

Llista de compra bàsica per a 2-4 setmanes (família de 4 persones)

Document preparat per Argelaguer en transició

No es tracta d'acumular en excés, sinó de tenir un **coixí raonable** que permeti guanyar temps si hi ha tensions en el subministrament o pujades fortes de preus.

La clau és: **productes habituals, versàtils i de llarga durada.**

1. Hidrats de carboni (base energètica)

- Arròs: 4-6 kg
 - Pasta: 3-5 kg
 - Patates: 5-8 kg
 - Pa (congelable si cal) / Farines
 - Civada
-

2. Proteïna vegetal (econòmica i duradora)

- Lenties: 2-3 kg
 - Cigrons: 2-3 kg
 - Mongetes: 2-3 kg
 - Fruits secs: 1-2 kg
-

3. Proteïna animal (segons hàbits)

- Ous (consum setmanal regular)
 - Llaunes de tonyina, sardines, verat
 - Carn o peix congelat
-

4. Conserves i productes llestos

- Tomàquet en conserva
 - Verdures en pot o llauna
 - Brous
 - Plats preparats senzills (per emergència o dies complicats)
-

5. Greixos i essencials de cuina

- Oli d'oliva (important tenir-ne suficient)

- Sal
 - Sucre o alternatives
 - Vinagre
-

6. Làctics o alternatives

- Llet (o begudes vegetals)
 - Iogurts
 - Formatge (millor curat per conservar més temps)
-

7. Fruita i verdura

Prioritzar productes que aguanten més:

- Cebes
- Pastanagues
- Col
- Pomes

I complementar amb producte fresc setmanal.

8. Aigua i begudes

- Aigua embotellada (petit marge, no cal excés)
 - Cafè, infusions
-

9. Higiene i llar

- Paper higiènic
 - Sabó i detergents
 - Productes de neteja bàsics
-

10. Altres útils

- Paper de cuina
 - Bosses d'escombraries
 - Medicaments habituals
-

Algunes idees clau (més importants que la llista)

- **Compra el que ja consumeixes** → res d'exòtic que no utilitzaràs
- **Rotació** → utilitza el que tens i reposa

- **Equilibri** → no tot sec, combina fresc + durador
 - **Simplicitat** → millor pocs ingredients però versàtils
-

Conclusió pràctica

Aquesta llista no és per “preparar-se pel pitjor”, sinó per:

- ? evitar haver de reaccionar en moments de tensió
- ? tenir marge si hi ha pujades o problemes puntuals
- ? guanyar tranquil·litat

En un context d'incertesa, **tenir una mica de previsió és una forma de resiliència quotidiana.**
