

Sånn reduserer du matbudsjettet

OSLO, NORWAY, August 29, 2022

/EINPresswire.com/ -- Med økte rentekostnader, og strøm-og matvarepriser som skyter i været går mange nordmenn høsten i møte med økonomisk usikkerhet. Heldigvis finnes det grep man kan ta for å få kontroll på noen av utgiftene og et godt sted å begynne er matskapet.

En god måte å redusere matbudsjettet på er å planlegge måltidene dine bedre. Kampanjen «I Love Fruit and Veg from Europe», som fremmer sesongbasert kjøp og forbruk av europeisk frukt og grønnsaker, deler sine beste tips for hvordan du kan spise sunt på et budsjett i denne artikkelen.



Matprepping

Lag alltid flere porsjoner når du lager mat. Invester i gode plastbokser for oppbevaring og lag mat for hele uken av gangen. Dersom du blir lei av å spise det samme kan du sette av en søndag til å lage tre-fire ulike retter som du deretter fryser i zip-lock poser. Ta en pose ut av fryseren når du kommer hjem fra jobb og minimer sjansen for at du faller for fristelsen til å kjøpe take-away. Når du planlegger måltidene dine på denne måten reduserer du også matsvinn som både er bra for deg og miljøet.

Vær prisbevisst!

- De fleste matbutikker reduserer prisen på varer som nærmer seg holdbarhetsdatoen. Planlegg måltidene dine rundt disse for å sikre deg billige middager.
- Se på og sammenligne kiloprisen, istedenfor bare enhetsprisen på varen.
- Ofte finner man de samme varene til ulik pris hos de forskjellige matbutikkene og det kan være penger å spare på å legge handleturen til flere butikker. Kanskje har en kjede en 3 for 2 deal på produkter du bruker mye? Og, kanskje er kiloprisen på bananer lavere i grønnsakssjappa rett rundt hjørnet?

Spis mer frossen mat

Frosne grønnsaker er et trygt og sunt valg, særlig om vinteren og er ofte et rimelig alternativ til ferske grønnsaker. Dette er råvarer som har beholdt mye av næringsinnholdet i motsetning til enkelte "ferske" grønnsaker som har reist langt og blitt oppbevart lenge før de havner i ferskvaredisken i butikken på denne tiden av året. På denne måten kan du glede deg over favorittene dine selv når de ikke er i sesong.

Reduser matsvinnet

Noen ganger hender det man brenner inne med urter og andre smaksforsterkere. For eksempel kan du ta ingredienser som hvitløk, ferske urter, ingefær eller chilli, mikse det med litt vann og blende det til du får en jevn masse. Hell deretter over i isbitformer og frys ned.

Ønsker du deg rimelige og deilige oppskrifter, proppfulle av deilige grønnsaker? Sjekk ut hjemmesidene våre.

Susanne Jorde Lunde

I Love Fruit & Veg From Europe NO

+47 919 21 509

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/588293604>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.