



## Organizar as compras do Supermercado

Existem inúmeros supermercados, inúmeros produtos e inúmeros preços. Todos nós consumidores, somos bombardeados com todas estas coisas.

É preciso saber comprar. É preciso saber comparar produtos, quantidades, preços e qualidade.

E isto vai muito dos gostos pessoais de cada um.

Se, na maioria dos casos, escolho produtos de linhas brancas que têm uma excelente relação qualidade/preço, outros há em que só compro uma marca específica.

Isto é algo que um consumidor não poderá aconselhar a outro. Depende do gosto pessoal, e não tem nada a ver com saber fazer compras.

Vou dar aqui o meu conselho de como considero a melhor maneira de ir e planear ir às compras.

A que considero mais eficaz, rápida e pratica e que, depois de uma análise cuidada aos produtos, nos poderá permitir poupar alguns euros: primeiro porque evita comprarmos o que não precisamos, e depois porque permite comprar produtos mais baratos e de igual ou superior qualidade.

### Planear a Ementa Semanal

Pode parecer uma coisa disparatada e que demora muito tempo, mas 15 minutos por semana a planear as refeições, permite elaborar uma lista de compras muito mais completa e evita que compre coisas que não vai necessitar.

**Começe por planear todas as refeições que vai fazer em casa:** diversifique ao máximo a alimentação. Alterne carne e peixe, inclua a sopa, os acompanhamentos e legumes e fruta.

### Faça a Lista de Compras

Depois de planear as refeições faça a lista de tudo o que tem que comprar para as preparar, e nas quantidades que irá necessitar, de modo a não ficar com inúmeros restos de coisas que não sabe quando irá usar.

Vá até à sua *despensa* e *frigorífico* e veja se tem todos os básicos (arroz, massas, leite, ovos, leguminosas secas, enlatados, especiarias, vinagre, azeite, óleo, farinha, açúcar, café, manteiga...).

Se vir que lhe falta algum ou que alguma coisa está prestes a acabar, acrescente-a à sua lista de compras.

Acrescente depois à lista a fruta, os legumes, iogurtes, queijo e fiambre, bebidas, pão,

ou outros alimentos de que necessite para lanches ou pequenos almoços.

Passe depois revista aos produtos de limpeza, detergentes, guardanapos, papel higiênico, rolo de cozinha, produtos de higiene pessoal e outros itens que costume comprar no supermercado e que esteja a necessitar.

É obvio que indo às compras 1 vez por semana, não vai comprar por exemplo detergentes todas as semanas. Mas, se passar revista quando está a fazer a lista de compras à sua despensa e frigorífico, será muito mais difícil deixar coisas por comprar. **Não inclua por hábito na lista coisas desnecessárias** e que não irão fazer bem a ninguém, como batatas fritas de pacote, bolachas, bolos, chocolates... São dinheiro mal gasto, e não fazem bem à sua saúde.

Sou apologista das listas semanais: normalmente é necessário comprar frutos e legumes 1 vez por semana, bem como iogurtes, queijo e fiambre. Por experiência própria cheguei à conclusão que é mais simples ir uma vez por semana às compras, usando este método. Além disso é mais fácil planear refeições semana a semana do que mês a mês, e permite assim poupar algum dinheiro, porque vamos comprar de acordo com aquilo de que necessitamos, e não por atacado.

### Vá às compras

De certeza que conhece os supermercados e os hipermercados da sua zona, e de certeza que sabe onde encontrar os melhores produtos aos melhores preços.

Se ainda não o fez, perca 1 manhã ou uma tarde a comparar os preços e produtos. Vai ver que existem produtos iguais mais económicos num lado do que noutro, e que as linhas brancas da maioria dos supermercados têm uma excelente relação preço/qualidade. Se não está convencido disso, experimente. Se não gostar não tem que voltar a comprar, e se gostou pode poupar algum dinheiro com esses novos produtos. Num mês pode poupar mais de 50€ se comprar produtos de linhas brancas em detrimento de marcas mais conhecidas. São mais de 600€ por ano!

Salvo algumas excepções, quase que só compro produtos de linha branca nos hipermercados. Na minha opinião são tão bons como os de marcas conhecidas, e bastante mais baratos. *Além disso é preciso perceber uma coisa: apenas grandes e conhecidas marcas têm capacidade para produzir para elas mesmas e ainda para grandes cadeias de hipermercados.*

Pense bem porque é que a Kellogs diz nos seus anúncios publicitários que não produz para outras marcas... A Kellogs pode não produzir, mas a Nestlé, a Nêscafé, a Panrico, a Unilever (que detêm a maioria das marcas dos detergentes como o Skip e a Colgate) fazem-no!

Portanto experimente, compare preços e tire as suas próprias conclusões. Depois faça contas ao fim do mês!

Tente não se desviar muito (ou mesmo nada) da sua lista de compras.

Tenha a noção que se comprar tudo aquilo que tem na lista, conseguirá fazer todas as refeições programadas. Para que é que necessita de mais coisas? Para a semana volta às compras. Tudo o que for acrescentando à lista é provável que seja algo de que não necessita verdadeiramente. Mas também não vamos ser sumíticos! Se vir alguma coisa nova que lhe apeteça experimentar compre-a. Mas não faça disso a regra, mas sim a excepção! Não vá às compras de barriga vazia, vai-lhe apetecer comprar alimentos hipercalóricos e de baixo valor alimentar.

Adaptado do Blogue: <http://economiacadecasa.blogspot.com/2009/01/organizar-as-compras-do-supermercado.html>

### **E agora para cozinhar?**

Existe uma forma excelente de, muito rapidamente, aprenderes noções básicas de cozinha e acederes a um conjunto de receitas adaptadas a todas as ocasiões e a todo o tipo de habilidades (isto caso a tua mãe ou o teu pai não estejam disponíveis para te darem um curso básico de culinária ou de tu próprio não saberes como fazê-lo)!

Consulta o site da Vaqueiro: <http://www.vaqueiro.pt/homepage/index.aspx>

Neste site encontras: livros de culinária básica que podes comprar *on line*, cursos de cozinha nos quais te podes inscrever, sozinho ou com amigos, e que constituem também uma boa oportunidade de convívio, receitas variadas,...Se preferires, podes encontrar no separador 'Cria' receitas à medida dos ingredientes que tens em casa! Também encontras ementas completas de refeição e receitas rápidas ou económicas ou para impressionar!