

# Menjar **Sa** 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 són:

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

1

### Planificar els àpats!

Abans d'anar a comprar, procureu planificar els vostres àpats pels dies següents. Això farà que compreu només allò que us cal sense gastar més del compte. És convenient fer una llista veient els aliments que ja teniu a casa. A més, si compreu just el que necessiteu podeu evitar carregar massa i us desplaçareu amb més comoditat.



2

### Cercar el millor preu, comparar i contrastar

Busqueu ofertes i descomptes. Es convenient comparar preus del mateix producte però de diferents marques ja que podeu trobar preus molt diferents. Si voleu aclariments o més informació, pregunteu als empleats de l'establiment.

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 que prepareu posteriorment. 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 com els congelats, precuinats, verdures, arròs instantani, i amanides en bosses preparats per ser consumits de forma sense més preparació i estalviar temps a la cuina, us poden costar més cars que si compreu els productes normals. Cal fixar-se bé en el preu o aprofitar ofertes.

5

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

Hi ha una sèrie d'aliments que resulten molt assequibles de preu durant tot l'any. Permeten mantenir una bona varietat alimentària a un cost molt raonable. Procureu combinar-los. Aquests aliments són:

- Els llegums. Preu baix i valor nutricional alt.
- Els ous. Aliments molt nutritius, amb moltes opcions culinàries i econòmics.
- La fruita seca: avellanes solen ser les més barates.
- Peix. Diverses varietats es mouen dins d'uns preus assequibles. Barats, sardines i seitons solen ser força econòmics. Els peixos de piscifactoria són opcions també molt recomanables pel seu preu i el valor nutricional.



# Menjar **Sa** amb **menys** diners

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

- Pollastre i conill. Carns molt saludables amb poc greix i molta proteïna.
- Verdures de temporada o congelades. Múltiples opcions per menjar sa a molt bon preu.
- Fruita de temporada. La millor opció per un postre o un petit àpat entre hores.

6

### Cuinar una vegada... menjar per més d'un dia!

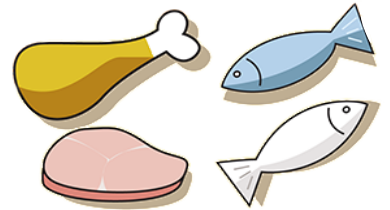
Sempre que us sigui possible prepareu unes quantes bases de les receptes que podeu menjar en els dies posteriors. Així ho podeu anar combinant amb els aliments frescos que aneu comprant.

7

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

Ajustar la mida de les racions 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. Veieu-ne alguns exemples:

- Si teniu unes restes de pollastre ho podeu barrejar amb un sofregit o aprofitar-lo per una amanida o unes croquetes
- D'unes restes de verdura bullida en podeu fer un trinxat
- Del pa sec en podeu fer pa ratllat o com a ingredient pel gaspatxo



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 Consells per als consumidors sobre el malbaratament d'aliments (col·lecció de documents amb consells per evitar el malbaratament d'aliments a casa).

9

### Si en alguna ocasió heu de menjar fora de casa...

Tots sabem que menjar fora de casa pot resultar més car. Si aneu a un restaurant podeu estalviar diners aprofitant les ofertes, els descomptes, els plats únics ben equilibrats, els plats especials del dia, etc. Si menjeu fora perquè aneu d'excursió o alguna activitat que us ocupa l'hora de dinar o de sopar, 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, s'han de moderar ja que no són aliments bàsics..

Per a més informació:

<http://salutpublica.gencat.cat>  
<http://canalsalut.gencat.cat>

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

# Per menjar **Bé, Bo i Barat**

**Propostes de menús** per a una setmana de primavera o 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 Truita 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. Truita 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, pernil cuit i formatge Meló

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

## Crema freda de porro i patata

### Ingredients per 4 persones

2 porros mitjans  
3 patates mitjanes  
1 ceba petita  
Aigua  
2 cullerades d'oli d'oliva  
5 cullerades de nata  
Sal i pebre

### Preparació

1. Talleu els porros, les patates i la ceba en trossos petits.
2. Sofregiu la ceba i a continuació afegiu-hi els porros. Al cap de 5 minuts incorporeu-hi les patates. Rectifiqueu-ho de sal i pebre i deixeu-ho al foc durant 5 minuts més.
3. Afegiu-hi l'aigua suficient per cobrir els vegetals i deixeu-los coure durant 30 minuts.

4. Un cop són cuits, escorreu-los i reserveu el brou.
5. Tritureu les hortalisses i afegiu-hi el brou reservat fins a aconseguir la consistència que vulgueu. A continuació afegiu-hi la nata i barregeu-ho ben barrejat.
6. Mantingueu la crema dins de la nevera fins al moment de prendre-la.

### Observació culinària

La nata es pot substituir per llet, alguna beguda vegetal o formatgets.

### Observació dietètica

Les cremes fredes d'hortalisses són una excel·lent opció per incorporar les verdures en el menú setmanal durant les èpoques de calor. Acompanyeu aquesta preparació, ideal com primer plat, d'un segon plat que inclogui una porció de carn, peix o ous i una guarnició de vegetals crus.

# Per menjar **Bé, Bo i Barat**

**Propostes de menús** per a una setmana de tardor o hivern

Dinars	Sopars
Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Amanida de tomàquet i formatge fresc Pera	Minestra de verdures amb patata Broquetes de pollastre amb xampinyons Raïm
Arròs amb musclos Amanida verda amb avellanes torrades Rodanxes de taronja amb plàtan	Crema de carabassa Hamburguesa amb ceba i xips de patata logurt natural
Estofat de llenties Amanida d'enciam, ceba i olives Mandarines	Bròquil i pastanaga gratinats Verat al forn amb tomàquet Poma
Espirals amb tomàquet i formatge Botifarra esparracada amb carxofa al forn logurt natural	Sopa de verdures amb arròs Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet Mandarines
Trinxat de patata i col Gall dindi a la planxa amb curri i enciam Raïm	Troncs de carabassó farcits Llom amb ceba al forn Pera
Escudella i carn d'olla Macedònia de fruita fresca	Amanida d'escarola i taronja Truita a la francesa amb formatge i pa amb tomàquet Plàtan
Canelons d'espinacs Pollastre amb prunes i ametlles Taronja amb mel	Lluç a la romana amb amanida de tomàquet i pas- tanaga logurt natural amb poma

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

## Arròs amb musclos i carxofes

### Ingredients per 4 persones

300 g d'arròs (cru)  
4 carxofes  
750 g de musclos amb closca  
1 ceba gran  
2 tomàquets grans i madurs  
1 gra d'all  
2 l de brou (brou vegetal i el de coure els musclos)  
4-5 cullerades soperes d'oli d'oliva  
1 culleradeta de julivert picat  
Sal

### Preparació

1. Feu un sofregit amb la ceba, l'all i el tomàquet i l'oli.
2. En una altra cassola salteu les carxofes ben pelades i trossegades i, un cop cuites, incorporeu-hi el sofregit.

3. Poseu els musclos nets en una olla i tapeu-la per tal que s'obrin al vapor. Coleu el líquid que han després i reserveu-lo.
4. A continuació afegiu l'arròs al sofregit, remeneu-lo i deixeu-lo que es cogui un parell de minuts.
5. Afegiu-hi el brou vegetal i el que heu colat dels musclos. Rectifiqueu-ho de sal.
6. Uns minuts abans que l'arròs estigui cuit afegiu-hi els musclos.
7. Serviu-lo en un plat fondo amb una mica de julivert picat pel damunt.

### Observació culinària

Aquest plat es pot preparar també amb sípia o calamar.

### Observació dietètica

L'arròs amb musclos i carxofes és un excel·lent, saborós i complet plat únic.