

Увлекательная экономия

КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Для людей с низкими доходами экономия — постоянное правило жизни. Поэтому «Потребитель» обратился к знатокам экономной жизни с просьбой поделиться опытом.

И НИ КОПЕЙКОЙ БОЛЬШЕ

Рассказывает Татьяна ИЛЬЧЕВА, многодетная мама:

— У нас с мужем шестеро детей. Младшему девять месяцев. Мы живем на зарплату мужа и детские пособия. Летом выезжаем в Псковскую область к родственникам, там я делаю заготовки. В этом году привезли несколько мешков яблок. Храним их на лоджии. До сих пор едим.

И взрослые, и дети в нашей семье любят каши и супы: дешево и сердито. Правда, гречка и рис сейчас подорожали. Но, например, очень вкусны пшенная каша и перловая, а это крупы пока достаточно дешевые. Уважаем мы в семье и макароны по-флотски с тушенкой. Словом, едим простую русскую сытную и здоровую пищу. На десерт — домашнее варенье и компоты.

Что касается денег, то изначально очень точно рассчитываем, сколько уйдет на квартплату, сколько на питание и прочее. Исходя из этого рассчитываем, сколько можно потратить в день. И строго придерживаемся запланированных расходов. Если я иду в магазин, то заранее знаю, сколько там потрачу, — и ни копейкой больше.

Если после обязательных покупок остаются какие-то деньги, то ищу товары, которые продаются по акциям со скидками, и покупаю их. Последняя такая покупка — несколько пачек печенья «Юбилейное» по 8 рублей. Оно — с шоколадной прослойкой. Дети с удовольствием его едят с чаем или с молоком.

Много детских вещей нам отдают друзья и знакомые. Дети растут быстро и не успевают изнашивать брючки, юбочки, куртки. Так что одежда нам достается почти новая. Иногда покупаем вещи с рук через Интернет. Это достаточно дешево.

Рецепт пшенной каши с тыквой от Татьяны Ильичевой

Взять один стакан пшена, полкилограмма тыквы, три стакана молока.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать маленькими кубиками. В кастрюле вскипятить молоко, добавить тыкву, посолить и еще раз довести до кипения. Всыпать пшено, уменьшить огонь до среднего и варить 30 мин. Разогреть духовку до 150 °С. В кашу добавить сливочное или подсолнечное масло по вкусу, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 20 — 25 минут.

Макароны по-флотски — сытно и недорого.



Заготовки на зиму можно начинать делать уже весной. А летом пользоваться низкими ценами на урожай.

Фото Наталья ЧАЙКИ

ВСЕ — В ОГОРОД!

Рецепт грибного супа с перловкой от Татьяны Полозовой

Взять сушеные грибы — 50 г, две средние картофелины, полстакана перловки, одну среднюю морковь, одну небольшую луковицу, 3 ст. ложки растительного масла.

Перловку промыть, отбросить на дуршлаг. В кастрюле вскипятить воду, поместить сверху дуршлаг с перловкой, накрыть крышкой. Уменьшить огонь до среднего. Распаривать крупу в течение 30 минут. В это время грибы промыть и сложить в кастрюлю. Вскипятить в чайнике 2 стакана воды, залить грибы и оставить на 15 минут. Затем откинуть грибы на дуршлаг, нарезать соломкой, отложить. Грибной настой довести до кипения, добавить распаренную перловку и варить 20 минут. Картофель, лук и морковь очистить и нарезать небольшими кубиками. Добавить в суп картофель, варить 10 минут.

На сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нем лук и морковь в течение 3 минут, добавить грибы и готовить на среднем огне еще 5 минут.

Добавить обжаренные грибы, лук и морковь в суп и варить все вместе 5 минут. Готовый суп снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 минут.

НЕ СТОИТ СЕБЯ ЖАЛЕТЬ

Анна ТИХОНОВА, психолог:

— Мы все — жертвы общества потребления. Кризис — это удачное время для того, чтобы пересмотреть свои расходы и приоритеты. Наверняка вы уже давно переплачиваете за какие-то товары, хотя можно найти дешевле. Поэтому измените подход к процессу покупок. Откажитесь от привычки покупать на бегу, идя с работы, когда одолевает усталость и хочется побыстрее домой, и поэтому приходится брать первое, что попадается на глаза.

Лучше отложить покупки на выходные. Составьте список товаров и продуктов на неделю и не спеша пройдитесь по магазинам. В разных продовольственных магазинах иногда цены на продукты отличаются значительно. Обойдите несколько магазинов и выберите что подешевле.

Проанализируйте свои привычные покупки. От каких-то дорогостоящих товаров сейчас вовсе стоит отказаться. Однако как психолог советую не воспринимать это как ограничение или ущемление вашей индивидуальности, и ни в коем случае не стоит жалеть себя. Лучше относиться к подобным переменам как к игре. Экономия может быть увлекательной. Один мой знакомый, которого все считают жутким скрягой, признался, что ему доставляет огромное удовольствие экономить, он может часами искать в Интернете самые низкие цены, следит за скидками и распродажами. «Когда мне удастся сэкономить, я испытываю такой же кайф, как если бы заработал эти деньги», — признается он.

Вы также можете подумать о том, что можно сделать свой рацион более здоровым, отказавшись от вредных дорогих продуктов.

ПОЛЕЗНЫЙ И ЭКОНОМИЧНЫЙ САЛАТИК «ЩЕТКА» ОТ АННЫ ТИХОНОВОЙ

Назван так, потому что очищает организм от шлаков.

На крупной терке потереть свежие свеклу, морковь и яблоко. Можно заправить подсолнечным маслом.