

En les últimes setmanes, la cistella de la compra ha ocupat un lloc central en els debats i preocupacions de la gent. Com afrontar la pujada de preus dels supermercats?

És possible portar una alimentació saludable que estigui basada en productes de proximitat i sostenibles que, a més de tot això, sigui assequible?

La resposta és que sí, encara que amb matisos. Un aspecte que hem de tenir en compte és que els aliments bàsics i frescos troben un dur rival en els ultra processats, que no només són molt barats, sinó també híper gustosos i pràctics: molts venen llestos per a consumir, estalvien temps, energia i tenen una durada major que els frescos, la qual cosa permet emmagatzemar-los a casa sense que es facin malbé tan ràpid.

Dit això, hi ha moltes coses que podem fer per a menjar sa, bé, variat i econòmic. Fins i tot podem comptar amb l'ajuda de la indústria alimentària, que també ofereix multitud de productes amb processaments saludables molt pràctics i duradors que ens poden fer la vida més fàcil.

Algunes idees per a començar:

- Aliments frescos: comprar de temporada. És més sostenible, però també més barat.
- Esmorzars: En lloc de galetes o brioixeria, decantar-se pel pa integral i els cereals sense sucre. Són més saludables, més barats i rendeixen més.
- Llegums: les grans aliades. Per a estalviar temps i energia, pots preparar una gran quantitat i congelar porcions per als següents dies. Si no tens temps, vius sol i vols reduir encara més la despesa energètica, pots comprar-les en pot. Duran molt, sempre tindràs fons d'armari i només cal escalfar-les abans de menjar.
- Conserves. Les llaunes de tonyina i sardines, per exemple, o les conserves que contenen hortalisses ja bullides i llistes per a consumir poden treure't d'una dificultat i aportar varietat a la teva dieta. Algunes seran més cares que si les fessis a casa, però aquí toca valorar si et compensa l'estalvi de temps o la despesa d'energia.
- Treure-li partit a la cuina. La cocció al vapor és molt saludable, el microones és pràctic (i serveix per a molt més que per a escalfar un cafè) i l'olla exprés pot donar-te grans alegries en la pròxima factura de la llum. Si utilitzes el forn, que consumeix molta energia, aprofita i fes diverses preparacions.
- Aigua i fruita. L'aigua és la beguda més econòmica; també la recomanada. Si redueixes el consum de suc, refrescos i begudes alcohòliques guanyaràs en salut i estalviaràs diners. Quant a la fruita, encara que el seu preu hagi augmentat en les últimes setmanes, les peces de temporada són més sanes i més barates que moltes postres làcties o ensucrades. I també són pràctiques: sempre estan llestes per a consumir.
- Programa el menú de la setmana i compra només allò que necessitis o que puguis conservar en bon estat. Pot semblar una ximpleria, però ajuda a no malgastar aliments que per mala organització no acabes fent servir i has de llençar