszej daty o chleb. Wielu powie to samo, czyli: „kiedyś to się człowiek chlebem najadał, a dzisiaj to się nie da”. Mówimy oczywiście o porównaniu takiego najtańszego lub przeciętnego chleba z tym, który sprzedawano dawniej w piekarniach lub pieczono w domach. Kiedyś jedzenie miało przede wszystkim odżywiać. Teraz żywność jest produkowana tak, żeby jak najmniejszym kosztem przynosić jak największy zysk. Drób, bydło i trzoda chlewna są hodowane w taki sposób, by rosły jak najszybciej, a przy tym były jak najmniej kosztowne w utrzymaniu. Karmi się je paszą, która jest tania, a przy tym efektywna w przyroście masy. Warzywa i owoce czasem nawet nie mają kontaktu z glebą, nawożone, że azot aż trzeszczy później między zębami. Nie bez powodu mówi się: „pędzone warzywa i owoce”. Tutaj też liczy się jak najszybszy przyrost. Zauważ, że omawiamy proces uprawy i hodowli, a co się dzieje w przetwórstwie? Strach pomyśleć, dlatego już nie będę się rozpisywać, bo jeszcze apetyt nas opuści. A przecież jedzenie to coś, co powinno nam dawać radość i siły witalne, a nie powodować same zmartwienia.

Wyjmij z lodówki dwa lub trzy produkty, z których najczęściej korzystasz w kuchni. Oceń na oko, ile jest w nich białka, tłuszczu i węglowodanów. Następnie sprawdź na etykiecie tabelę wartości odżywczych. Czy Twoje szacunki były zgodne z informacjami podanymi przez producenta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CIEKAWOSTKA

Coraz częściej spotykam się z poglądem specjalistów w dziedzinie nauk o zdrowiu i żywieniu, że za choroby cywilizacyjne odpowiada nie tylko kiepska jakość jedzenia, które jest nam obecnie oferowane, ale też jego łatwa dostępność. Ładujemy w siebie za dużo żywności, bo możemy, a potem organizm nie bardzo umie sobie z tą nadwyżką poradzić i pojawiają się problemy ze zdrowiem. Wpadłam kiedyś na podcast Karoliny Sobańskiej, w którym biochemik Joanna Podgórska wręcz poleca, by czasem poczuć głód, zamiast dbać o wieczną sytość. Wspomina przy tej okazji o zjawisku autofagii. Opisuując w dużym skrócie i na tak zwany chłopski rozum, autofagia polega na tym, że jak naszemu organizmowi głód zajrzy w tyłek, to zacznie on zjadać uszkodzone komórki i tym samym się uzdrawiać. Piszę Ci to w ramach ciekawostki, ale myślę, że temat jest wart uwagi. Jeśli poczytasz o „niebieskich strefach długowieczności”, czyli o miejscach na ziemi, gdzie żyje najwięcej stulatków, wpadniesz prawdopodobnie na informację, że jedną z cech wspólnych dla tych społeczności jest odchodzenie od stołu z uczuciem lekkiego niedosytu. Mówiąc wprost, Ci ludzie się po prostu nie obżerają.

Jak przeciwdziałać przejadaniu się? Najłatwiej rzucić: „idź do dietetyka”. Problem polega na tym, że nie każdy może sobie na to pozwolić, a i dietetycy będą różni. Dodatkowo jeśli dietetyk rozpisze Ci tylko jadłospis, to będzie rozwiązanie doraźne. Jeżeli finanse Ci pozwalają, weź pod uwagę wykupienie pakietu z konsultacjami, podczas których nauczysz się racjonalnie odżywiać.

Możesz też spróbować samodzielnie nauczyć się jeść, zamiast obżerać. Na dobry początek wystarczy zainstalowanie sobie w telefonie w miarę godnej zaufania aplikacji do liczenia kalorii i sprawdzania przez jakiś czas, ile tak właściwie jesz. Zwykle taka aplikacja pomaga najpierw policzyć, jakie masz zapotrzebowanie na kalorie i poszczególne makroelementy. Jeśli faktycznie się przejadasz, to aplikacja bardzo szybko Ci to pokaże. Tylko nie ściemniaj, wpisuj w nią wszystko, co zjesz. Wklepuj każdego batona i ciasteczko. Chcesz coś zmienić? Warto postawić na szczerość, szczególnie wobec siebie. Okazuje się, że jesz za dużo? Nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem, trzeba rozwiązać problem. Pomoże Ci w tym ta sama aplikacja! Choć nie brzmi to jak coś lekkiego, łatwego i przyjemnego, spróbuj przez kilka dni korzystać z niej dość skrupulatnie. Sprawdzaj nie tylko, czy już masz przekroczone

dzienne limity, ale przede wszystkim śledź wartości odżywcze poszczególnych produktów, które wpisujesz. Robisz sobie kanapkę z serem? Wpisuj po kolei składniki (przysłałaby się waga, żeby ilości produktu były dokładne, ale często są też miary „domowe”) i sprawdzaj, ile każdy z nich ma nie tylko kalorii, ale też białka, węglowodanów i tłuszczu. Niestety na początku będzie to upierdliwe jak wrzód na tyłku. Wiem, bo sama przez to przechodziłam. Z czasem można się przyzwyczaić. Niektórzy wręcz powinni uważać, by się nie uzależnić. Po co to robić? W ten sposób nauczysz się chociaż w podstawowym stopniu wartości odżywczych produktów, które spożywasz. Dodatkowo zobaczysz, jakiej wielkości porcje są dla Ciebie odpowiednie. Nie zrozum mnie źle, nie chodzi o to, aby już do końca życia liczyć kalorie. To tylko chwilowa zmiana, dzięki której łatwiej Ci będzie przejść od ewentualnego obżarstwa do w miarę zbilansowanej diety.

Nie chcesz się męczyć z aplikacjami? Zacznij przynajmniej czytać tabele wartości odżywczych, które są umieszczane na etykietach produktów. Co prawda trudno będzie określić, ile faktycznie zjadasz kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów, ale z pewnością poszerzysz swoją wiedzę i być może zaczniesz komponować posiłki bardziej świadomie.

No dobrze, a jeśli gotujesz dla całej rodziny? Cóż, lepiej chyba w tym wypadku skupić się na sobie, żeby nie oszaleć. Dobrze by było policzyć orientacyjne zapotrzebowanie kaloryczne swoich bliskich, a z czasem, porównując ze swoim i z ilościami produktów, które zjadasz, nauczysz się ich nie przekarmiać. Tylko pamiętaj o dzieciakach! Dzieci rosną i ich zapotrzebowanie kaloryczne będzie się dość szybko zmieniać.

Ok, mamy rozpracowany pierwszy wariant tego, co się dzieje z nadmiarowym jedzeniem, które kupujemy. Wspomniałam o dwóch epidemiach, czas więc na drugą. Prosta sprawa, jeśli kupujemy jedzenie, ale go nie zjadamy, to prędzej czy później ląduje ono w koszu na śmieci. Według raportu opublikowanego w ramach [projektu PROM](#), (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności), który był realizowany w okresie od 1 września 2018 r. do 31 sierpnia 2021 r., najwięcej jedzenia marnuje się w gospodarstwach domowych. Przyczyny takiego stanu rzeczy są wbrew pozorom dość prozaiczne.

Dlaczego wyrzucamy żywność?

- jedzenie się zepsuło
- przeoczyliśmy datę ważności
- przygotowujemy zbyt duże ilości jedzenia
- kupujemy zbyt duże ilości żywności

Cieszę się, że ktoś w końcu zabrał się kompleksowo za ten temat, choć nieskromnie przyznam, że część poświęcona wyrzucaniu jedzenia w prywatnych domach w ogóle mnie nie zaskoczyła. Dość mocno ociągałam się z pisanem tego e-booka, ale w międzyczasie naprawdę sporo rozmawiałam z ludźmi, zaglądałam im w sklepowe koszyki, obserwowałam. Zdarzało mi się nawet zabierać i analizować cudze paragony pozostawione przy kasach samoobsługowych czy robić zakupy dla znajomych (trochę w ramach przysługi, a trochę w celach naukowych). W kolejnych akapitach opiszę Ci problemy, z których wynikają powyższe przyczyny marnotrawstwa żywności. Coś mi mówi, że będą brzmiały znajomo... Chciałabym też zachęcić Cię do baczniejszego przyglądania się własnym pojemnikom na śmieci. Często po nich widać, czy mamy problem z zakupami spożywczymi. Pamiętaj, że jedzenie, które ląduje w koszu, to Twoje pieniądze. Nawet rzodkiewka z własnej uprawy kosztuje, bo musisz ją podlać, a za wodę zwykle trzeba zapłacić. Mogłabym wspomnieć jeszcze o szacunku do jedzenia, do cudzej pracy i dobra planety, ale mam Cię tu uczyć, jak wydawać mniej na spożywkę, a nie moralizować i nawracać na bycie eko.

Wyrzucasz sporo jedzenia? Wypisz możliwe przyczyny takiego stanu rzeczy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....