Автор: Подготовил Д. СЕРГЕЕВ
22.10.2021 10:37 -

На заметку

Потребительское поведение людей по всему миру не отличается рациональностью. Люди сплошь и рядом покупают невыгодные, нездоровые и неэкономичные продукты. При этом довольно большой процент людей живёт весьма скромно. Рационализация потребительского поведения - основа методик выживания в стеснённых обстоятельствах.
Разумное поведение и экономия не означают отказ от питательных и полезных продуктов. Но означают отказ от продуктов глубокой переработки, готовых блюд и полуфабрикатов, продуктов в сложной многослойной упаковке, с большой долей ручного труда в производстве. Чем более базовым является продукт, тем больше он подходит для потребительской корзины.
Для примера можно взять такой распространённый продукт, как макароны. Яичной лапше ручной итальянской работы в красивых картонных коробках со слюдяным окошком мы говорим решительное «нет», а развесным серым рожкам в полиэтиленовых пакетиках - решительное «да». Но и тут не нужно доходить до абсурда. Тщательное исследование рынка, скорее всего, позволит найти подходящий продукт приемлемого качества.
Внимательное исследование доступного рынка позволит найти нужные для себя продукты. Простое рассматривание самых нижних полок супермаркетов уже даёт заметный результат, но это не главный метод.
Несколько общих рекомендаций
Упаковки должно быть как можно меньше, а вес единицы продукта как можно больше. Базовые продукты длительного хранения - муку, крупы, растительное масло, сахар, соль - следует покупать упаковками по 5 кг и больше, в зависимости от состава семьи. Во-первых, цена единицы товара в этом случае сильно снижается, во-вторых, закладываются основы продовольственной безопасности. Привыкайте пересчитывать цену товара на килограмм полезного продукта. Вы очень быстро заметите, что колбасная нарезка в вакууме в два раза дороже батона колбасы. Удовольствие же и польза от той колбасы ровно те же.
При этом совсем не следует отвергать с размаху продукты с высокой удельной ценой. Да, есть дорогие продукты, но нужно помнить и об их практическом расходе. Килограмма кофе хватит на два месяца, а килограмма чёрного перца - на годы. Всё, что медленно расходуется, может входить в вашу продовольственную корзину.
Разглядывайте полки в магазинах и читайте этикетки. Разброс цен по однородным товарам очень большой, внимательность позволит вам выбрать те продукты, которые наилучшим образом соответствуют вашим требованиям. Снова заметим, что не следует слепо «гоняться за дешевизной», нередко более дорогой продукт оказывается несравнимо лучше и полезнее дешёвого. Соблазнившись низкой ценой, вы проигрываете в качестве и количестве конечного продукта и в итоге тратите больше денег при потере пользы или удовольствия.
Пользуйтесь скидками и акциями, но снова не поддавайтесь первому порыву, задумайтесь, нужен ли вам этот товар вообще.
Не покупайте отдельные детали, они всегда дороже целого. Целая курица, к примеру, в конечном итоге дешевле, чем, например крылья. С другой стороны, часто можно

встретить всякие «суповые наборы»,
«наборы для бульона» и другие подобные предложения. Это весьма ценный материал зачастую за сущие копейки, такие вещи нужно брать.
Формируйте собственные запасы всего. Заведите в морозилке две-три коробки и собирайте в них все запчасти и обрезки - мясные, овощные, колбасные. Такие коробки довольно быстро заполняются, и вы можете буквально из ничего сварить отличный бульон или заправить суп.