

Χριστουγεννιάτικη Μαγειρική Οικονομία

Σε μία δύσκολη οικονομική περίοδο όπως αυτή που διανύουμε, ένα πλουσιοπάροχο Χριστουγεννιάτικο γεύμα μπορεί να θεωρηθεί πολυτέλεια. Μήπως όμως, υπάρχει τρόπος να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα τρώγοντας όχι απλώς φθηνότερα αλλά και καλύτερα; Η απάντηση είναι "ΝΑΙ". Με τις 5 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. Ξέχνα την ντοματοσαλάτα χειμωνιάτικα. Το λάχανο, το καρότο, το μαρούλι, το σπανάκι και οι άλλες πρασινάδες θα κρατήσουν τον προϋπολογισμό σου χαμηλά και την θρεπτική αξία των γευμάτων σου σε πολύ υψηλά επίπεδα!

2. Λίγα ορεκτικά. Μην παραγεμίζεις το τραπέζι με ορεκτικά και συνοδευτικά. Καταλήγεις να τρως περισσότερο από όσο χρειαζόσαι, να φουσκώνεις και να σου περισσεύει το κυρίως φαγητό. Μην αφήσεις τα τσιμπολογήματα να κόβουν την λαχτάρα για το κυρίως πιάτο. Είναι κρίμα η γαλοπούλα που έφτιαξες με τόσο κόπο να περισσέψει και να καταλήξει σε σάντουιτς την άλλη μέρα.

3. Γέμισε σοφά. Φτιάξε την γέμιση της γαλοπούλας με οικονομικές και θρεπτικές τροφές, όπως το αναποφλοιώτο ρύζι ή την αγαπημένη μου επιλογή: πλιγούρι. Απόφυγε τα ακριβά υλικά όπως τα κουκουνάρια που αυτήν την εποχή είναι σούπερ ακριβά λόγω ζήτησης. Εναλλακτικά βάλε άσπρα αμύγδαλα και καρύδια. Κάστανα πάρε χύμα, αποφεύγοντας τα έτοιμα βρασμένα σε σακουλάκι. Σε όσο πιο αρχική μορφή αγοράσεις τις πρώτες ύλες, τόσο πιο φθηνά θα σου βγει.

4. Λίγο και Καλό. Φάε λιγότερο, εστιάζοντας σε ποιότητα και όχι σε ποσότητα. Οι περισσότεροι τρώμε στις γιορτές 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 πολύ μεγάλη γαλοπούλα. Ένα φυσιολογικό κομμάτι ανά άτομο είναι καλά. Για χόρταση είναι η γέμιση.



5. Σπιτική Ζαχαροπλαστική. Φτιάξε σπιτικό γλυκό. Θα σου κοστίσει πολύ λιγότερο και οι συγγενείς σου θα το εκτιμήσουν ιδιαίτερα. Δεν χρειάζεται να γεμίσει το τραπέζι με γλυκά. Καλύτερα να έχεις ένα και καλό γλυκό και από εκεί και πέρα να βγάλεις και μία πατέλα με φρούτα εποχής. Αν φτιάξεις σπιτικά [μελομακάρονα](#) θα σου βγουν πολύ φθηνά επειδή οι πρώτες ύλες είναι οικονομικές. Συνταγή υπάρχει στη [Μαγειρική Οικονομία](#)

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

Θέλετε κι άλλες ιδέες, συμβουλές και συνταγές για να τρώτε πιο οικονομικά; Ελάτε στο σεμινάριο Μαγειρικής Οικονομίας στην Αθήνα την ερχόμενη Τετάρτη. Για περισσότερες πληροφορίες πατήσε στο παρακάτω link:

[Σεμινάριο Μαγειρικής Οικονομίας στο ucook.gr](#)