Kupowanie jedzenia

Supermarkety mogą być miejscem zdradliwym. Tutaj wystawa z tortami, tam promocja na czekoladki. A wszędzie tuczące i słone posiłki gotowe oraz przesłodzone płatki zbożowe. Właściciele sklepów spożywczych starają się, abyśmy kupowali pod wpływem impulsu, a my się bronimy. Naszym celem powinno być kupowanie zdrowej i smacznej żywności w odpowiednich ilościach, po dobrej cenie i bez ulegania otaczającym nas pokusom.

Kupujmy produkty z listy
Zaplanujmy zakupy na najbliższy tydzień, a potem zróbmy wstępną listę – oszczędzi nam to czasu i pomoże uniknąć odruchowego kupowania. Chociaż odkrywanie nowych sklepów jest przyjemne, spróbujmy znaleźć jeden, który najbardziej nam odpowiada. Będziemy mogli dobrze go poznać i ułożyć listę zakupów według układu stoisk.

Skupmy się na stoiskach z produktami, które są nam potrzebne
Zacznijmy zakupy od owoców i warzyw, a potem posuwajmy się dalej – zwykle wzdłuż stoisk z mięsem, owocami morza, nabiałem, sokami oraz pieczywem. Nie dajmy się skusić towarom eksponowanym na końcach stoisk Każda firma wpływa na psychikę potencjalnego klienta, żeby skłonić go do zakupu. Supermarkety nie są w tej dziedzinie wyjątkiem. Towary wystawione na końcach stoisk to wysoko przetworzone i niezbyt pożywne produkty we wspaniałych opakowaniach. Jeżeli nie mamy ich na liście i nie są nam potrzebne, przejdźmy obok, nie zwracając na nie uwagi.

Ruszajmy na zakupy z pełnym żołądkiem – nigdy nie róbmy tego, gdy jesteśmy głodni
Pokusa, aby rozerwać torebkę z produktem, którego zjedzenia będziemy później żałować, i napełnienia wózka żywnością, której nie potrzebujemy, może być zbyt silna.

Zastanówmy się, czy musimy kupować produkty gotowe, pokrojone i przygotowane do podgrzania
Zazwyczaj są one silnie przetworzone. Sporo płacimy za dodatkową usługę, a produkty te często są przesolone, przesłodzone i zawierają zbyt dużo dodatków, które pozwolą producentom obniżyć cenę i podkreślić smak. Wstępnie przygotowane produkty możemy bezpiecznie kupować w dziale ze świeżymi produktami. Umyta i posortowana zielenina jest chyba warta dodatkowych kilku groszy, jeżeli dzięki temu nasz jadłospis uzupełni zdrowy dodatek z warzyw.

Opracujmy system kupowania
Raz w miesiącu kupujmy podstawowe produkty: żywność w puszkach, mrożone warzywa, oleje i suszone zioła, których używamy do gotowania. W międzyczasie należy kupować wyłącznie produkty łatwo się psujące, których będziemy potrzebowali w danym tygodniu – mięso, owoce morza, owoce, warzywa i mleko. W ten sposób przez trzy tygodnie w miesiącu unikamy wizyt w wielu stoiskach supermarketu, dzięki czemu oszczędzamy wiele czasu i wielu pokus.

Kupujmy tanio
Coraz więcej osób kupuje hurtem w sklepach typu cash-and-carry, lecz zakup hurtowy nie zawsze oznacza większą oszczędność. Dzięki kuponom rabatowym lub promocjom urządzanym w supermarkecie może się okazać, że cena detaliczna produktu jest niższa od hurtowej. Podobnie najtańszym rozwiązaniem może być zakup produktów sprzedawanych pod marką supermarketu, nawet w niewielkich ilościach. Jak to ocenić? Zapoznajmy się z ceną żywności za kilogram. Na półkach sklepów podaje się takie informacje. To jedyny sposób skutecznego porównywania kosztów zakupu.

Uważajmy, żeby nie przesadzić
Czy zdarza się nam kupić dużo produktów spożywczych i wyrzucić połowę z nich, ponieważ nie nadają się już do spożycia? Zdarza się to stale. I znowu warto kierować się tygodniowym harmonogramem zakupów. Jeżeli wyrzucamy więcej niż zjadamy,

zastanówmy się nad kupnem warzyw i owoców mrożonych i konserwowych. Pod względem zawartości substancji odżywczych różnica między świeżymi, mrożonymi i konserwowymi jest bardzo niewielka. Wystarczy sprawdzać na etykietach, czy zawierają dodatek cukru oraz sodu, i unikać takich owoców i warzyw.

Lepiej z bliska niż z daleka

Jeśli chodzi o świeże produkty spożywcze, żywność uprawiana na miejscu jest zazwyczaj smaczniejsza i zdrowsza od produktów sprowadzanych z odległych stron świata. Choć więc wiele warzyw i owoców jest obecnie dostępnych przez cały rok, próbujmy kupować takie, na które jest właśnie sezon.

Fot. Adobe Stock