

Proposta de menú setmanal (família de 4 persones)

Document preparat per Argelaguer en transició

Pensat per:

- ingredients bàsics
 - cuina senzilla
 - possibilitat de fer quantitats grans i reaprofitar
-

Dilluns

Dinar

- Lenties estofades amb verdures
- Fruita

Sopar

- Truita de patates i ceba
 - Amanida senzilla
-

Dimarts

Dinar

- Arròs amb verdures i cigrons
- logurt

Sopar

- Pa amb tomàquet + sardines en conserva
 - Fruita
-

Dimecres

Dinar

- Pasta amb tomàquet i tonyina
- Amanida

Sopar

- Crema de verdures (pastanaga, col, patata)
 - Ou dur
-

Dijous

Dinar

- Mongetes estofades amb verdures
- Fruita

Sopar

- Truita (de verdures o francesa)
 - Pa
-

Divendres

Dinar

- Arròs amb ou i verdures (tipus arròs saltat)
- logurt

Sopar

- Sopa de brou amb pasta o arròs
 - Fruita
-

Dissabte

Dinar

- Patates al forn amb verdures i una mica de carn o peix
- Amanida

Sopar

- Pa amb formatge + fruits secs
 - Fruita
-

Diumenge

Dinar

- Plat més complet (pollastre, llegums o arròs amb el que hi hagi)
- Postres senzilles

Sopar

- Restes de la setmana (molt important)
 - Sopa o amanida
-

Claus perquè funcioni (més importants que el menú)

1. Cuinar en quantitat

- fer olla gran de llegums → 2-3 àpats
- aprofitar forn o foc per diversos plats

? estalvi d'energia i temps

2. Reaprofitar sempre

- el que sobra no és un problema, és una oportunitat
 - convertir restes en sopes, saltats o acompanyaments
-

3. Flexibilitat total

Aquest menú no és rígid:

- canvia segons el que trobis
 - adapta segons preus
 - substitueix sense problema
-

4. Menys carn, més llegums

No només per criteri ecològic:

? és més econòmic, estable i resilient

5. Simplicitat

Pocs ingredients, però ben combinats.

Això fa el sistema:

- més robust
 - més barat
 - menys dependent
-

Conclusió pràctica

Aquest tipus de menú no és només una resposta a una possible crisi. És un entrenament per viure amb menys dependència i més control sobre el que mengem.

I això, en un context d'incertesa, no és una renúncia:
És una forma de guanyar autonomia i tranquil·litat.