

MenjarSa amb **menys** diners

10 consells per treure **més** profit dels seus euros

Hi ha moltes maneres d'estalviar diners en la compra d'aliments. Els tres passos principals son:

planificar abans de comprar
comprar els articles al millor preu
preparar els menjars preferentment a casa



1

Molt important: planificar!

Abans de dirigir-vos a la botiga de queviures, planifiqueu els vostres àpats per a la setmana. Això us ajudarà a evitar la compra impulsiva d'aliments no necessaris, els "extres", que sovint fan pujar molt la factura final. Incloeu sovint plats com ara guisats i estofats a base de llegums i verdures. Són preparacions molt econòmiques i nutritives. Tingueu en compte els aliments que ja teniu a casa (al rebost, a la nevera i al congelador) i feu una llista dels que necessiteu comprar.

1

2

Cercar el millor preu, comparar i contrastar

Reviseu el diari local, la publicitat de les botigues del barri, dels mercats i dels supermercats per buscar ofertes i descomptes. Pregunteu si hi ha targetes de fidelització que ofereixin estalvis addicionals o dies en què hi hagi descomptes especials. Busqueu les ofertes del dia o de la setmana. Demaneu o busqueu el "preu per unitat/kg" al prestatge, a sota del producte. És útil per comparar diferents marques i diferents mides de la mateixa marca i poder determinar quina és l'opció més econòmica en relació a la qualitat.

3

Comprar aliments de temporada

Comprar fruites i verdures de temporada pot reduir molt els costos i augmentar la frescor i el sabor dels productes. Si no heu d'utilitzar immediatament tot el que compreu, podeu preparar algunes de les hortalisses i congelar-les o bé cuinar sofregits, escalivades, samfaines, etc., que serveixin per acompanyar plats dels menús de la setmana. Si podeu, compreu els aliments a granel, solen ser més barats.



4

Els aliments dissenyats per estalviar temps a la cuina... poden ser MÉS cars

Els aliments anomenats de conveniència (quarta gamma, processats, etc.), com ara àpats congelats, precuinats, verdures pretallades i amanides a punt per consumir, arròs instantani, dissenyats per estalviar temps a la cuina, us poden costar més cars que si compreu els productes sense manipular.

5

Els aliments més interessants... bons, nutritius i barats

Certs aliments són típicament opcions de baix cost durant tot l'any. Per exemple, els llegums tenen una gran riquesa nutricional a un preu molt baix. Els ous són un altre exemple amb una gran proporció de proteïnes d'origen animal, més econòmics que carns i peixos i en són substituïts excel·lents. Entre la fruita seca, les avellanes acostumen a ser les més barates. Actualment hi ha una oferta de peix de piscifactoria de gran qualitat i a molt bon preu. També són barats i molt nutritius el verat, les sardines i els seitons. Entre les carns, cal destacar el pollastre i el conill. Per a les verdures, cal triar sempre les més abundants en la temporada. Les congelades són també una bona opció. Pel que fa a les fruites, recordeu seleccionar les de plena temporada: a l'hivern, les taronges, les mandarines, les pomes i les peres; a l'estiu, les síndries, els melons, i els préssecs i els albercocs.



MenjarSa amb **menys** diners

10 consells per treure **més** profit dels seus euros

6

Cuinar una vegada... menjar per a tota la setmana!

En alguna estona del vostre dia lliure prepareu unes quantes bases de les receptes que fareu durant la setmana. Per exemple, coeu llegum, arròs o pasta, bulliu patates amb pell, prepareu algunes salses. Refrigereu i/o congeleu en recipients petits. Utilitzeu-ho durant tota la setmana combinant amb els aliments frescos que aneu comprant. Consulteu sobre receptes, tècniques culinàries i formes d'aprofitar el menjar a la gent gran de la vostra família, àvies, amics o veïnes, que sovint tenen molta experiència.

7

Ajustar les quantitats...i deixar que la creativitat flueixi

Ajustar la mida de les racions a les necessitats dels comensals evitarà que sobri menjar preparat. Reutilitzar les sobres del menjar, canviant les preparacions, afegint-hi ingredients i condimentant amb espècies i herbes aromàtiques és una excel·lent forma d'aprofitar i reduir despeses. Per exemple, afegiu un sofregit a unes restes de pollastre o afegiu-les a una amanida. Les restes d'una verdura bullida poden servir per fer un bon trinxat, etc. Recordeu, llençar el menjar és llençar els diners!

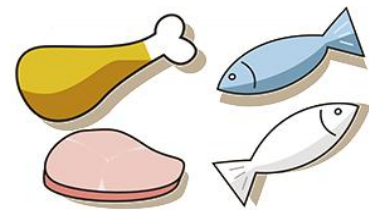


2

8

Conservar adequadament els aliments

Comproveu la temperatura de la nevera i feu atenció a l'ordre i la neteja del rebost. Un aliment mal conservat es fa malbé abans i pot ser perillós per a la salut. Per a més informació sobre la conservació dels aliments, podeu consultar [Quatre normes per preparar aliments segurs](#).



9

Si heu de menjar fora de casa...

Menjar sovint fora de casa pot resultar molt car. Estalvieu diners aprofitant les ofertes, els descomptes, els plats únics ben equilibrats, els plats especials del dia, etc. Recordeu que l'opció de la carmanyola o fins i tot l'opció de l'entrepà i la fruita poden ser grans aliades. L'aigua és la beguda més saludable i més barata.



10

Els "extres" fan pujar la factura

Aliments com ara llaminadures, begudes ensucrades, brioixeria, precuinats, aperitius salats, dolços, begudes alcohòliques, etc. haurien de tenir poca presència en la cistella de la compra. No són aliments bàsics, sovint poden desequilibrar l'alimentació i també el pressupost.

Adaptat de: Department of Agriculture. Center for Nutrition Policy and Promotion. Setembre 2011

Per a més informació:

- Piràmide de l'alimentació saludable. 2012
- L'alimentació saludable en la primera infància, 0-3 anys
- L'alimentació saludable en l'etapa escolar
- Passar-ho bé i menjar millor!
- 4 consells per preparar els aliments de forma segura
- Prou malbaratar aliments
- Recomanacions per a carmanyoles de l'entorn laboral
- Receptes Saludables del PAAS

<http://canalsalut.gencat.cat>

Per menjar **Be, Bo i Barat**

Planificació de dinars i sopars per a una setmana d'estiu

Dinars	Sopars
Macarrons amb saltat de verdures i formatge Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Síndria	Mongeta tendra amb patata al vapor Cuixa de pollastre rostida amb tomàquet i ceba Poma
Amanida de lleties amb vinagreta de mostassa Lluç arrebossat amb carbassó i ceba al forn Préssec	Sopa de meló amb rostes Trita a la francesa amb pa amb tomàquet iogurt natural
Gaspatxo Fideus a la cassola amb costella de porc Meló	Amanida variada amb poma Gall dindi a la planxa amb escalivada Llesques de pera amb iogurt
Conill amb llescat de patates, tomàquet i ceba al forn Daus de poma i plàtan amb un rajolí de xocolata	Flam d'arròs Orada al forn amb verdures Prunes
Albergínies farcides (verdures i arròs) Seitons fregits amb amanida d'enciam i tomàquet Albercocs	Crema freda de porro i patata Llom de porc amb samfaina Préssec
Empedrat de cigrons Verat a la planxa amb amanida d'enciam i olives Síndria	Amanida de pasta amb tomàquet i blat de moro. Trita de carbassó iogurt natural
Amanida amb nous, panses i pinyons Paella de verdures, carn i peix Macedònia de fruita fresca amb menta	Gaspatxo Pizza casolana amb verdures, pèril cuit i formatge Meló

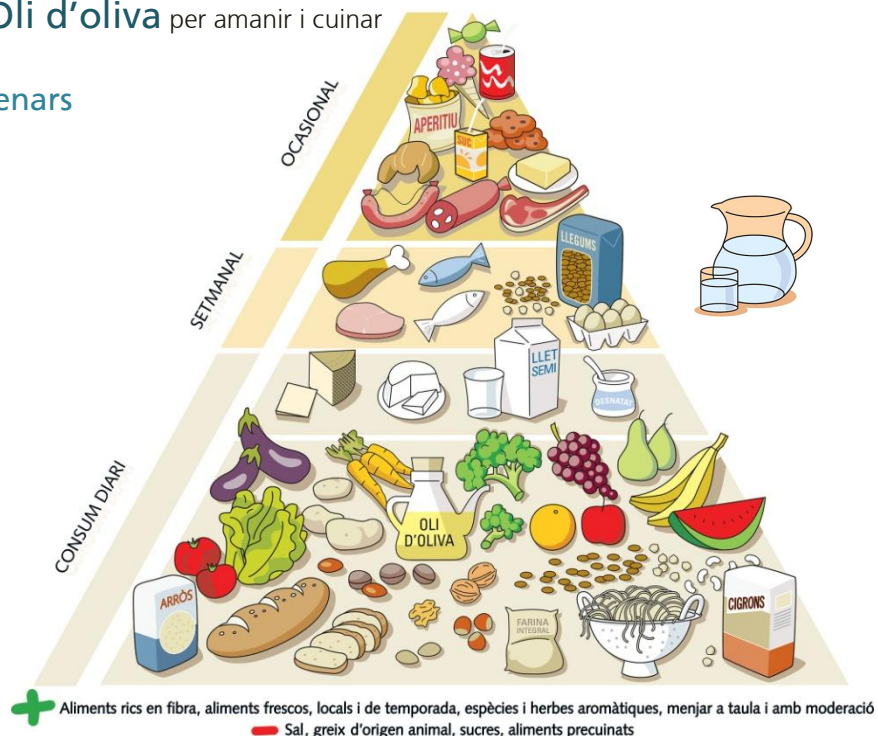
3

Aigua per beure | **Pa** per acompanyar els àpats | **Oli d'oliva** per amanir i cuinar

Proposta d'aliments per a esmorzars i berenars

Llet (descremada o semi)
Iogurts (preferentment descremats)
Formatge
Pa (preferentment integral)
Pa torrat
Coca casolana
Musli / cereals d'esmorzar rics en fibra
Fruita fresca
Fruita seca
Oli d'oliva

I de tant en tant...
Embotits: pèril cuit, fuet
Xocolata
Melmelada
Mantega/margarina



Orientació per a la compra setmanal

Quantitats estimades per a una família de 4 persones (2 adults i 2 infants)*

Llegum (sec)	1 kg
Arròs	1 kg
Pasta	1 kg
Farina	½ kg
Pa torrat	250 g
Pa	5-6 kg
Llet (semi)	6 l
logurts	24-30 u
Formatge	800 g
Oli d'oliva	2 l
Fruita seca (ametlla, avellana, nous, etc.)	400 g
Fruita fresca	14 kg
Hortalisses (tomàquets, enciams, cebes, pastanagues, porros, carbassons, mongetes, albergínies, pebrots, etc.)	8-10 kg
Patates	5-6 kg
Carn (llom de porc, pollastre, conill, etc.)	2 kg (pes net)
Peix (verat, lluç, seitons, orada, etc.)	2 kg (pes net)
Ous	2 dotzenes
Embotits (pernil cuit, fuet, etc.)	400 g
Altres:	
Salsa de tomàquet	1 kg
Xocolata	200 g
Sucre	½ kg
Melmelada	250 g
Cereals d'esmorzar	250 g



Despesa orientativa setmanal

	Total	Aliments secs	Aliments frescs
Infants 3-6 anys	22€	5€	17€
Infants 7-12 anys	30€	6€	24€
Més de 12 anys i adults	39€	7€	32€

Pressupost orientatiu de la compra, entre 130 i 150 €

S'han utilitzat com a preus de referència, els preus d'aliments publicats en els webs de diferents botigues i supermercats durant el primer trimestre de 2013

*Quantitats aproximades estimades per a una unitat familiar de quatre membres integrada per dues persones adultes i dos infants, tenint en compte tots i cadascun dels aliments necessaris per a una alimentació equilibrada.