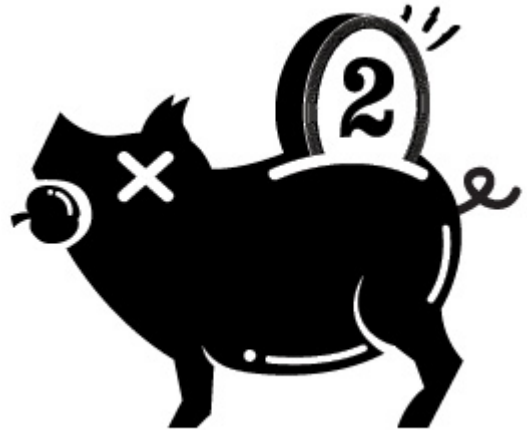


Πασχαλινή Μαγειρική Οικονομία

Σε μία δύσκολη οικονομική περίοδο όπως αυτή που διανύουμε, ένα πλουσιοπάροχο Πασχαλιάτικο γεύμα μπορεί να θεωρηθεί πολυτέλεια. Με τις συμβουλές που ακολουθούν θα μπορέσεις να φας νόστιμα και υγιεινά αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο τα χρήματά σου.



1. Σαλάτα εποχής. Αγόρασε λαχανικά εποχής για τις σαλάτες σου. Είναι πιο οικονομικά, πιο υγιεινά και πιο οικολογικά, επειδή δεν έχουν ταξιδέψει από μακριά και δεν έχουν συντηρηθεί για μήνες πριν τα φας. Δεν είναι ακόμα εποχή για ντομάτες. Αφού φέτος το Πάσχα πέφτει τόσο νωρίς θα χρειαστεί να βουλευτούμε με τα διαθέσιμα εποχικά λαχανικά. Εκτός αυτού επέλεξε τοπικά προϊόντα και υποστήριξε με κάθε τρόπο την οικονομία της χώρας. Τώρα είναι η περίοδος που το χρειάζεται όσο τίποτα άλλο.

2. Λίγα ορεκτικά. Μην παραγεμίζεις το τραπέζι με ορεκτικά και συνοδευτικά. Καταλήγεις να τρως περισσότερο από όσο χρειάζεσαι, να φουσκώνεις και να σου περισσεύει το κυρίως φαγητό. Μην αφήσεις τα τιμολογήματα να κόψουν την λαχτάρα για το αρνί. Ωραίοι οι μεζέδες αλλά προτίμησε να είναι λίγοι, καλοί και οικονομικοί. Φρόντισε επίσης το αρνί να βγει νωρίς έτσι ώστε να μην το έχουν ρίξει όλοι στα τιμολογήματα.

3. Λίγο και Καλό. Φάε λιγότερο, εστιάζοντας σε ποιότητα και όχι σε ποσότητα. Οι περισσότεροι τρώμε το Πάσχα περισσότερο από όσο πραγματικά χρειαζόμαστε κάτι που ισοδυναμεί με σημαντική σπατάλη. Όταν τρώμε παραπάνω βάζουμε κιλά και ξοδεύουμε άσκοπα χρήματά που θα μπορούσαμε να επενδύσουμε σε καλύτερη ποιότητα. Μην αγοράσεις περισσότερο αρνί από όσο αντιστοιχεί στα άτομα που θα φάνε. Μαγείρεψε το στο φούρνο για να μπορείς να φτιάξεις όσο χρειάζεστε και να μην πέσεις στην παγίδα της υπερβολής. Εκτός αυτού στον φούρνο το αρνί γίνεται πιο ζουμερό και τρυφερό.

4. Περισσεύματα. Η μεγαλύτερη σπατάλη είναι το πεταμένο φαγητό. Χρησιμοποίησε ότι περισσέψει και μην πετάξεις τίποτα. Τα αβγά της Ανάστασης μπορούν να μπουκωθούν στην σαλάτα του Πασχαλινού τραπέζιού, τα σοκολατένια αβγά μπορούν να λιώσουν πάνω σε τσουρέκι, το υπόλοιπο αρνί μπορεί να γίνει κρεατόπιτα και οι πατάτες φούρνου να γίνουν πουρές.

5. Μην αγοράσεις γλυκά. Φτιάξε σπιτικό τσουρέκι και βολέψου με σοκολατένια αβγά που συνήθως στα σπίτια υπάρχουν πολλά. Σέρβιρε μετά το φαγητό μία πατέλα με φρούτα εποχής. Αν θες να σερβίρεις και γλυκό, σπάσε μερικά κομμάτια από σοκολατένιο αβγό σε φέτες τσουρέκι και

βάλτα στα μικροκύματα ή τον φούρνο για να λιώσουν.

6. Βάψε αβγά. Μην αγοράζεις έτοιμα βρασμένα. Δεν είναι μόνο θέμα οικονομικό αλλά και θέμα υγείας. Τα έτοιμα βρασμένα αβγά είναι συνήθως μέτριας ποιότητας. Αγόρασε φρέσκα αβγά και βάψε με φυσικό τρόπο μόνο όσα σκοπεύετε να φάτε. 2 Αβγά ανά άτομο είναι αρκετά. Δεν χρειάζεται να έχουμε στο σπίτι πάρα πολλά αβγά μόνο και μόνο επειδή μας αρέσει να τα τσουγκρίζουμε. Τα αβγά που βάφεις με φυσικό τρόπο (σπανάκι, παντζάρι, κουρκουμά) είναι πιο υγιεινά, πιο οικολογικά και πιο οικονομικά!

Εφαρμόζοντας τις παραπάνω συμβουλές στο Πασχαλιάτικο τραπέζι, θα βοηθήσεις το πορτοφόλι σου να μην αναστενάζει! Καλή επιτυχία και? σε καλή μεριά, τα χρήματα που θα γλιτώσεις αυτό το Πάσχα, ψωνίζοντας, μαγειρεύοντας και τρώγοντας πιο οικονομικά!

Για περισσότερες έξυπνες ιδέες και συμβουλές απόκτησε τώρα την Μαγειρική Οικονομία, ένα πολύ χρήσιμο βιβλίο που θα σε βοηθήσει να ψωνίζεις, να μαγειρεύεις και να τρως πιο έξυπνα, υγιεινά και οικονομικά.

Για να κατεβάσεις ένα Δωρεάν ηλεκτρονικό εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας μπες στο cookingeconomy.gr