

# Κάνε οικονομία αλλάζοντας συνήθειες στην κουζίνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[οικονομία.ipop.gr](#)

Σταυρούλα Πεταλιού

Μειώσεις στο μισθό σου, περισσότερες οικονομικές απαιτήσεις στην καθημερινότητά σου και εσύ σκέφτεσαι πως θα καταφέρεις να ανταπεξέλθεις σε όλα. Μη μου αγχώνεσαι, αν και το ξέρουμε πως είναι δύσκολο! Μπορείς, αλλάζοντας μικρές καθημερινές σου συνήθειες να κάνεις οικονομία και να ελαττώσεις τα πάγια έξοδά σου.

Ποιες είναι οι μικρές αλλαγές που θα κάνουν οικονομία στην τσέπη σου;

Ξέχνα τα πολλά υλικά στο μαγείρεμα και δώσε απλά φαντασία. Δεν χρειάζονται πολλά υλικά για μία επιτυχημένη και γευστική συνταγή. Πόνταρε στα μπαχαρικά και στα φρέσκα λαχανικά που θα χαρίσουν μεγάλες στιγμές και συγκινήσεις στον ουρανίσκο σου.

Σκέπασε τα σκεύη σου την ώρα που μαγειρεύεις. Με αυτόν τον τρόπο θα μειώσεις το χρόνο της μαγειρικής σου αλλά, και την κατανάλωση του ρεύματος κατά 50%. Γρήγορα στην κατάψυξη! Μην πετάς το φαγητό που έμεινε. Άστο να κρυώσει συσκεύασε το σωστά και βάλε το στην κατάψυξη για να το φας κάποια άλλη μέρα. Φτιάξει δικούς σου ζωμούς! Από τα λαχανικά ή τα κόκκαλα που σου έμειναν φτιάξε τους δικούς σου αντίστοιχους ζωμούς. Είναι πιο φθηνοί αλλά και πιο υγιεινοί από όσους κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Μην ρίξεις το budget των απορρυπαντικών (όχι μόνο αυτών που χρησιμοποιείς στην κουζίνα). Ρίξε των χαρτικών. Αν δώσεις λιγότερα χρήματα για καθαριστικά μπορεί να χρειαστεί να αυξήσεις τις ποσότητες τους. Ενώ, στα χαρτικά δεν συμβαίνει το ίδιο. Δε θα δεις κάποια ουσιαστική διαφορά αν επιλέξεις κορυφαίας ποιότητας χαρτί οπότε, μπορείς να προτιμήσεις κάποιο πιο φθηνό.

Πηγή: [ipop.gr](#)