

Как неделю кормить семью на 1 500 рублей?

2015-01-22 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Коротко о главном: прожить на 1 500 рублей в неделю можно. Но нужно быть готовым к тому, что вы будете проводить на [кухонных работах](#) не менее полутора часов ежедневно, придется отказаться от добавок.

Что готовить?

Если в вашем доме не осталось ничего, кроме соли, сахара, специй, растительного масла и уксуса, то эти советы для вас!



Питаться троим на полторы тысячи рублей - не то же самое, что каждому на 500 рублей. Перед тем, как отправиться на поиски провизии, спланируйте свое меню. Чтобы блюда получились разнообразными, купите 2 килограмма картошки и по килограмму риса и гречки.

Основу недельного меню должны составлять:

- Супы. Густые, варим большими кастрюлями.
- Мясные полуфабрикаты. Одной целой курицы хватит, чтобы приготовить два вида супа, зразы с курицей, картофельную запеканку с курицей, жаренную курицу.
- Каши по утрам. Это экономно, это вкусно, это сытно. Из одной пачки овсянки можно приготовить творожно-овсяную запеканку, четыре вида каши (с яблоками, бананом, карамельным соусом, курицей), кукурузный суп-пюре и овсяные оладьи.
- Мучные изделия. Испокон веков русские женщины производили пироги, блины и прочие мучные изделия в промышленном масштабах. Составляя разные комбинации из нескольких стаканов муки, молока, яиц и воды можно приготовить блины, пироги, вареники.

Украшением экономной жизни станут разнообразные специи: карри, тимьян, анис, лавровый лист, имбирь, корица...список можно продолжать бесконечно. Чтобы украсить свою аскетичную трапезу будет достаточно ста миллилитров молока и трех столовых ложек сахара и карамельный соус готов!

Конечно, ограниченный бюджет не дает развернуться на полную силу. Но, тем не менее, всего можно придумать что-то интересное и необычное.