



1. Abans de comprar, planifica't la setmana

Amb una bona planificació setmanal, a més d'estalviar diners, estalviem temps. Abans de pensar quins ingredients necessitem per a la setmana, és molt important mirar el que encara ens queda a la nevera. Moltes vegades comprem coses que ja tenim o agafem menjar de més i s'acaba fent malbé. **Observeu quins ingredients us solen sobrar i en quines quantitats per començar a entendre quins patrons de malbaratament alimentari teniu a casa.**

Cada persona o família segueix un tipus d'alimentació. Aprofiteu per revisar quina dieta seguieu a casa i elaboreu un menú setmanal personalitzat per poder fer una compra més fidedigna i comprar només el que necessiteu. A més, una bona planificació del menú facilita una dieta saludable i equilibrada.

Per als cuiners més creatius, que necessiteu flexibilitat a la cuina, aprofiteu les ofertes o els productes de temporada locals del mercat. Us recomanem que creeu una estructura amb espai per a canvis, com, per exemple, posar a la llista "fulles verdes" i quan sigueu al mercat mireu si us venen més de gust els espinacs, les bledes, la col arissada o la ruca.

Cuina un dia i menja tota la setmana, o "batch cooking"

El *batch cooking* és un concepte de moda —tot i que ha existit des de sempre!— per **optimitzar el temps a la cuina i elaborar en una tarda o en un matí el menjar per a tota la setmana.**

Si, per exemple, feu la compra setmanal el dissabte al matí, podeu dedicar unes hores a la tarda o el diumenge a cuinar o a deixar mig preparats molts dels plats de la setmana.

Es tracta d'organitzar un menú versàtil i deixar cuinats la majoria dels plats, com, per exemple, l'arròs ja bullit (o altres cereals), els llegums, algun paté o salsa i les verdures i/o la carn i el peix ja cuinats. Si ho feu així, cuinareu amb ingredients frescos i es conservaran molts dels aliments més peribles, perquè un cop cuinats tardaran uns 3-4 dies a fer-se malbé. També poden deixar alguns plats congelats



per gastar-los més tard o conservar alguns aliments amb tècniques culinàries que allarguen la vida dels aliments (per a més informació, mireu el quart consell, *Allargar la vida dels aliments: conserves casolanes i menjar escaldat per congelar*).

Un cop planificat el menú setmanal al nostre gust i les racions que necessitem, el pas següent és elaborar una llista de la compra basada en aquest menú. Si ho feu així, només comprareu el que consumeireu.

