

Estils

AURE FARRAN I LLORCA
BARCELONA

Tenir un rebost ben endreçat i adequat a l'espai de què disposem ens pot ajudar a menjar millor, a tenir hàbits més sostenibles i a estalviar. Així doncs, encara que faci una mica de mandra, dedicar un matí o una tarda a fer endreça a la cuina pot comportar una bona recompensa. “Un rebost ben endreçat ens fa estalviar temps, diners i guanyar salut. Ens permet comprar els aliments que ens falten i evitar repeticions”, assegura Clara Massons, organitzadora professional d'espais a Una Casa Clara, i afegeix: “Quantes vegades hem anat al supermercat, hem comprat productes que ja teníem i ens hem deixat els que ens calien? Posant ordre també estalviarem diners perquè no deixarem caducar el menjar amagat. A més, estalviarem temps fent la llista de la compra perquè detectarem ràpidament els productes que ens falten. I pel que fa a la salut, una cuina endreçada ens ajudarà a aconseguir l'alimentació que desitgem, perquè ens resultarà més pràctica i cuinar-hi serà un plaer”. Hi coincideix Alicia Iglesias, organitzadora professional a Orden y Limpieza en Casa: “No hi ha res millor que posar-se a cuinar i saber per endavant que tens tot el que necessitaràs i que no està caducat”.

Aliments i estris, separats

En aquest sentit, Iglesias afirma que per endreçar el rebost el primer que hem de tenir en compte “és agrupar tots els aliments en un mateix espai, i els estris en un altre. Un cop fet això, serà bo anar creant seccions perquè localitzar les coses sigui més senzill”. Això ho aconseguirem “afegint safates d'emmagatzematge a les lleixes per poder veure-ho tot. Ho haurem de fer en funció de l'espai de què disposem. En qualsevol cas, cal utilitzar pots de vidre per a l'emmagatzematge de farines, llegums secs, cereals... i que tinguin una capacitat més gran que la de l'envàs que compris de manera habitual. Així evitarem tenir paquets a mitges al costat del pot i optimitzar l'espai”. Per la

Rebost endreçat, rebost en ordre

Tenir els aliments ben organitzats ens ajudarà a comprar i menjar millor



seva banda, Clara Massons recomana “organitzar el rebost classificant el menjar per tipus d'aliments (llegums, pasta, dolços, brics...) i poderlos veure a simple vista. Ens farà sensació d'ordre comptar amb recipients rectangulars per col·locar-hi els aliments agrupats, com safates o cistelles”. Recomana també “tenir el rebost dins un armari i evitar els embalatges originals quan sigui possible, utilitzant pots de vidre o plàstic transparent”.

Compra sostenible

El moment d'endreçar el rebost pot ser un bon moment per començar a fixar les bases per tenir uns hàbits més sostenibles, optant, per exemple, per la compra a granel. Hi coincideix Alicia Iglesias: “La compra a granel és una magnífica opció i quan tinguis controlat el rebost –tenint en compte les dates de caducitat– evitaràs haver de llençar menjar”. Massons afegeix que “una cuina endreçada sempre ens acompanyarà en el canvi d'hàbits”. “Sempre recomano als meus clients aprofitar el que tenim a casa i esperar un temps abans de comprar recipients per organitzar, si és que els necessiten”.

I un cop endreçat, com podem mantenir l'ordre? Iglesias ho té clar: “Etiquetant-ho tot, perquè totes les persones que utilitzin el rebost sàpiguen on va cada cosa”. Per la seva banda, Massons recorda que “si tenim poc lloc podem optar per fer compres més petites i més sovint, en lloc de fer compres grans”. “També recomano adoptar l'hàbit de desmar les coses al seu lloc, i no al marbre de la cuina o sobre la taula pensant que ja ho recollirem després. I acostumar-nos a fer una repassada i recollir cada vespre, en lloc de fer una endreça gran setmanal”.

A més, hem de comprar de manera raonable per mantenir l'ordre. Iglesias aposta per practicar el que ella anomena “la llista de la compra inversa”. “És a dir, revisa tot el que hi ha al rebost i en funció d'això elabora el menú setmanal”. Clara Massons afegeix que “per fer bones compres hem de saber el que tenim a casa. Val la pena no acceptar coses que no necessitem només perquè són gratis, ni comprar de tot per si de cas”. Sembla fàcil, oi? —

5 pautes per tenir el rebost a punt

1. UN DIA PER FER L'ENDREÇA.

Procura que sigui un dia en el qual disposis de prou temps. Prepara un espai per poder deixar-hi tots els paquets i pots, i aprofita-ho per revisar dates de caducitat. Neteja bé l'espai i eixuga'l.

2. FES LA LLISTA DE LA COMPRA.

Un cop feta la tria, aprofita-la per fer llista amb tot el que acostumes a consumir i el que és indispensable en un rebost (cereals, farines, llegums, conserves, begudes, cafès, espècies, etc.). És ideal fer aquesta compra abans d'endreçar l'espai de rebost.

3. I ELS PAQUETS COMENÇATS?

El primer és decidir si els guardaràs amb l'envàs original o en pots. En el primer cas necessitaràs pinces per tancar-los hermèticament. Ara bé, sempre és millor guardar-los en pots transparents i hermètics, així veuràs sempre què tens de cada cosa. I si els pots són de la mateixa família, encara millor per optimitzar l'espai. Recorda marcar les dates de caducitat amb una etiqueta.

4. COM ELS POSEM?

El més pràctic és deixar al fons els

productes que facis servir menys sovint i posar davant els que facis servir més sovint. Pots buscar accessoris per endreçar-los, com cistells o suports per duplicar l'espai. Si tens diversos paquets d'un mateix producte, situa el més nou sempre al darrere per agafar sempre els que caduquen abans. Aprofita també l'espai a la porta per col·locar-hi petites bosses o sobres amb pinces perquè no es perdin. A part, fes servir cistells per tenir-hi totes les ampelles i organitza'ls segons el tipus de menjar. Si tens prou espai,

pots posar-hi prestatges addicionals per col·locar pots i altres elements amb diferents altures o cistells de clip que s'enganxen al prestatge superior.

5. FEM LLISTA!

Tingues sempre un llapis i un full per fer una llista al costat del rebost o a la porta de la nevera. Així pots anotar-hi el que s'acaba i comprar només allò que necessites. Comprar amb llista fa que es faci una despesa molt més racional, evitant la compra per impuls.

GETTY