Celý rok vystačím se 4 litry oleje pro celou rodinu. Díky skvělému fíglu z jedné láhve smažím tři měsíce namísto jednoho

aazdravi.cz/cely-rok-vystacim-se-4-litry-oleje-pro-celou-rodinu-diky-skvelemu-figlu-z-jedne-lahve-smazim-tri-mesice-namisto-jednoho

Všechny příspěvky autora Nikola Klementová 25. 1. 2023

Výdaje za potraviny se snad v každé domácnosti řadí mezi ty nejvyšší. Bez pochyby by se vám jistě hodil nějaký jednoduchý trik, který by vám pomohl ušetřit na potravinách. Máme pro vás způsob, jak ušetřit na zmíněném oleji, který v dnešní době poměrně hodně podražil. Navíc se naučíte s ním neplýtvat a jíst ho s rozumem, protože nadměrná konzumace jakéhokoli oleje škodí.

Spotřebujte ho méně

První krok je zřejmě úsměvný, ale přesto velmi praktický a začíná ihned při samém otevírání. Pokud kupujete oleje v PET lahvi, jistě víte, že má také plastové víčko, které se musí odtrhnout.

Někdy natolik zabereme, že víčko jednoduše poničíme a jakmile naléváme olej, na pánvi ho máme mnohem víc, než jsme chtěli. Proto při otevírání nádoby dávejte pozor, abyste víčko nepoškodili. Tento malý kousek plastu se postará o to, abyste oleje do pánve nenalili více.

Druhým způsobem, jak ušetřit tuto zlatavou tekutinu je, že jej na pánev nebudete lít, nýbrž natírat mašlovačkou. Věřte nebo ne, ale pokud máte nepřilnavou pánev, tak na takové trošce oleje skvěle osmažíte i chléb ve vajíčku.

Foto: Shutterstock

Zdravě a s minimem oleje

Pokud jste zvyklí připravovat veškerá jídla se základem, který tvoří tři polévkové lžíce oleje, zkuste to mírně jinak. Navíc jej ušetříte a olej budete mít na delší dobu. Jednoduše použijte zmíněnou mašlovačku, potřete pánev a dejte na ni kuřecí či krůtí maso, orestujte ho, okořeňte a přidejte na plátky či proužky nakrájenou zeleninu. Restujte a poté podlijte trochou vývaru. Jedná se o tip, který vám pomůže s úsporou.

Navíc pokud plánujete hubnutí po vánočních svátcích, je nejvyšší čas začít. Jak se říká: Pokud nezačnete hned, nezačnete nikdy. A zřejmě to bude pravda. Pokud vše shrneme, používat méně oleje není nemožné, navíc je to zdravé. Ušetříte za něj a bude vás těšit, že jste udělali něco pro své zdraví. Pozor si také dávejte na uzávěr při otevírání oleje. Kroky jsou to jednoduché a věřte, že díky nim na oleji ušetříte. Ano, sice to není žádná závratná suma, ale i ta se sčítá.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít