# 40 Maneiras de Economizar em Comida

## Experimente estas sugestões para equilibrar o seu orçamento e, ao mesmo tempo, servir refeições nutritivas e saborosas

Condensado do GOOD HOUSEKEEPING

1. Planeje todas as refeições da semana de uma vez, e limite as saídas a compras a uma ou duas vezes por semana, exceto para necessidades diárias, como leite. Os menus não precisam ser catalogados prato por prato, mas comece com pratos principais, ricos em proteínas, e compre bastante fruta, legumes e pães, para ter variedade.

2. Nunca faça compras quando estiver com fome: você será tentada por gulodices desnecessárias. E também, se possível, compre quando não estiver com pressa, e sem as crianças por perto.

3. Mantenha uma permanente lista de compras, e acrescente itens, à proporção que forem escasseando. Com isso, poupará várias idas à mercearia, para comprar uma única coisa.

4. Compre em mais de uma loja. Verifique anúncios de jornais e listas de lojas para artigos em oferta. Mantenha uma lista do que paga geralmente pelos produtos básicos. Comparando os preços anunciados com os de sua lista, poderá saber quais artigos tiveram realmente os preços reduzidos. Quando os produtos básicos ou enlatados de uso freqüente tiverem o preço reduzido, faça um estoque.

5. Se o preço por unidade for acessível, use-o para comparar marcas de fábrica e tamanhos. Mas lembre-se de considerar a qualidade, baseada na sua experiência própria com o produto.

6. Sempre que possível, compre o tamanho exato ou embalagem necessários para uma receita. Isto diminui as sobras. Quando estiver experimentando um novo alimento, com-

«GOOD HOUSEKEEPING» (JULHO DE 1973), © 1973 DE HEARST CORP. NOVA YORK

pre o tamanho menor, ainda que custe mais por grama. Se não gostar dele, o prejuízo será menor.

7. Prefira as mercearias onde os alimentos congelados sejam mantidos realmente congelados; onde os artigos, como fiambres, sejam refrigerados, se necessário; onde carnes e leite sejam mantidos quase a zero grau.

8. Mesmo a preços de desconto, não compre em lojas sujas.

9. Reúna-se a outras amigas, para dividir uma caixa (de 12 ou mais unidades) de qualquer produto vendido com desconto, ou embalagens grandes de alimentos secos.

10. Quando o alimento é pesado no local, certifique-se de que o peso da embalagem não foi incluído no total.

11. Só use os cupons de lojas e as ofertas que eliminam os centavos quando tiver *realmente* intenção de comprar o produto, ou se estiver disposta a experimentá-lo, mesmo pagando o preço normal.

12. Para comparação de preços: carne sem osso, peixe e aves dão 6 a 7 porções por quilo; bifes e costeletas, filés de peixe e galinha em pedaços dão 4 a 5 porções por quilo; carnes com gordura ou osso (costelinhas, peixes inteiros, asas de galinha) dão 2 a 3 porções por quilo.

13. Grandes quantidades de carne podem custar menos por quilo, e proporcionar diversas refeições. Por exemplo, obtenha três qualidades de cortes diferentes de um meio-presunto de fumeiro, que pese entre 4 a 5 quilos: um pedaço grande, sem osso, para assar, fatias da extremidade mais longa, para fritar ou cozer, e cubos ou fatias pequenas da extremidade menor, para ensopados.

14. Use as sobras, para refeições frias em casa. Prepare porções extras de ensopado, assados, fatias de frango assado.

15. Carnes de preço mais baixo e menos macias devem ser, geralmente, cozidas no bafo (cozidas com líquido) para terem melhor sabor e ficarem macias (são deliciosas quando preparadas em panelas de pressão). Os preparados para amaciar tornam as carnes mais duras (como as de segunda) apropriadas para serem cozidas. Ou, corte-as em tiras finas, e frite-as para pratos de estilo chinês e ensopados.

16. Quando tiver visitas, procure receitas especiais – carne em ragu, *strogonoff* (pode usar carne mais rija), perna de carneiro ou de porco – que empreguem carnes de menor preço, aproveitando-as em soluções práticas.

17. Mantenha as facas afiadas, para cortar carne e aves, em fatias finas, iguais. Tire *toda* a carne dos ossos.

18. Aumente a carne, o peixe ou a ave, servindo-os cremosos, em ensopados, ou cobertos com molhos feitos com leite ou queijo.

19. O fígado custa menos que a maioria das carnes, porque nada é desperdiçado, e é rico em ferro. Fígados de galinha podem ser fritos em frigideira; fígados de vaca ou de porco, cozidos em vapor.

20. Compare os preços de carnes

para lanches. Mortadela ou patê de fígado em grandes pacotes custam menos do que as carnes cortadas em fatias e empacotadas.

21. Suflês de queijo ou omeletes fofas podem servir de pratos principais, ao alcance de qualquer família, mesmo com visitas.

22. Cortar a galinha inteira em casa proporciona uma boa economia por quilo. Use os peitos numa refeição. Cozinhe as coxas, e use-as em saladas de galinha, e deixe outras partes no congelador para usar mais tarde. Congele todos os ossos, pescoços e miúdos de aves, até que haja o suficiente para fazer molhos e sopas. E congele também os fígados, até ter o suficiente para uma refeição.

23. Peru é uma boa compra durante todo o ano. Quanto maior for a ave, mais carne terá em relação aos ossos, e mais porções por quilo.

24. O peixe congelado custa geralmente menos que o fresco, e os filés não deixam refugos.

25. Peixes menos conhecidos são, às vezes, mais baratos.

26. Feijão, ervilhas, lentilhas secas são pratos principais bem econômicos. Combine-os com pequenas quantidades de carne, peixe, aves, ovos, leite e queijo.

27. Às vezes, o peixe fresco pode ser substituído por enlatado. Uma lata pequena de sardinha em molho de tomate é um prato principal que não precisa ser cozido, e sai bem barato.

28. Guarde todos os restos de legumes, mesmo uma ou duas colheres, e seu caldo; quando tiver boa porção, junte-os a sopas ou ensopados.

29. Escolha laranjas e toranjas que sejam pesadas para seu tamanho. Terão mais polpa e caldo.

30. Use pãezinhos dormidos ou bolachas quebradas para fazer farinha-de-rosca, em casa.

31. Não deixe o pão que sobra se estragar; posto na geladeira, ele se conserva por vários dias.

32. Compre cereais em embalagens grandes, e não em caixas e pacotes individuais de uma porção; pagará mais pelas pequenas. E lembre-se: cereais com açúcar por fora, geralmente, custam um preço extra.

33. Todas as semanas, verifique o que sobrou; planeje refeições com as sobras. E faça também uso das conservas e pacotes que tenha em estoque. Isto assegura melhor utilização dos alimentos, e diminui seu investimento em fazer novos estoques.

34. Para manter melhor as comidas congeladas, carne e outros alimentos deterioráveis, escolha-os no fim de suas compras. Ponha-os juntos, numa saca, para mantê-los frios. E nunca deixe a comida guardada no carro, enquanto trata de outros assuntos.

35. Para manter, por mais tempo, frutas e legumes em bom estado, só os lave pouco antes de usá-los. A umidade provoca o mofo e a decomposição.

36. Um primeiro prato barato, mas substancial (como sopa ou salada) tira o apetite maior, de modo que sua família ficará satisfeita com porções menores de pratos principais,

mais caros. E lembre-se de que comidas que custam a ser mastigadas levam mais tempo a ser ingeridas, e parecem mais substanciais do que as macias e cremosas.

37. Economize um terço no custo de maioneses ou molhos prontos de saladas, e metade no de molhos básicos importados, fazendo em casa seus próprios molhos.

38. Para aproveitar, até a última gota, o melado, o *ketchup* ou os molhos de salada em garrafas, mantenha-as com a tampa bem apertada, e ponha-as de boca para baixo, até o líquido escorrer para o gargalo.

39. Manteiga ou margarina cremosa são mais fáceis de espalhar; por isso, duram mais. Bata em casa 250 gramas de manteiga, até ficar cremosa. Acrescente 1/4 de xícara dágua, e bata até ficar leve e fofa.

40. Artigos que não são de comer perfazem cerca de 25% da média das despesas com comida. Para artigos de papel, contente-se com os essenciais e, sempre que possível, compare com o custo por toalha ou folha de papel. Escolha artigos de limpeza de uso geral (detergentes, pó para arear, amônia, etc.), em vez de ter muitos artigos para fins especiais.

MARY e eu vínhamo-nos encontrando havia vários meses, quando, de repente, tive de fazer uma viagem de duas semanas. Fiquei satisfeito quando ela, ao se despedir, me ofereceu um presente. Quando abri o pacote, encontrei um grande bloco de papel de carta, com as palavras «Querida Mary» gravadas em todas as folhas.

–F. Q.

## *Anúncios classificados*

«VENDO duas presas de elefante, com dois metros e 35 quilos. Usadas só uma vez.»

DE UM ANÚNCIO de jornal: Se você sempre sonhou em possuir um dinamarquês ou um são-bernardo, eis aqui a sua chance de ter os dois cachorros num só, e por baixo preço. Ambos os lados registrados.»

«VENDO: cavalos dóceis para pessoas dóceis. Cavalos fogosos para pessoas fogosas. Para quem não gosta de montar, possuo cavalos que não gostam de ser montados.»

QUANDO o *Times* de Londres acabou com sua tradição de 181 anos, de publicar anúncios classificados na 1.ª página, um dos anúncios, publicados no dia seguinte na 2.ª, continha este lamento pessoal: «Feliz aniversário, Simon. Se fosse ontem, você teria saído na 1.ª página.»