



U.S. EMBASSY
Tirana, Albania



American
Spaces



MOBILE JOURNALISM- FROM CORNERS TO CITIES

3 ARSYE SE PSE DUHET TË GATUAJMË VETË

BLOG

SHKRUAR NGA: Anonim



Gatimi i një vakti në vend që të porosisni ushqime mund të ndryshojë situatën për sa i përket shëndetit dhe financave. Në këtë blog, unë do të diskutoj mbi tre arsye se pse gatimi në shtëpi është një alternativë më e mirë sesa porositja e ushqimeve.

Me kosto efektive

Fillimisht duhet ta pranojmë që ushqimi i porositur është në më të shumtën e rasteve mund i shtrenjtë. Kur gatueri në shtëpi, ju keni më shumë kontroll mbi përbërësit dhe madhësinë e porcioneve, gjë që mund t'ju ndihmojë të kurseni para në planin afatgjatë. Jo vetëm kaq, por blerja e përbërësve me shumicë gjithashtu mund t'ju kursejë para, veçanërisht nëse gatueri për një familje.

Përfitimet shëndetësore

Nuk është sekret se gatimi në shtëpi mund të jetë shumë më i shëndetshëm sesa të porosisni ushqime. Duke gatuar në shtëpi, ju keni aftësinë të kontrolloni se cilët përbërës hyjnë në vaktet tuaja dhe metodat e gatimit të përdorura. Kjo do të thotë që ju mund të shmangni sasinë e tepërta të kripës, sheqerit dhe yndyrave të pasëndetshme që gjenden në shumë opsione për ushqim. Për më tepër, gatimi në shtëpi mund të jetë një mënyrë e shkëlqyer për të përfshirë më shumë fruta, perime dhe drithëra në dietën tuaj, të cilat mund të kenë përfitim të shumta shëndetësore.

Rritja e aftësive dhe përvojës së gatimit

Një arsye tjetër e shkëlqyer për të gatuar në shtëpi është se mund t'ju ndihmojë të zhvilloni aftësitë tuaja të gatimit dhe përvojën në kuzhinë. Ndërsa bëheni më të rehatshëm me gatimin, mund të eksperimentoni me receta dhe përbërës të rinj, madje të filloni të krijoni pjatat tuaja unike. Kjo mund të jetë një përvojë argëtuese dhe shpërblyese që mund t'ju kursejë para dhe t'i lërë përshtypje familjes dhe miqve tuaj.

Pra, nëse po mendoni të gatueri në shtëpi në vend që të porosisni ushqim, mos kini frikë të eksperimentoni dhe provoni gjëra të reja. Ka shumë burime të disponueshme, të tilla si libra gatimi, blege gatimi dhe video mësimore që mund t'ju ndihmojnë të filloni. Dhe mbani mend, praktika është e përsosur, kështu që mos u dekurajoni nëse përpjekjet tuaja të para nuk rezultojnë siç pritej.

Gatimi në shtëpi mund të jetë një mënyrë e shkëlqyer për të kursyer para, për të përmirësuar shëndetin tuaj dhe për të zhvilluar aftësitë dhe përvojën tuaj të gatimit. Pra, pse të mos e provoni dhe të shihni vetë përfitimet e gatimit të vakteve tuaja në vend që të mbështeteni në ushqime me ushqime? Trupi dhe portofoli juaj do t'ju falenderojnë!

