

AUTOMATYZACJA ZAKUPÓW

Podczas kwarantanny i samoizolacji istotną sprawą jest odpowiednie zaplanowanie zakupów w taki sposób, aby nie wychodzić do sklepu codziennie lub nawet co kilka dni. Najrozsądniej byłoby zrobić zakupy na cały miesiąc albo przynajmniej na 2-3 tygodnie. Poniższy planner ułatwi Ci to zadanie.

Przede wszystkim, produkty żywnościowe możemy podzielić na takie, które poleżą dłużej (lub nawet bardzo długo, jak kasze czy ryż), nieco krócej (np. 2-3 tygodnie) i takie, które trzeba zjeść w ciągu tygodnia. Ponadto, jeżeli masz pojemną zamrażarkę, możesz przechowywać również mrożonki.

Teraz podzielimy wszystkie produkty na grupy:

GRUPA I - Produkty, które poleżą długo - kupuj raz w miesiącu lub rzadziej

Poniższe produkty mogą być przechowywane długo, więc na spokojnie możesz zrobić zapas na kilka tygodni. Trzymaj je w ciemnym i suchym miejscu. Są to wszelkiego rodzaju produkty sypkie, ale również takie, które są zawekowane lub wystarczają na dłużej, np.:

- Mąki (też z nasion strączkowych, jaglana, gryczana itp.), ryż, kasze, makarony (też makarony strączkowe);
- Suche nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycyca, fasola mung itp.);
- Nasiona strączkowe w puszkach;
- Pasty z nasion strączkowych (gotowe hummusy i inne pasty w słoiczkach);
- Suszone owoce, orzechy i ziarna;
- Pomidory i inne warzywa w puszkach lub słoikach;
- Pomidory suszone, przyprawy suche różnego rodzaju, musztarda, ocet balsamiczny, oliwki, oliwa z oliwek itp.
- Masła orzechowe;
- Napoje roślinne wzbogacane w wapń.

GRUPA II - Produkty, które poleżą przez około 1-2 tygodnie - kupuj raz na 2 tygodnie

Poniższe produkty mogą być przechowywane przez około 2 tygodnie, więc na spokojnie możesz zrobić zapasy. Są to np.:

- Włoszczyzna, warzywa takie jak marchewka, seler - przechowuj je w suchym miejscu i poza lodówką. Marchewce i pietruszce obetnij natkę. Możesz je umyć, posiekać i zamrozić.
- Warzywa takie, jak cebula, czosnek poleżą nawet dłużej. Przechowuj je w suchym miejscu poza lodówką.
- Ziemniaki i bataty - przechowuj w suchym i ciemnym miejscu.
- Warzywa takie, jak brokuł, kalafior, cukinia, papryka, kalarepa - przechowuj je w lodówce.
- Owoce takie, jak gruszki, jabłka - przechowuj w suchym miejscu, poza lodówką.

GRUPA III - Produkty, które poleżą przez około tydzień - kupuj raz w tygodniu (lub częściej)

Poniższe produkty mogą być przechowywane przez około tydzień, więc w obecnym okresie, kiedy możliwość robienia zakupów z wyższą częstotliwością jest utrudniona, możliwe, że nie będziesz ich dużo jeść. Mam również sposoby na nie. Przeczytasz poniżej.

- Sałaty i warzywa zielone liściaste - niestety długo nie poleżą. Zjedz je w ciągu kilku dni. Aby dłużej były kruche, przykryj je ręcznikiem papierowym.
- Banany - kup zielone. Dzięki temu poleżą dłużej. Nie kładź ich obok innych owoców (szczególnie obok awokado, bo dojrzeją szybciej. Jak kupisz je w nadmiarze, obierz, pokrój na kawałki i wrzuć do zamrażarki. Będą dobre na domowe lody.
- Pomidory - przechowuj poza lodówką tak długo, jak się da. Będą miały lepszy smak i zapach. Jak kupisz ich zbyt dużo, możesz zrobić z nich sos lub zupę gaspaccio. Możesz również kupić niedojrzałe, poleżą dłużej.
- Owoce jagodowe, truskawki, maliny, borówki itp. - nie poleżą długo, ale możesz zostawić sobie w lodówce część (np. na 2-3 dni) a resztę zamrozić.
- Pieczywo - Nie poleży długo, ale jeżeli kupujesz świeże i masz pewność, że nie jest ono z ciasta mrożonego, na spokojnie możesz je poporcjować i zamrozić. Z suchego chleba możesz zrobić tosty lub grzanki.
- Włoszczyzna, warzywa takie jak marchewka, seler - przechowuj je w suchym miejscu.

GRUPA IV - Produkty, które możesz mrozić

Poniższe produkty możesz przechowywać w zamrażarce miesiącami. Są to mrożone warzywa, owoce, ale nie tylko. Możesz zamrozić przygotowane wcześniej burgery roślinne, danie (np. bigos), czy np. jarmuż. Bezpiecznie jest mieć pełną zamrażarkę jedzenia. Zawsze możesz po nie sięgnąć w przypadku, gdy nie masz możliwości wyjść po zakupy lub po prostu nie chce ci się gotować. Możesz wtedy użyć już przygotowanego posiłku lub przygotować go z półproduktów.

Co warto mieć w zamrażarce:

- Mrożone warzywa - możesz w każdej chwili zrobić z nich pełnowartościowy posiłek. Wystarczy wrzucić je do garnka, dodać przyprawy, trochę strączków i do tego kaszę/ryż/makaron. Gotowe.
- Mrożone owoce - w każdej chwili możesz je wyjąć i dodać do owsianki, koktajlu czy po prostu zjeść.
- Gotowe przygotowane dania - np. bigos, zupa, burgery roślinne.
- Warzywa, których kupisz w zapasie za dużo. Czasem zdarza się, że kupimy za dużo jedzenia do bieżącego wykorzystania. Np. jest promocja na brokuły i opłaca się kupić kilka sztuk. Możesz po umyć, podzielić na różyczki i wrzucić do zamrażarki. Może również kupić jarmuż w paczce, naciąć paczkę, wypuścić powietrze i taki jarmuż zamrozić.
- Ugotowane nasiona strączkowe - opłaca się ugotować je w większej ilości i zamrozić. Dzięki temu szybciej przygotujesz posiłek.
- Koperek, natka pietruszki i inne świeże liście - dzięki takim dodatkom w zimie jedzenie wygląda ładniej. Dodajesz tym samym więcej witaminy C do posiłku.

KUPUJ RAZ W TYGODNIU

Pieczyno	Lp.	Warzywa	Lp.	Inne	Lp.

UZUPEŁNIJ ZAPASY W ZAMRAŻARCE

Pieczyno	Lp.	Warzywa i owoce	Lp.	Inne	Lp.