

# Udane zakupy

Gdy zapraszamy gości na przyjęcie, potrzebujemy czegoś do zjedzenia na wieczór albo robimy zapasy na cały tydzień, kupujemy produkty najlepszej jakości, na jaką możemy sobie pozwolić.

Gdy mamy mało czasu i napięty budżet, kupowanie zdrowej żywności może wydawać się nieosiągalnym luksusem. Warto jednak – biorąc pod uwagę znaczenie odpowiedniej diety dla długiego, zdrowego życia, a także ogromne szkody, jakie wyrządza tak zwane śmieciowe jedzenie – kupować i gotować produkty dobrej jakości. Sięgając po gotowy posiłek, często zapominamy, że można dobrze zjeść, nie wydając fortuny ani nie spędzając dnia w kuchni.

Do wyboru mamy wiele niedrogich a zdrowych i smacznych produktów (np. jajka, produkty pełnoziarniste oraz warzywa). Zdrowych, lecz droższych możemy używać w mniejszej ilości, jako uzupełnienie posiłku, dzięki czemu będzie on wciąż zaskakująco tani. Zamiast skupiać się na tym, ile kosztuje dany produkt, zastanówmy się, czy jest wart swej ceny. To wcale nie musi być czasochłonne zadanie. Gdy już przyzwyczaimy się do zdrowego jedzenia, będziemy dokładnie wiedzieć, czego szukamy. Wtedy właśnie najłatwiej oprzeć się reklamie i sztuczkom marketingowym – kuszącym przekąskom albo promocjom „dwa w cenie jednego” czy „druga sztuka gratis”.

## Jak rozpoznać dobrą żywność?

„Jakość” należy do najbardziej nadużywanych słów. Prawdę mówiąc, każdy, kto chce coś sprzedać, posłuży się tym słowem, aby nakłonić nas do wydania większej sumy pieniędzy. Poza tym, który producent żywności stwierdzi, że jego produkty nie są dobrej jakości? Czym zatem charakteryzuje się naprawdę dobra żywność?

- Powinna być zdrowa, pożywna i smaczna.
- Powinna być bezpieczna i jak najświeższa – z minimalną

ilością sztucznych substancji dodawanych podczas wzrostu lub obróbki.

- Przetworzona powinna zawierać zdrowe, naturalne składniki.
- W przypadku żywności na bazie ryb i mięsa, ważne jest także dobro zwierząt. Produkowane na skalę przemysłową ryby czy bydło są często niedożywione, bardziej podatne na choroby i często podaje się im antybiotyki.

Produkcja żywności w XXI wieku stała się tak ogromnym, globalnym i zmechanizowanym przemysłem, że świeżości i wartości odżywczej nie można brać już za pewnik.

Wielu z nas ma niewielki wybór, jeśli chodzi o to, gdzie robimy zakupy. W miarę możliwości, warto jednak poszukać produktów lokalnych, bazarków czy kupować bezpośrednio od rolników. Zamiast wyprawy do supermarketu, wybierzmy się na wieś, kupmy świeże jajka, owoce, mięso oraz inne ulubione produkty i pozwólmy sobie poczuć różnicę.

## **Kupować jak najlepsze**

### **Supermarkety**

Większość z nas kupuje jedzenie właśnie w tych sklepach ze względu na wygodę – wystarczy podjechać samochodem, przejść się między licznymi półkami, zapłacić wysoki rachunek, załadować bagażnik i wrócić do domu. Supermarkety oferują ogromną różnorodność produktów, co na pewno ma wiele zalet, jednak – ponieważ te wielkie sieci sklepów muszą kupować ogromne ilości towaru – ich dostawcami są duże firmy. W konsekwencji, z nielicznymi wyjątkami, większość żywności na półkach to produkty standardowe, produkowane na skalę masową. Supermarkety mogą żądać od dostawców niskich cen, lecz w pogoni za niską ceną, nie zawsze wybierają uczciwych dostawców. Właściciele mniejszych gospodarstw rolnych często narzekają, że oczekiwane przez supermarkety bardzo niskie ceny – często poniżej kosztów produkcji – przyczyniają się do ich upadku. Supermarkety mogą oferować klientom ceny, których nie są w stanie zaproponować mniejsze sklepy. Za wysokiej jakości

świeżą żywność – warzywa, owoce, mięso, ryby czy jajka – supermarkety często liczą sobie jednak więcej niż właściciele prywatnych sklepów. Supermarkety oferują promocje i zniżki, które wydają się niezwykle atrakcyjne i przyciągają klientów, lecz gdy przyjrzemy się im uważniej, mogą okazać się nie tak korzystne jak się wydawało. Warto wybierać promocje na produkty, których rzeczywiście potrzebujemy.

## **Bazarki**

W wielu miastach wciąż spotkać można tradycyjne bazarki na świeżym powietrzu lub pod dachem. Sprzedaje się tu głównie warzywa i owoce bardzo dobrej jakości. W przeciwieństwie do supermarketów, gdzie świeżość zawdzięczamy często przechowywaniu w chłodniach, sprzedawcy na bazarkach zwykle zaopatrują się na giełdach produktów rolnych, a następnie starają się sprzedać cały towar tego samego dnia. Sprzedawcy wynajmujący niewielką powierzchnię, mają dość niskie koszty ogólne, i kupują duże ilości, co wiąże się z niższą ceną, dlatego mogą sprzedawać żywność dobrej jakości znacznie taniej niż supermarkety. Towar oferowany po wyjątkowo niskiej cenie zapewne nie jest już pierwszej świeżości, dlatego warto uważać na to, co się kupuje. Bazarki mają także bardziej urozmaiconą ofertę, jeśli chodzi o mięso. Często obniżają ceny w przypadku większych zakupów, więc można zaoszczędzić trochę pieniędzy, lecz czasami kosztem jakości. Na niektórych bazarkach spotyka się stoiska z żywnością specjalistyczną, gdzie sprzedaje się na przykład sery, pieczywo, oliwki, zioła i przyprawy albo herbatę i kawę. Produkty te bywają atrakcyjne pod względem ceny i jakości, ale lepiej najpierw skosztować albo kupić małą ilość, żeby przekonać się, czy o to właśnie nam chodziło.

Targowiska rolne to miejsca, w którym znajdziemy drobnych producentów żywności wysokiej jakości, zwłaszcza gdy zależy nam na ekologicznym mięsie czy sezonowych warzywach i owocach. W takich miejscach kupujemy bezpośrednio od hodowców i wytwórców produktów spożywczych. Ceny są różne. Czasami niższe niż w supermarkecie – zwłaszcza w przypadku ekologicznych jajek czy świeżych warzyw i owoców – a czasami wyższe, dlatego

warto je porównać. Na przykład, droższa może być kiełbasa, ponieważ mięso, z której powstaje, pochodzi od świń z hodowli tradycyjnej, mniej wydajnej pod względem ilości otrzymywanego mięsa, lecz często gwarantującej smaczniejsze produkty, niezawierające sztucznych dodatków obecnych w kiełbasie z supermarketu.

### **Małe sklepy**

Zdarza się, że w okolicy znaleźć można tradycyjny sklep mięsny, rybny, warzywniak czy piekarnię, które gwarantują wysoką jakość produktów. W mniejszych miejscowościach, tradycyjni rzeźnicy zaopatrują się w mięso jak najbliżej miejsca zamieszkania i jeśli potrzebujemy konkretnego kawałka mięsa do danej potrawy, mogą służyć radą, ponieważ dobrze znają się na swoim fachu. Sklepy rybne w większości znikły z ulic naszych miast. Czasami pojawiają się sprzedawcy obwoźni oferujący ryby z samochodów dostawczych wyposażonych w chłódnie. Warto skorzystać z ich usług, ponieważ najczęściej gwarantują dobrą jakość za niższą cenę w porównaniu z supermarketem. Zarówno w dużych jak i mniejszych miastach otwiera się również coraz więcej małych piekarni, gdzie można kupić pieczywo wypiekane tradycyjnymi metodami.

Warzywa i owoce kupione w sklepie warzywnym mogą być tańsze od tych z supermarketu. Częściej pochodzą też od lokalnych hodowców, ponieważ właściciele małych sklepów zaopatrują się głównie na pobliskich giełdach rolnych. Drugim dobrym źródłem lokalnych produktów – od warzyw i owoców po mięso oraz wypieki – są sklepy przy gospodarstwach rolnych. Ich oferta jest jednak różna: niektóre sprzedają właściwie tylko żywność produkowaną w danym gospodarstwie, inne oferują dodatkowo produkty pochodzące od lokalnych dostawców, a jeszcze inne można porównać do delikatesów z szeroką gamą produktów z całego świata. Ceny bywają zróżnicowane, ale jakość jest z reguły dobra.

Wielu z nas odkryło już wygodny sposób robienia zakupów z dostawą do domu. Przy rosnącej sprzedaży internetowej, supermarkety dostarczają coraz więcej zakupów bezpośrednio do

domu klienta; z tej formy sprzedaży korzysta także wielu niezależnych sprzedawców, na przykład producenci mleka. Dużo przydatnych produktów wysokiej jakości można nabyć również od małych producentów żywności czy rolników przez internet lub telefon. Dobrym rozwiązaniem jest składanie zamówienia z kilkorgiem znajomych, żeby było taniej. Można także skorzystać z cotygodniowych dostaw do domu świeżych organicznych warzyw i owoców – to doskonałe rozwiązanie na zakupy żywności ekologicznej w rozsądnej cenie.

Fot. Adobe Stock