



Okreni žlicu

PLANER OBROKA

STUDENI 2023.

okrenizlicu.com

Hej studeni!

Još samo jedan mjesec prije super-blagdanskog prosinca, mjeseca tijekom kojega jedemo, trošimo, radimo i planiramo neumjereno. Zato je tema ovomjesečnog Okreni žlicu planera - Jedi i uštedi. Prije par mjeseci kratko smo se u uvodu dotaknuli ove teme, a sada slijedi opsežniji nastavak.

Jedemo svaki dan tako da neizbježno dobar dio zarade redovito mora ići u smjeru kupovanja hrane. Međutim, često ne razmišljamo koliko zaista trošimo i možemo li nešto promijeniti. Optimirati. Vrijeme je da preispitaš svoje stavove i uvjerenja o trošenju odnosno ulaganju novca u hranu. Tako nastavljamo malim koracima zajedno poticati promjene na bolje.

Ako se ovaj mjesec odlučiš baš na ovu promjenu, preporučujem ti da na svoj pametni telefon preuzmeš neku od aplikacija za budžetiranje (ja osobno koristim Buddy) i uz njenu pomoć popратиš troškove hrane.

Što se planiranja prehrane tiče, preporučujem ti da se, nakon listopadskog fokusa na žitarice, u studenom posvetiš samo jednom obroku. Odaberi onaj koji ti se čini kao najviše nonšalantnim. Onaj u koji se uspije potkrasti najviše hrane bogate solima, zasićenim mastima i šećerom. Njega planiraj baš svaki tjedan. Koliko god se uspijevaš ili ne uspijevaš pridržavati plana, nemoj odustajati.

Nemoj ni ovaj mjesec zaboraviti da prilikom promjena u prehrani cilj nije savršenstvo, već napredak...
Iz ovoga planera uzmi ono što ti paše.

Iva

Iznutricionizma

Jedi i štedi

Kako jesti zdravo uz ograničen budžet?

Inflacija, euro, porast cijena, niske plaće. Sve su to realne prijetnje kvaliteti života i pravilnoj prehrani. Štoviše, istraživanje koje je Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) provela prošle godine pokazuje da je građanima u Hrvatskoj cijena najvažniji kriterij prilikom odabira hrane. Upravo zbog toga vrlo je važno pričati o pravilnoj prehrani u budžetu. Koliki god on bio, većini je donekle ograničen, ali to ne mora biti prepreka postizanju ciljeva pravilne prehrane.

Ovime ne želim osporiti činjenicu da si jedan dio populacije zaista ne može redovito priuštiti kvalitetne obroke, već te želim potaknuti da razmisliš kako možeš promijeniti svoja uvjerenja i ponašanje vezano uz trošenje novca na hranu. Nemoj dopustiti da ti cijene hrane postanu izlika za pravilnu prehranu.

Definiraj svoj budžet

Često čujem pitanja i komentare poput "Skupo je hraniti se zdravo." Te komentare nerijetko daju osobe koje ne znaju koliko zaista troše na hranu, već samo znaju da je to puno, što je vrlo apstraktan pojam. Budući da se posvuda priča o cijenama i uspoređuju se standardi s drugim zemljama u Europi, i to najviše onima sa zapada, naravno da ćemo bez puno razmišljanja zaključiti da je hrana preskupa i da na nju trošimo previše novca. A još kada se u tu kombinaciju pridruži i zdravlje, uf... situacija postaje nemoguća.

Prije nego što se priključiš ovoj sveprisutnoj skupini koju odlikuje kukanje, daj si priliku u pronalasku rješenja. Zapitaj se znaš li zaista koliko novca trošiš

na hranu svaki tjedan odnosno mjesec. Također, pitaj se imaš li postavljen budžet za kupovinu hrane, a u njega svakako uključi i obroke izvan kuće. Ako ne znaš ni prvo a ni drugo, tada ne možeš ni zaključiti je li hrana zaista skupa. Prije nego što si postaviš konkretan iznos novca kojega si spreman redovito izdvajati, teško ćeš znati koju hranu si možeš priuštiti češće, a za čime ćeš posezati rjeđe. Možda je baš ovaj mjesec najbolji trenutak da se baciš na računanje.

Preispitaj svoja uvjerenja

Vremena su izazovna, to ne mogu osporiti, ali isto tako vjerujem da uvijek postoji drugačija perspektiva na probleme s kojima se nosimo. Psiholozi kažu da su uvjerenja jedno od temeljnih načina na koje stvaramo sliku o svijetu u kojemu živimo. Ona nam istovremeno mogu dati snagu i motivaciju, ali nas mogu i potpuno obeshrabriti. Uvjerenja često ne preispitujemo, već ih uzimamo kao konačne istine o stvarnosti. Vlastitih uvjerenja često nismo ni svjesni.

Ta ista uvjerenja iznimno su važna u prehrani zbog toga što je prehrana u svojoj srži niz navika. Ona je ponašanje. Zato bih voljela izazvati jedno od tih uvjerenja. Kada pričamo o novcu, često upotrebljavamo glagol trošiti. "Jučer sam potrošila 5 eura na 400 grama šnicli purećih prsa." Ipak, ako malo bolje razmisliš, na hranu novac ne *trošimo*, već *ulažemo*. Ulažemo u sebe, u svoje zdravlje, doslovno u minute svoga života. Jer... kada ne bismo jeli, ne bismo više ni živjeli. Dakle, umjesto kao trošenje, pokušaj promijeniti perspektivu. Ulaži u hranu koju odabireš i onda će ti biti lakše izdvojiti malo veći budžet za ono što ti doslovno život znači.

Jedi i štedi

Primijeni savjete za uštedu

Pravilna prehrana može biti skuplja i jeftinija, ovisno o namirnicama koje odabireš. Zobene pahuljice jeftinije su od pirovih, lanene od chia sjemenki, srdele u odnosu na losos, a podjednakog su sastava.

Prije nego što se dotaknemo konkretnih savjeta kako jesti zdravo uz ograničen budžet, popričajmo o bacanju hrane. Najveći dio hrane baci se upravo u kućanstvima, što uključuje i tvoju i moju kuhinju. U Europskoj uniji godišnje se baci preko 58 milijuna tona hrane (131 kg po glavi stanovnika). Trošak tog otpada iznosi oko 132 milijarde eura. Slijedom ove statistike lako je zaključiti da je bacanje hrane znatan trošak kojega možeš izbjeći i tako si povećati budžet za špeceraj.

Kako to možeš učiniti? Korisno je unaprijed, barem okvirno, planirati obroke uzimajući u obzir hranu koju već imaš kod kuće, a u kupnju idi s pripremljenim popisom namirnica i, po mogućnosti, izbjegavaj kupovati gladan. S obzirom na predviđeni budžet, u trgovini možeš odabirati hranu odgovarajućeg cjenovnog ranga. Imaj na umu da veći iznos novca koji moraš uložiti u namirnice poput voća, povrća, ribe i maslinovog ulja možeš kompenzirati smanjenjem troškova za mesne proizvode, rafinirane žitarice, slatkiše, grickalice i brzu hranu. To je, dakle, pravilna prehrana.

Mnogo faktora utječe na cijenu hrane. Oni glavni su troškovi proizvodnje i distribucije, a cijenu mogu dodatno povećati procesi prerade kao i snaga brenda. Zbog povećanih troškova proizvodnje voće i povrće izvan sezone, meso, jaja i mlijeko skuplje su namirnice. Organska proizvodnja i certificira-

-nje zahtijevaju dodatne troškove pa su i ti proizvodi nešto skuplji. Stoga, ako raspolažeš s manjim budžetom prati sezonalnost voća i povrća, a osim svježega jednako su hranjive i najčešće jeftinije zamrznute, konzervirane i sušene verzije.

Hrana bogata proteinima također može biti skuplja. Ako želiš uštedjeti na njoj, biraj obiteljska pakiranja pa ih odvoji u manje porcije i zamrzni. Iznutrice i manje popularni komadi mesa, poput bataka u odnosu na pileća prsa, također su povoljniji odabir, a samo te dobro odabrani recept dijeli od njihovog uvrštavanja na jelovnik. Češći odabir biljnih izvora proteina, poput graha, leće i tofua, isto ti može pomoći uštedjeti koji euro kao i pomoći povećati raznolikost prehrane.

Za uštedu je važno i kako hranu skladištiš. Nakon kupovine kao i pripremanja jela nastoj hranu što prije pohraniti u hladnjak, a ako predviđiš da ju nećeš moći pojesti u roku od 2-3 dana, radije ju zamrzni za neki drugi put. Gotovo sve se može zamrznuti. Hranu s oznakom roka trajanja "najbolje upotrijebiti do" ne moraš odmah po isteku datuma baciti, a neželjeno dozrijevanje možeš spriječiti odvajanjem povrća od voća bogatog etilenom (sve osim citrusa i jagoda).

Uštedjeti možeš i čitanjem deklaracija. Kupuj hranu s obzirom na njezin sastav, a ne brend. Robne marke supermarketu znaju biti jednako kvalitetne, ali istovremeno znatno jeftinije. Posjeti više supermarketu kako bi provjerio njihovu ponudu i cijene pa odaberi onaj koji ti najviše odgovara. Iskoristi popuste i jedinične cijene koje su izražene sitnim brojevima kako bi uspore-

Jedi i štedi

-dio cijenu kilograma sličnih proizvoda. Ako dio nabavke obavljaš na tržnici, odaberi kada ćeš kupovati jer se cijene tijekom dana spuštaju. Veletržnice su još povoljnije. Naposljetku, ako imaš običaj često jesti u restoranima, uštedjeti možeš i kuhanjem kod kuće.

Prioritiziraj

Kako Oprah Winfrey kaže - "Možeš imati sve, ali ne možeš to imati odjednom." Određivanje prioriteta postalo je iznimno važno u današnjim ubrzanim životima. Pokušaj razmisliti i osvijestiti si koliko je prehrana bitna u tvom životu. Ako nije među prioritetima, zasigurno joj nećeš biti spreman posvetiti puno vremena ni novca. Ako je izravno povezana s nekim simptomima, poput celijakije i dijabetesa, bit ćeš spremniji izdvojiti više novca ne bi li se osjećao bolje. Prehrana ne mora i ne treba biti zamorna i preuzeti tvoj cijeli život, ali mora biti prioritet kako bi joj osvetio dovoljno pozornosti i, naposljetku, financijskih sredstava.

Za optimiranje troškova, prioritiziraj i što ti je najbitnije kada je riječ o prehrani. Zapitaj se zašto se želiš hraniti zdravo. Evo i nekoliko primjera. Ako si preosjetljiv na gluten, više ćeš vrednovati hranu bez glutena i najviše novca trošiti upravo na nju. Ako si sportaš, važniji će ti biti kvalitetni izvori proteina, a mlade mame sve će svoje napore usmjeriti na što kvalitetnije organske proizvode za svoju djecu.

Došli smo do kraja članka. Puno je toga nabrojano. Zati, zastani na trenutak i razmisli koje ti je područje trenutno najslabije i koje ti je najprivlačnije. Možda je baš sada prilika da na tome poradiš. Odaberi samo nekoliko i započni s promjenom već danas.

— Procijeni svoje navike —

Procjena

1. Jesu li tvoji obroci ravnomjerno raspoređeni u danu ili jedeš u razmacima od 6 ili više sati?

DA, raspoređeni su NE, nisu raspoređeni

2. Jedeš li barem 3 porcije voća dnevno?

DA - NE

3. Jedeš li barem 3 porcije povrća dnevno?

DA - NE

4. Jedeš li hranu bogatu proteinima uz svaki obrok?

DA - NE

5. Imaš li uvijek čašu vode ili nezaslađenog čaja uz sebe?

DA - NE

6. Jedeš li barem dva obroka u danu svjesno ili si uvijek uz mobitel, TV, računalo,...?

DA - NE

7. Jedeš li većinom kuhano, pečeno i dinstano, izbjegavajući prženu hranu?

DA - NE

8. Planiraš li svoje obroke jedan ili više dana unaprijed?

DA - NE

9. Jedeš li dnevno najviše jedan komad sladoleda, torte, čokolade,...?

DA - NE

10. Jedeš li u svakome obroku barem jednu namirnicu bogatu vlaknima (voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke)?

DA - NE

Svaki odgovor “DA” ukazuje na pozitivnu naviku koju imaš u svome životu. Čuvaj ju i pobrini se da se ne izgubi negdje po putu života.

Svaki odgovor “NE” pokazatelj je područja na kojemu možeš dodatno poraditi. Nemoj da te ovi odgovori obeshrabre, već neka ti posluže kao putokaz za napredak.

Samo tako nastavi!

Procjena

Na temelju odgovora na prethodnoj stranici - misliš li da nešto trebaš promijeniti?

Zašto misliš da to trebaš promijeniti?

Ako nešto želiš promijeniti, odluči se i što konkretnije opiši svoju odluku. Možda ti može pomoći sljedeća izjava:

Tijekom studenog odlučujem da ću _____ (jesti više/manje čega, pratiti nešto).

Moj cilj je _____. (preciziraj brojčano, npr. učestalost)

Izazovi na koje mogu naići:

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka:

Isprobaj nešto novo

Recept mjeseca

Krem juha od bundeve

Sastojci za 6-8 porcija:

- 1 srednja butternut ili hokaido bundeva
- 1 luk
- oko 1 L vode ili temeljca
- 100 mL vrhnja za kuhanje
- 2 žlice maslaca
- 2 žlice maslinovog ulja
- 0,25 žličice sušenog bosiljka
- 0,5 žličice cimeta
- 0,5 žličice sjemenki kima
- 0,5 žličice dimljene slatke paprike
- 1 žličica soli
- prstohvat papra
- po želji: bučino ulje

Priprema:

1. Nasjeckati luk. Bundevu oguliti, očistiti od sjemenki i narezati na komade.
2. U loncu otopiti maslac i maslinovo ulje pa par minuta popržiti luk.
3. Dodati začine (sol, papar, dimljena slatka paprika, sušeni bosiljak, cimet, kim).
4. Dodati bundevu i preliterati s temeljcem, toliko da prekrije bundevu (meni je trebala litra temeljca, a umjesto temeljca može se koristiti i voda).
5. Pustiti da zakuha pa kuhati 20-ak minuta, odnosno dok bundeva ne omekša.
6. Smiksati u blenderu ili uz pomoć štapnog miksera pa umiješati vrhnje za kuhanje.
7. Po želji, pri serviranju dodati malo bučinog ulja.

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

TJEDAN:

Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



Voće i povrće

-
-
-
-
-
-

Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

-
-
-
-
-
-

Mliječni proizvodi i jaja

-
-
-
-
-
-

Ulje, začini

-
-
-
-
-
-

Meso i riba

-
-
-
-
-
-

Ostalo

-
-
-
-
-
-

Vrijeme za refleksiju

Prisjeti se najboljega

Kako ocjenjujem svoje planiranje obroka ovaj mjesec?

Je li mi prehrana ovaj mjesec bila užitak ili uz nju vežem osjećaj kao da moram raditi nešto što ne želim?

Najdraža jela/recepti ovaj mjesec, koje vrijedi ponoviti:

Nova navika koju vrijedi zadržati:

Na čemu se zaslužujem potapšati po leđima?

Koju prehrambenu naviku želim steći sljedeću?

Citat za kraj

“Obrazovaniji smo nego ikada i informiraniji nego ikada, ali istovremeno smo i površniji, a to je ubitačna kombinacija.”

Bruno Šimleša

Okrveni žlica
