

OSZCZĘDZANIE OD KUCHNI



Beata Ciechan
trenerka_oszczedzania

Wstęp

Bardzo się cieszę, że zdecydowałaś się pobrać i przeczytać tego e-booka.

To znaczy, że chcesz zmienić sytuację w której się znalazłaś. Sytuację, która powoduje, że nie czujesz się komfortowo. Jesteś w niewielkiej grupie osób, które zamiast narzekania wybierają poszukiwanie różnych rozwiązań.



Ten e-book dostarczy Ci wskazówek, które będziesz mogła od razu wprowadzić i bardzo szybko zauważysz pierwsze, pozytywne efekty. To zbiór moich doświadczeń, błędów i lekcji, które z nich wyciągnęłam. Bo jeśli uczyć się na błędach to najlepiej na cudzych.

Co zyskasz dzięki planowaniu?

1. Zaoszczędzisz czas dzięki odpowiedniej strategii przygotowania posiłków i zakupów.
2. Zwiększysz oszczędności poprzez unikanie niepotrzebnych wydatków na zakupach.
3. Zmniejszysz poziom stresu, bo planując wszystko w wyprzedzeniu będziesz miała większą kontrolę.
4. Zbudujesz zdrowe nawyki przygotowując zbilansowane posiłki.

Zastanów się, jak często odczuwasz dyskomfort, być może stres związany z brakiem planu. Wypisz kilka sytuacji, w których dzieje się to najczęściej.



trenerka_oszczedzania



trenerka_oszczedzania



kontakt@trenerkaoszczedzania.pl



www.trenerkaoszczedzania.pl

Zanim przejdziemy dalej, powiem Ci kilka słów o sobie. Może okaże się, że mamy ze sobą wiele wspólnego?

Tematami, które w moich social mediach cieszą się największym powodzeniem to planowanie posiłków i oszczędzanie na zakupach spożywczych.

Nie bez powodu. Żyjemy coraz szybciej, coraz więcej rzeczy mamy też na głowie. Na zakupy spożywcze wydajemy coraz większą część naszych miesięcznych dochodów. Więc nic dziwnego, że tak wiele osób szuka sposobu jak ulepszyć te dwie sfery.

Podzielę się z Tobą moimi sprawdzonymi sposobami, które skutecznie pomogły mi uporać się z tymi problemami.

Jak wyglądało moje życie kilka lat temu?

Gdy na zegarku widziałam zbliżającą się godzinę 15, ogarniało mnie to samo uczucie. Stres. Za chwile czas powrotu do domu ale zanim to nastąpi wizyta w sklepie, żeby kupić coś na obiad, zrobić drobne zakupy.

Codziennie, tydzień po tygodniu ten sam schemat. Gdy podjeżdżałam pod supermarket byłam już zdenerwowana. Zmęczona po pracy chciałam jak najszybciej znaleźć się w domu. Ostatnią rzeczą, na którą miałam ochotę były zakupy. Ale rodzinę nakarmić trzeba więc zaciskałam zęby, brałam wózek i spacerowałam między alejkami w poszukiwaniu inspiracji na obiad. Może akurat będzie coś w promocji albo znajdę inspiracje w koszyku innego klienta?

Efekt zazwyczaj był taki sam. Kupowałam cokolwiek żeby jak najszybciej wyjść ze sklepu. Sięgałam po gotowce, gotowałam posiłki, które były szybkie w przygotowaniu ale niekoniecznie zdrowe. Chleb, wędlina, kilka owoców, batonik czy ciasteczko przy kasie żeby ośłodzić sobie trud zakupów. W głowie totalny chaos, bo próbowałam przypomnieć sobie te rzeczy, które miałam jeszcze kupić.

Na wszelki wypadek wezmę jeszcze papier toaletowy, jogurty. Znasz to? Wracasz do domu, rozpakowujesz siatki i nagle przypomni, że zapomniałaś kupić kilku ważnych rzeczy. Za to masz w lodowce 10 jogurtów, których w sumie nikt nie je i 25 rolek papieru, którego nie masz gdzie trzymać.

Takie błędne koło. W końcu doszłam do etapu, w którym wiedziałam, że albo to jakoś ogarnę albo zwariuję.



Jak zaoszczędzić czas i pieniądze dzięki odpowiedniej strategii planowania posiłków i zakupów?

Umiejętności planowania posiłków, podobnie jak zarządzania domowym budżetem nie wyniosłam z domu. Ale dzisiaj, gdy patrzę na to z perspektywy osoby dorosłej widzę plusy takiego stanu rzeczy. Dzięki temu rozwinęła się moja kreatywność i umiejętność robienia coś z niczego. Planowanie jest taką samą umiejętnością jak nauka pisania czy jazdy na rowerze. Na początku wydaje się to trudne ale gdy już raz się spróbuje, okazuje się, że nie taki diabeł straszny. Pamiętaj, im lepiej zaplanujesz posiłki tym mniejsza jest szansa, że wyrzucisz niezjedzone jedzenie. Planując posiłki i zakupy nie kupujesz przypadkowych produktów, wiesz czego potrzebujesz i co na pewno zużyjesz.

Planowanie posiłków jest punktem wyjścia do stworzenia idealnej listy zakupów. Tylko jak stworzyć ten plan posiłków, skoro codziennie w głowie siedzi to słynne zdanie „co dzisiaj na obiad„? Mąż nie ma pomysłów i mówi, że zje co przygotujesz. Dzieci po raz 10 w tym miesiącu proszą o naleśniki czy spaghetti. A Ty chciałabyś wprowadzić urozmaicone menu rodem z dobrej restauracji.

Powiem Ci ze swojego i doświadczenia moich czytelniczek, ze większość z nas je non stop to samo. Kupujemy te same produkty, gotujemy te same potrawy.

Dlaczego? Bo podświadomie wybieramy to co lubimy jeść, to co potrafimy ugotować, co zawsze nam wychodzi, z prostych składników dostępnych w każdym sklepie. I to jest naprawdę ok! Mam kilka produktów, które w ciemno mogę wpisać na listę zakupów, bo wiem, że na nich zawsze opiera się kilka moich sztandarowych posiłków. To m.in. pierś z kurczaka, mięso mielone, makaron, sos pomidorowy i serek Philadelphia.

Cała sztuka polega na tworzeniu różnych wariacji z tych samych składników. Raz przygotuję sos do spaghetti, kolejnym razem zrobię pulpety w sosie czy zupę pomidorowa z pulpetami. Najczęściej jest to jednak ulubione danie mojego syna, które może być na talerzu 5 razy w tygodniu- chili con carne. To danie mam też praktycznie zawsze w zamrażarce na wypadek, gdybym nie miała czasu na gotowanie.

MOJA RADA

Przygotuj 1-2 porcje obiadu, który będziesz miała w zamrażarce. Unikniesz w ten sposób nieplanowanej wizyty w sklepie lub zamawiania jedzenia.

Na szybko mam już 4 dania, których podstawą jest sos pomidorowy i mięso mielone. Serek Philadelphia (lub jakikolwiek inny serek kremowy) będzie bazą do curry z kurczakiem, wymieszany z sosem pomidorowym zamieni się w pyszny sos do makaronu, a ze szpinakiem będzie nadzieniem do naleśników.

Kurczak raz będzie smażony, duszony, a raz „szarpany”, i podany z bułką do pity albo tortilla. Podany z ziemniakami, kasza czy makaronem. A gdy mam do zużycia resztki warzyw, kurczak zamieni się w pyszną zapiekankę lub popularną na Lubelszczyźnie zupę forszmak.

Poświęć chwilę i zastanów się, jakie składniki kupujesz najczęściej. Użyj wyszukiwarki Google i poszukaj prostych przepisów bazujących na tych produktach. Dalej będziecie jedli swoje ulubione produkty ale w różnych kombinacjach. Dzięki temu pozbędziesz się wrażenia, że ciągle jecie to samo.



Wypisz dania, które w ostatnich tygodniach jadłaś ze swoją rodziną najczęściej. Do każdego dodaj dwa alternatywne dania z tych samych składników.



Przestań porównywać się do innych, szczególnie w Internecie. Pamiętaj, że widzisz tylko wycinek czyjegoś życia. Jeśli chcesz wprowadzać nowości rób to powoli. Nie rób od razu domowej rewolucji. Nie rzucaj talerzami jak Magda Gessler, gdy rodzina odmowi zjedzenia dania, którego nazwy nie potrafisz nawet dobrze wymówić. To, że polecała je jakaś wysportowana fit mamuśka z Facebooka nie znaczy, że ty też musisz tak jeść. Każda z nas ma inne zwyczaje, inne upodobania i inną zasobność portfela. Zaakceptuj to, jaka jesteś.

A jeśli już o portfelu mowa to zatrzymajmy się tutaj na chwilę. Przeciętna polska rodzina wyrzuca rocznie jedzenie o wartości 2500 złotych. Pomyślisz pewnie, że to niemożliwe. Oczywiście, jedna rodzina wyrzuci do śmietnika 4000, inna „tylko„ 500. Ale takie są niestety fakty. Mało kto patrzy na kilka plasterków popsutej szynki czy spleśniałego sera jak na pieniądze ukryte pod postacią jedzenia. Wyrzucając do śmietnika kilka pomidorów wyrzucasz kilka złotych. Gdybym powiedziała Ci teraz, żebyś wyjęła z portfela drobniaki i wrzuciła je do kosza z odpadami, to pewnie kazałabyś mi popukać się w głowę.

Spójrz na to z szerszej perspektywy. Jedziesz na zakupy, poświęcasz na to mnóstwo czasu. Kupujesz składniki, które później w kuchni zamieniasz w pyszne potrawy. To kosztuje sporo czasu, który mogłabyś przeznaczyć na zabawę z dzieckiem czy odpoczynek. A później to jedzenie trafia do kubła pod zlewem. To tu uciekają Twoje pieniądze i Twój czas, którego za żadne pieniądze nie da się kupić.

Ustal budżet na zakupy. Jeśli nie wiesz ile wydajesz miesięcznie za zakupy spożywcze to gorąco zachęcam Ciebie do tego żebyś to policzyła. Ale nie „na oko”, tylko na podstawie paragonów, które będziesz zbierała przez co najmniej miesiąc. Już po dwóch tygodniach będziesz wiedziała na jakim poziomie kształtują się twoje wydatki.

Gdy będziesz wiedziała ile wydajesz na zakupy spożywcze możesz pójść o krok dalej i przeanalizować paragony. Dzięki temu zyskasz wiedzę na jakie kategorie produktów wydajesz najwięcej pieniędzy. Jest to szczególnie istotne gdy Twoją słabą stroną są słodkie, przekąski czy alkohol. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy ile wydajemy na te pozornie tanie rzeczy.

Jeśli masz problem żeby oprzeć się różnym promocjom, zostaw kartę płatniczą w domu i weź ze sobą tylko ustaloną z góry kwotę w gotówce.

MOJA RADA

Jest ogromna różnica między „wydaje mi się”, a „wiem to na 100%”. Kiedyś wydawało mi się, że nie wydaję dużo na jedzenie. Gdy zaczęłam jednak liczyć paragony, cyfry pokazały coś zupełnie innego. Matematyka nie kłamie. Prawdziwe wydatki na jedzenie stały się jednak dla mnie motywacją do działania.

Sekret udanych i tanich zakupów

Idziemy krok dalej. Masz już plan posiłków więc przyszedł czas na stworzenie idealnej listy zakupów. Zaczynamy ją robić w naszym domowym sklepie. Domowy sklep to zapasy, które kryją szafki, lodówka, zamrażarka czy piwnica.

Zacznij od lodówki.

Sprawdź, które produkty muszą być zużyte w pierwszej kolejności

Skontroluj daty ważności. Produkty, które przechowujemy w lodówce mają krótkie terminy przydatności do spożycia.

MOJA RADA

Gdy wkładasz zakupy do lodówki wyjmij z niej to, co już z niej masz. Następnie włóż najświeższe produkty na sam tył, a z przodu ułóż te, które mają najkrótszy termin i muszą być szybko zjedzone. Częstym problemem jest „dopychanie„ lodówki, w efekcie czego nie wiemy, co dokładnie się w niej znajduje. Wtedy o zagubiony jogurt czy twaróg już nie trudno.

Czas na zamrażarkę.

Skontroluj jej zawartość. Wbrew krążącym plotkom jedzenie w domowych zamrażarkach ma dosyć ograniczony czas na spożycie. Jedzenie, które leży w niej miesiącami być może nie będzie popsute. Ale walorów smakowych z pewnością nie będzie też mieć.

MOJA RADA

To co wkładasz do zamrażarki opisuj najlepiej jak się tylko da. Data, zawartość, gramatura. To zdecydowanie ułatwi Ci sprawne korzystanie z jej zawartości.



Na koniec szafki.

W szafkach przechowujemy produkty o najdłuższej do spożycia dacie ważności. Suche produkty, dobrze przechowywane nadają się do zjedzenia przez wiele miesięcy. Ale to nie oznacza, że musisz je tyle czasu przechowywać. Sprawdź, które produkty potrzebne do przygotowania najbliższych posiłków masz już w szafce. Dublowanie to strata miejsca i pieniędzy.

Utrzymanie porządku w lodówce, zamrażarce i szafkach to podstawa. Im większy panuje tam chaos, tym większe są szanse, że przeoczysz termin przydatności i finalnie będziesz musiała coś wyrzucić

MOJA RADA

Dzień, dwa przed zakupami zrób „czyszczenie„ lodówki. Zapiekanki, omlety czy tarty to dania, które możesz przygotować z resztek jedzenia. Moment przed zakupami to również idealny czas na to, żeby umyć lodówkę. Jedzenie przechowywane w czystej lodówce będzie dłużej smaczne i świeże.

Jeśli wiesz, co będziecie jedli, jakie produkty masz już w domu, a co musisz dokupić, to stworzenie listy zakupów zajmie Ci kilka minut. Nie popełniaj mojego błędu i nie rób listy zakupów w głowie. Masz tak dużo obowiązków, że nie sposób wszystko zapamiętać. A nie ma nic gorszego niż przypomnieć sobie o ważnym składniku w momencie, gdy rozpakowujesz zakupy będąc już w domu. Możesz zapisywać wszystko na kartce, w aplikacji, w arkuszu. Wybierz sposób, który najbardziej Ci odpowiada.

Gdy idziesz do sklepu z listą, wiesz po co przyszedłeś. Jesteś dużo mniej narażona na pokusy, wielkie reklamy z napisem promocja. Nieprzygotowany, a najlepiej jeszcze głodny klient jest ulubieńcem supermarketów. Bo to właśnie on zostawia w kasie najwięcej pieniędzy. Jeśli krążysz między alejkami w poszukiwaniu inspiracji na obiady, to jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że skusisz się na rzeczy, które proponuje sklep. Schemat promocji, ułożenie produktów na półkach, słodczy i przekąski przy kasie. Tu nie ma przypadku. Zauważyłaś, że w sklepach nie ma zegarków? Im dłużej spacerujesz po sklepie, tym większa jest szansa, że wypełnisz wózek po brzegi.

Jestem przekonana, że znajdziesz dużo lepszy sposób na wykorzystanie wolnego czasu niż spacer po supermarkecie. Jeśli odwiedzasz supermarket kilka razy w tygodniu, w międzyczasie zaglądasz do osiedlowego sklepu, bo zabrakło Ci jednego składnika, to w ten sposób tracisz kilka godzin cennego czasu tygodniowo. Wystarczy, że przy każdych zakupach włożysz coś ekstra do koszyka (zazwyczaj są to przekąski, słodczyce, napoje) to w skali miesiąca z tych „drobiazgów,” uzbiera się już niemała kwota. Myślę, że podobnie jak ja, nie raz doświadczyłaś wizyty w sklepie tylko po mleko, a wyszłaś z trzema siatkami.

To właśnie m.in. ograniczenie do niezbędnego minimum wizyt w sklepach, pozwoliło mi zmniejszyć wydatki na jedzenie o prawie 30%. Mniej wizyt w sklepie=mniej pokus. Mniej pokus to mniej wydanych pieniędzy.



Jak planowanie posiłków i zakupów wpływa na obniżenie poziomu stresu i budowanie zdrowych nawyków?

Oszczędności, które zostają w portfelu to jeden z plusów planowania. Kolejnym jest czas, który możesz poświęcić na odpoczynek. Jednak równie ważne, jeśli nie najważniejsze jest budowanie zdrowych nawyków i redukcja stresu.

Doskonale pamiętam, co to znaczy stresować się przed każdą wizytą w sklepie. Później gotowanie z zegarkiem na ręku szybkiego obiadu żeby o czasie odebrać dziecko ze szkoły. Czy w takich warunkach jest czas żeby układać zbilansowane posiłki? Dlatego oprócz stresu były też wyrzuty sumienia, że nie karmie mojej rodziny tak jak bym chciała.

Nigdy wcześniej nie planowałam posiłków więc było to dla mnie duże wyzwanie. Na początku planowałam posiłki na 2-3 dni i to było już dla mnie ogromnym sukcesem. Byłam z siebie na prawdę dumna! Gdy masz spisany na kartce plan posiłków, widzisz od razu w jaki sposób możesz je wzbogacić i urozmaicić, żeby nie jest codziennie prawie identycznych posiłków.

MOJA RADA

Warzywa i owoce należą do najczęściej wyrzucanych produktów. Szczególnie w okresie letnim gdy panują wyższe temperatury. Możesz wykorzystać system, który sprawdza się u mnie od dawna. W pierwszych dniach po zakupach jemy świeże owoce i warzywa. Później sięgam po mrożonki, które są niemalże tak samo wartościowe jak świeże produkty.

Dzięki temu, że wiedziałam co będziemy jedli przed kolejne dni, mogłam lepiej zaplanować gotowanie. Wszystkie potrzebne składniki miałam w domu więc mogłam ugotować obiad na kolejny dzień np. wieczorem. Jakie to było cudowne uczucie wrócić po pracy do domu, wypić w ciszy kawę i spacerkiem pójść po dziecko do szkoły.

Od kilku lat sukcesywnie zmniejszam ilość mięsa w diecie. Planowanie posiłków zdecydowanie ułatwiło mi ten proces. Widząc plan obiadów na nadchodzące dni mogłam je tak poprzesuwać, żeby jeść mięso co drugi dzień. Jeśli widziałam, że w poniedziałek będziemy jedli smażone mięso, to w kolejnych dniach planowałam coś lżejszego.

W ten sam sposób możesz zaplanować co tylko chcesz. Lubisz jeść ze swoją rodziną kolacje na ciepło? Zaplanuj wtedy lżejsze obiady. Wiesz, że masz ciężki tydzień w pracy- zaplanuj posiłki, które możesz zadekować lub zamrozić. Taki plan spowoduje, że w kryzysowych sytuacjach nie będziesz musiała sięgać po gotowce lub zamawiać jedzenia do domu. Tobie odejdzie kolejny problem, kolejne źródło stresu i będziesz mogła w pełni skupić się na tym, co w danym momencie jest najważniejsze.

To tylko część wskazówek, które pomogą Ci lepiej zapanować nad procesem planowania posiłków i zakupów. Jeśli do tej pory planowanie było Ci obce to nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. To spowoduje, że szybko się zniechęcisz. Choć wiem, że chyba każda z nas oczekuje natychmiastowych efektów, to metoda małych kroków sprawdzi się tutaj idealnie.

Nie da się od razu zmienić przyzwyczajeń, które budowało się przez wiele lat. Zrobiłaś pierwsze zakupy z lista? Zaplanowałaś menu na 2 dni? Brawo! Możesz być z siebie dumna! Podziękuj sama sobie za podjęcie działania w miejsce czekania, aż coś się samo zmieni. Obserwuj co się u ciebie sprawdza, zaangażuj partnera i dzieci w proces planowania posiłków. Ale gdy już jedziesz na zakupy zostaw towarzystwo w domu. Zakupy z dzieckiem są dużym wyzwaniem, bo specjaliści od marketingu wiedzą doskonale gdzie i na jakiej wysokości ustawić produkty z postaciami z bajek.

Praktyka czyni mistrza. Uwierz mi, gdy tylko zobaczysz pierwsze efekty od razu nabierzesz chęci do dalszego działania.

Zapraszam Ciebie do mojego miejsca w sieci, gdzie dzielę się wieloma codziennymi sposobami na zarządzanie domowym budżetem, oszczędzaniem bez wyrzeczeń i sposobami na rozsądne i tanie zakupy.

Znajdziesz mnie na Instagramie:

https://www.instagram.com/trenerka_oszczedzania/

Jeśli zamiast czytania postów wolisz oglądać lub słuchać to zajrzyj na mój kanał na YouTube:

https://www.youtube.com/@trenerka_oszczedzania/featured

Gdybyś miała ochotę o coś zapytać to pisz na adres:

kontakt@trenerkaoszczedzania.pl

lub wyślij prywatną wiadomość na Instagramie.

Życzę ci udanego i przyjemnego
planowania!

A handwritten signature in cursive script that reads "Beata". Below the signature is a long, slightly wavy horizontal line.

Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie materiałów
zawartych w tym ebooku w całości lub w części bez zgody autora
jest zabronione.