

Famílies nombroses; com fer la compra i no morir en l'intent

Entrem a dues cases per a conèixer el 'secret' per fer la cistella

XAVIER VILALTELLA

Lleida

En un context econòmic, salarial i laboral que per a moltes famílies no és gens fàcil, parlem amb dues famílies nombroses per a saber com gestionen l'alimentació dels seus fills.

La situació econòmica per a molts encara és de crisi, i bona part de l'opinió pública percep que els salaris i el món laboral són cada cop més precaris. En aquest context, enfrontar les despeses que implica una economia familiar, quan n'ets més de dos, planteja interrogants, que podem començar a aclarir atansant-nos a la més elemental de les despeses, l'alimentació dels fills.

Els Canela son 6 a casa, per a ells, la cistella de la compra representa aproximadament el 20% del total dels seus salaris. "És un mite que necessitis molts diners per a tenir una família gran", ens diu l'Anna, "on mengen 4, mengen 5". Per a l'Anna i en Xavier és un tema de prioritats, "si no ens podem comprar un cotxe més nou, doncs no ho fem" diuen. Amb una gestió prudent, segons ens expliquen, poden donar als seus fills una alimentació equilibrada. Com a exemple, Aquests pares ens expliquen que sovint recorren a algunes marques blanques de grans superfícies, que amb un preu raonable, són sanes, diuen. Encara que aliments clau com la carn, la fruita i la verdura, els compren en comerços petits, que perceben com més saludables. El que sí que han descartat del menú dels seus fills són la brioixeria industrial, i les patates de bossa, almenys dels àpats habituals, doncs aquests pares consideren que són aliments que en excés no són saludables, ni tampoc barats.

Els Brufau, amb els seus 6 fills, són una família menys habitual que, segons ens expliquen, han adoptat un sistema propi per a fer la compra. En Ramon i la Montse fan la compra per internet, un cop cada mes i sempre el mateix dia. "D'aquesta manera, si un



FOTO: LM / Els Brufau han dissenyat un calendari d'àpats, i d'aquesta manera, eviten despeses innecessàries, aprenen a estalviar i a ser prudents



FOTO: LM / En Xavier i l'Anna amb els seus fills, als qui donen una alimentació equilibrada, gràcies a una bona gestió de les despeses, segons diuen

"Quan hi ha més boques per alimentar, has de ser més creatiu amb el menjar", diuen els Brufau



Els nens Canela-Pérez, cuinant

"No cal ser molt ric, només has de saber prescindir d'alguns luxes", explica l'Anna

dia s'acaben els cereals, els més petits saben que fins a la pròxima compra s'han quedat sense",

ens diu la Montse, "així aprenen sols a gestionar les coses, i a estalviar". Amb aquest esquema,

els Brufau es dissenyen un pla de menús a llarg termini, evitant que sobri menjar ni que en falti. Per

a ells la clau és l'organització. De la mateixa manera que l'Anna i en Xavier, donen més importància a la qualitat que no pas al preu, en aquells aliments més sensibles, com ara la carn. Mentre que per altres productes recorren a les grans marques o a les marques blanques de les grans superfícies. Aquestes famílies reben algunes facilitats de l'administració "encara que no suficients", ens aclareixen. El preu de la universitat dels fills, o dels bitllets de tren per exemple, és més reduït per a ells. Amb l'alimentació però, no hi ha ajuts, així que "hem de ser més creatius", ens explica la Montse.