

*** Lagat från grunden**

Visst tar det litet tid att laga mat från grunden, jämfört med att köpa hel- eller halvfabrikat. Men om man lagar maten själv vet man vad den innehåller och kan anpassa receptet efter egen smak och välja de ingredienser som man själv gillar. Man kan dessutom undvika en hel del tillsatser som används för att göra maten mer tilldragande, eller som behövs om färdig mat ska kunna lagras en längre tid. Hemlagad mat smakar nästan alltid bättre och fräschare än sådan som lagats i stora mängder i fabrik, och som lagrats i veckor och månader, eller kanske till och med i år. Om man har litet framförhållning kan man själv förbereda och laga mat att frysa ner, och som man lätt kan ta fram när man inte har tid att ställa sig vid spisen någon längre stund. Soppa är perfekt för detta ändamål. Man kan koka en jättegryta, frysa ner i lagom förpackningar som man sen kan tina direkt i kastrullen på några minuter. Genom att laga mat från grunden sparar man dessutom en hel del pengar.