

Búðarferðin og geymsla

Ávextir og grænmeti

Bera saman verð til að finna bestu kaupin.

Kaupa árstíðarbundnar vörur þegar þær eru upp á sitt besta - þá kosta þær oft minna og bragðast svo vel!

Kaupa aðeins það sem hægt er að nota áður en það skemmist.

Geyma ávexti og grænmeti við rétt skilyrði til að minnka sóun. Etýlene er gastegund sem flýtir fyrir rotnun og ávextir og grænmeti framleiða í mismiklu magni. Ekki er gott að geyma ávexti og grænmeti sem framleiða mikið af etýlene, s.s. epli, banana, mangó og avókadó, með grænmeti og ávöxtum sem eru sérstaklega viðkvæm fyrir gasinu, s.s. gulrótum, vatnsmelónu, brokkolí og blómkáli.

Handfjatla ávexti varlega. Þeir eru sérstaklega viðkvæmir fyrir hnjaski og eitt lítið mar er fljótt að breiðast út. Því þarf að muna að troða ekki of miklu af þeim, t.d. í ísskápsskúffurnar.

Frosin ber, ávextir og grænmeti er jafn holl fæða og þegar hún er ófrosin.

Kornvörur

Skipta út hluta af mjöli fyrir heilkorn til að auka hollustu. Tegundir heilkorna eru meðal annars heilhveiti, brún hrísgrjón, bygg, kínóa, bulgur, bókhveiti, haframjöl, heilir hafrar og heill rúgur.

Skoða innihaldslýsingu og velja vörur þar sem heilkorn er skráð fyrst.

Borða hafragraut í morgunverð, enda bæði ódýr og hollur matur.

Velja heilkornakex, heilkorna hrökkbrauð og heilkorna brauð.

Mjólkurvörur

Velja hreinar mjólkurvörur, eins og hreint skyr eða hreina jógúrt, og bragðbæta með ávöxtum.

Velja fituminni osta og mjólkurvörur.

Skoða framleiðsludag og/eða *best fyrir* í búðinni til að vera viss um að keyptar séu ferskustu vörurnar og þær sem endast lengst.

Próteinmatur

Borða meira af baunum enda eru þær ódýr uppspretta próteina. Sem dæmi má þar nefna linsubaunir, nýrnabaunir, smjörbaunir, svartar baunir og kjúklingabaunir.

Kaupa stærri pakkningar af kjöti og fiski. Þannig er hægt að lækka kostnað og frysta má það sem ekki er notað í eina máltíð.

Drýgja kjötrétti með því að nota baunir með kjötinu.

Velja magurt kjöt, eins og kjúkling eða kalkún, í stað feitara kjöts. Ódýrara er að kaupa heilan kjúkling en kjúklingahluta, eins og til dæmis bringur.

Velja magurt hakk.

Velja meira af sjávarfangi. Það þarf ekki að kosta mikið og kaupa má niðursoðinn fisk, eins og túnfisk eða sardínur. Þessar vörur geymast vel og eru ódýrir kostir.

Borða egg, en þau eru frábær og ódýr próteingjafi sem auðvelt er að matbúa.

Annað

Drekka vatn í staðinn fyrir gos eða aðra svaladrykki. Taka vatnsflösku með í ferðalög til að fylla á í ferðinni.

Spara tíma og peninga með því að sleppa því alveg að fara í sælgætis- og kexganginn í verslunum.