

Bon profit, bon estalvi!

Guia per estalviar en la compra
i aprofitar els aliments



Aquesta guia forma part de la col·lecció **“Estratègies d’estalvi a la llar”**, que té per objectiu ajudar la ciutadania a analitzar les seves dinàmiques de consum per estalviar, reduir la despesa de la llar i la seva petjada ecològica.

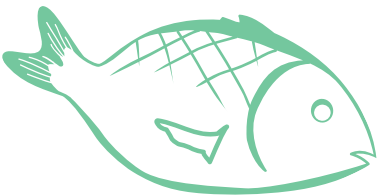
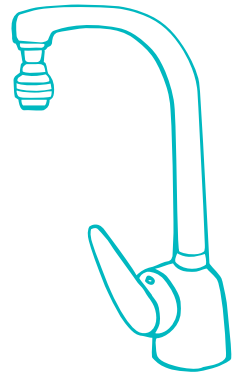
Són idees, consells i propostes que ajuden a **reflexionar sobre el nostre dia a dia, els nostres hàbits i les nostres decisions de consum**. Conèixer el funcionament de facturació de les companyies, saber els recursos i dotar-se de bons consells poden ajudar a reduir fins a un 40% la despesa de la llar.

L'Ajuntament, amb la col·laboració d'entitats de la ciutat, treballa decididament per augmentar l'eficiència energètica i per reduir l'impacte de la pobresa energètica amb accions formatives, assessoraments a domicili i suports econòmics, entre d'altres serveis. En aquest marc, s'han editat quatre guies temàtiques: **“Energia, la justa!”**, **“Consumir menys, viure millor”**, **“Bon profit, bon estalvi”** i **“Ni una gota de més”**.



Sabies que...

- És possible gastar menys en les despeses domèstiques?
- Pots reduir la factura de l'electricitat, el gas i l'aigua?
- Existeixen iniciatives d'intercanvi i segona mà del Prat?
- El vàter suposa un 30 % de la despesa domèstica d'aigua?
- Pots escollir entre la tarifa regulada i el mercat lliure d'electricitat?



Aprofitar els aliments: més estalvi i menys residus

Menjar sa i econòmic és possible. Aconseguir-ho passa per recuperar la cultura de l'aprofitament i per donar al menjar el valor que es mereix, que no vol dir pagar més per allò que mengem. Si dediquem temps a planificar els menús i a anar a comprar, conservem cada aliment de la manera més adequada, i preparem receptes noves amb el menjar que ha sobrat, estalviarem diners i aprofitarem al màxim els aliments. Alhora, evitarem generar residus.

Planificar per estalviar

Tant per reduir el pressupost en la compra d'aliments, com per evitar llençar menjar, és imprescindible planificar bé els àpats i el que comprem. Aquí teniu la llista dels consells bàsics a tenir en compte abans d'anar a comprar.

- 1 Prepareu un menú d'àpats setmanal.**
Reviseu allò que teniu al rebost i a la nevera abans d'anar a comprar.
- 2 Feu una llista detallada del que heu de comprar.**
Us ajudarà a evitar compres innecessàries.
- 3 Eviteu els aliments preparats.**
Menjars precuinats, amanides a punt per al consum, arròs instantani... Solen ser més cars.
- 4 Reduïu el consum de carn.**
Els llegums i els ous també ens aporten proteïnes i són més econòmics.
- 5 El peix no necessàriament ha de ser car.**
El verat, les sardines o els seitons són alternatives més barates.
- 6 Consulteu les ofertes i descomptes.**
Localitzeu aquells que realment s'ajustin a les vostres necessitats. Aproveiteu les targetes de fidelització amb ofertes addicionals i els dies amb descomptes especials.

Sabies que...

L'Agència de Salut Pública recomana un consum màxim de 3-4 racions de carn magra per setmana i menjar carns grasses i embotits només ocasionalment.

A l'hora de comprar...

Un cop a la botiga no oblideu:

1 No tingueu mai pressa!

Dediqueu temps a comparar els preus per kg o per unitat (els trobareu a la prestatgeria).

2 Cenyiu-vos a la llista de la compra.

Els supermercats estan organitzats per incitar-nos a comprar més. Els productes més necessaris estan més amagats mentre que els "extres" i els productes cars estan a l'alçada de la vista.

3 La gana i les compres impulsives són aliades.

Eviteu anar a comprar just abans de dinar o sopar.

4 Fixeu-vos en les dates de caducitat i consum preferent.

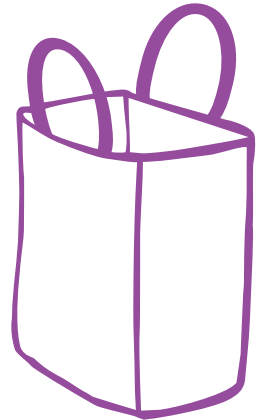
Si compreu productes a punt de fer-se malbé sense haver-ho previst, potser els haureu de llençar, però si realment els necessiteu podreu aprofitar que sovint estan d'oferta.

5 Trieu fruites i verdures de temporada.

Són més barates i duren més. Compreu-les amb freqüència i a petites quantitats per tal que no se us facin malbé.

6 Compreu a granel per ajustar les quantitats.

Els envasos grans poden ser més barats, però només surten a compte si realment ho necessitem. Una manera d'aprofitar-los és congelar el producte en porcions individuals un cop a casa.



Vigileu amb les ofertes tipus 3x2 o "2a unitat a meitat de preu". Estan pensades per fer-nos comprar més. Si no ho necessiteu, no surten a compte!

Llarga vida als aliments!

Saber allargar la vida dels aliments amb un emmagatzematge correcte és imprescindible per evitar malbaratar-los. Aquí teniu alguns consells bàsics de conservació:

1 El primer que entra és el primer que surt.

Organitzeu el rebost i la nevera per tenir sempre a la vista els aliments que cal consumir abans.

2 Guardeu la fruita més madura, els plàtans i les pomes per separat.

Evitareu que la resta de la fruita maduri abans.

3 Seguiu les indicacions de conservació del fabricant.

Les trobareu a l'etiqueta de l'aliment.

4 Un cop oberts, traspasseu els aliments a recipients hermètics.

Guardeu el menjar cuinat ben tapat a la nevera o al congelador.

5 El congelador és el nostre aliat.

Podeu congelar-ho gairebé tot: per exemple, verdura fresca trossejada i bullida uns quants minuts.



Saps quina diferència hi ha?

Consumir preferentment abans de...

A partir d'aquesta data és segur consumir l'aliment, però la seva qualitat (gust, textura...) pot haver disminuït.

Caduca el... A partir d'aquesta data ja no és segur consumir l'aliment. Hem de ser molt estrictes i no menjar res que tingui aquesta data passada.

Sabies que...

La meitat dels consumidors i consumidores confonen caducitat i consum preferent? Això fa que molts aliments comestibles acabin a les escombreries.

Font: tnsglobal.es

Dins la nevera, cada cosa al seu lloc:



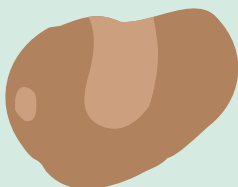
Per a un bon funcionament...

Ajusta la nevera a 4°C i el congelador a -18°C. No omplis massa la nevera per tal que l'aire hi pugui circular i evita que es formi gel al congelador. Deixa refredar els aliments abans de guardar-los a la nevera.

La millor manera de conservar...



Tomàquet: només a la nevera si està molt madur.



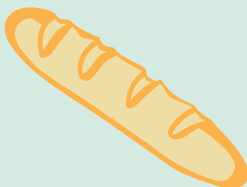
Patates: en un lloc fosc i ventilat, separades de les cebes.



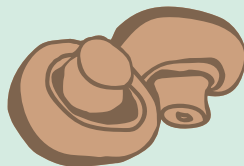
Carxofes: en una bossa tancada dins la nevera.



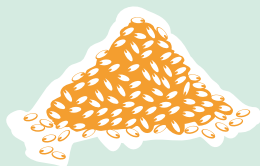
Enciam: amb les fulles senceres, netes i seques, dins un recipient tancat a la nevera.



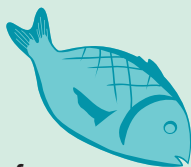
Pa: dins una bossa de roba a temperatura ambient.



Xampinyons: Embolicats en paper de diari dins la nevera.



Pasta, arròs i llegums secs: en un lloc fosc i sec. Un cop obert el paquet, traspasseu-los a un recipient hermètic.



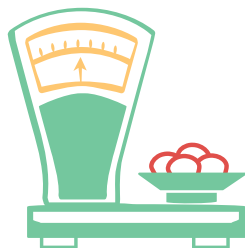
Peix fresc: per a consum immediat, a la nevera en un recipient hermètic amb reixeta, per evitar el contacte amb el líquid.



Ceba: Fora de la nevera o trossejada al congelador.

Cuinar amb mesura

Quina quantitat he de cuinar perquè no me'n sobri ni me'n falti? És important saber **ajustar les quantitats** per evitar trobar-se amb massa sobres, especialment quan cuinem per a molta gent. Per a això us seran d'ajuda una bàscula i aquesta taula de **racions estàndard**.



Aliment	Infants	Adults
<i>Arròs</i>	<i>40-70 g</i>	<i>60-80 g o 1 tasetta de cafè</i>
<i>Pasta seca</i>	<i>40-70 g</i>	<i>60-80 g</i>
<i>Patates</i>	<i>80-150 g o 1 patata mitjana</i>	<i>150-200 g o 1 patata gran</i>
<i>Pa</i>	<i>20-25 g</i>	<i>40-60 g</i>
<i>Verdures</i>	<i>80-180 g</i>	<i>150-200 g</i>
<i>Llegums</i>	<i>30-50 g</i>	<i>60-80 g</i>

Tot i ajustar les racions, sovint tindrem algunes restes o sobres. Gestionar-les bé ens ajudarà a aprofitar-les al màxim:

- 1 Serviu al plat només allò que us menjareu segur.**
Així el sobrant el podreu guardar o congelar per a més endavant.
- 2 Les amanides es conserven millor sense amanir-les.**
Si feu amanida de més assegureu-vos que l'oli, la sal i el vinagre es posen individualment, a cada plat.
- 3 Guardeu les sobres.**
A la nevera, si us les menjareu en les properes 24 hores, o al congelador, si les voleu guardar més temps.
- 4 Cuina i congela.**
Cuinar de més pot ser una bona estratègia. Quan tingueu temps, aprofiteu-ho per preparar racions extra i congeleu-les individualment.

Cuina d'aprofitament

Hi ha moltes receptes, ja siguin modernes o tradicionals, senzilles o de nivell avançat, que ens permeten aprofitar els aliments sobrants, utilitzar ingredients a punt de fer-se malbé o reinventar excedents en plats nous: croquetes, canelons, cremes i sopes, cassoletes, pizzas, batuts, mermelades...

Cal tenir en compte alguns consells per aprofitar les sobres amb seguretat:

1 El menjar cuinat deixa de ser segur al cap de dues hores si es deixa a temperatura ambient.

Guardeu de seguida les sobres al frigorífic perquè els bacteris es reproduïxen ràpidament.

2 Congelar ens permet allargar la vida de molts aliments i excedents.

Recordeu que la forma més segura de descongelar és dins la nevera o al microones.

3 El menjar descongelat s'ha de consumir ràpidament.

Recongelar aliments ja descongelats o reescalfar el menjar més d'un cop són pràctiques poc segures i, a més, perjudiquen la qualitat de l'aliment.



La verdura i fruita de temporada són més barates. Aproveiteu-ho per fer-ne conserves (sofregits, mermelades, chutneys...) o escaldar-les i congelar-les.

Sabies que...

Moltes receptes ens permeten aprofitar parts de fruites i verdures que normalment llencem? Amb les peles o les fulles de les verdures podem fer tempures. També podem fregir llavors de meló per preparar un aperitiu original a cost 0.



Més idees i receptes per aprofitar-ho tot

Pregunteu receptes, trucs i formes d'aprofitar el menjar a la gent gran propera: família, amics, veïns... Tenen molta experiència. Internet també us pot servir de guia i inspiració:

somentdeprofit.cat

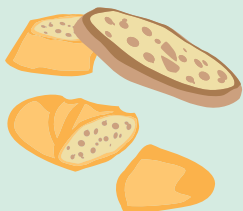
quecuinoavui.com

lacuinadelibera.elprat.cat

Què podem fer amb les restes de...?

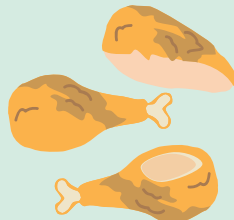
Pa sec:

migas,
púding,
pa ratllat,
torrades de
Santa Teresa
o gaspatxo



Pollastre rostit:

croquetes,
crestes,
esmicolar-lo en
amanides...



Fruita madura:

batuts,
macedònia,
mousse gelada
de plàtan, suc
o melmelada



Verdures cuinades:

cremes, truites,
arrossos o cuscús.
També es pot
aprofitar el caldo
de bullir-les per
fer sopes i cremes.



Patata

bullida:
usar-la en
espessir
cremes i
salses



Tomàquets madurs:

sofregits,
gaspatxo o
afegir-los a un
brou.



**Restes variades
(embotit,
formatge,
verdures,
salses...):**

pizza o
torrades al forn



Restes sòlides del brou:

trinxat, crestes
o canelons



Més informació:

Guia “Pensa, compra, cuina, menja”
mediambient.bcn.cat/malbaratamentalimentari

Estratègia “Más alimento, menos desperdicio”
www.magrama.gob.es/es/alimentacion

Agència Catalana de Seguretat Alimentària
www.gencat.cat/salut/acsa

Què fem al Prat per aprofitar aliments?

El Punt Solidari del Prat recull aliments excedents d'empreses i comerços i els distribueix entre les famílies més vulnerables.

www.elprat.cat/puntsolidari

Sabies que...

Si els cereals de l'esmorzar s'han estovats els pots posar tapats amb paper d'alumini al forn a 100°C durant un minut. Tornaran a estar cruixents.



Llençar menjar
és llençar diners!

