


# El menaje, el mejor aliado de la comida saludable



*La falta de tiempo nos empuja en muchas ocasiones a comer fuera de casa pero los beneficios de cocinar nosotros mismos son múltiples.*

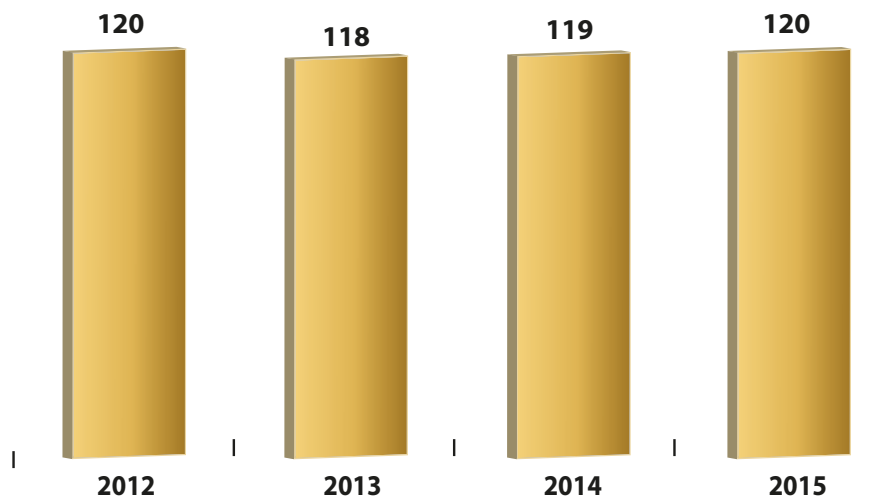
La falta de tiempo, el estrés, una vida social ajetreada... en la sociedad en la que vivimos contar con tiempo para cocinar es una misión casi imposible. El ritmo de vida que llevamos no nos permite disponer de mucho tiempo para perder entre los fogones, y en muchas ocasiones preferimos comer fuera de casa y no perder tiempo cocinando en casa, pero es algo que se torna fundamental si queremos alimentarnos adecuadamente.

Cocinar en casa tiene muchas ventajas empezando desde el paso número uno del proceso; la elección de los alimentos. Cuando vamos a comprar, somos nosotros los que elegimos qué tipo de alimentos vamos a usar para cocinar. Los seleccionamos, eso nos permite escoger el alimento más fresco posible o el que mejor se adecúe a las necesidades culinarias del plato que vayamos a cocinar. Por ejemplo, si nos vamos a preparar unos macarrones con salsa de tomate hecha por nosotros mismos, podremos elegir los tomates con el punto de maduración adecuado para hacer la salsa.

¿Quién nos conoce mejor que nosotros mismos? De esa pregunta surge otra de las ventajas de cocinar en casa. Nosotros combinaremos los alimentos y prepararemos los ingredientes de la manera que nos gusta. Asimismo si nos apetece probar una receta nueva o variar los ingredientes de un plato, lo podemos hacer sin problema. También nos permite controlar la cantidad de alimentos e ingredientes que usamos y que comemos. Esto es especialmente útil para la gente que quiere controlar su peso. Cocinar en casa

## MERCADO DE MENAJE 2012-2015

• Millones de euros



Fuente: Consultoras. Elaboración: Electromarket

Hace pocos años la compra del menaje del hogar se hacía en las ferreterías pero con el paso de los años se fue desplazando hacia las grandes superficies y las tiendas especializadas



nos permite controlar la cantidad exacta de aceite que usamos, la sal, el azúcar,... Hay otro factor que debemos tener en cuenta, cocinar nosotros significa ahorrar dinero. Llevarse el *tupper* a la oficina para comer al mediodía o ir a comer un menú puede suponer ahorrarnos muchos euros. Es verdad que planificar la comida de un día para el otro o el menú completo de toda la semana puede ser un engorro pero nos va a ahorrar una cantidad de euros más que considerable.

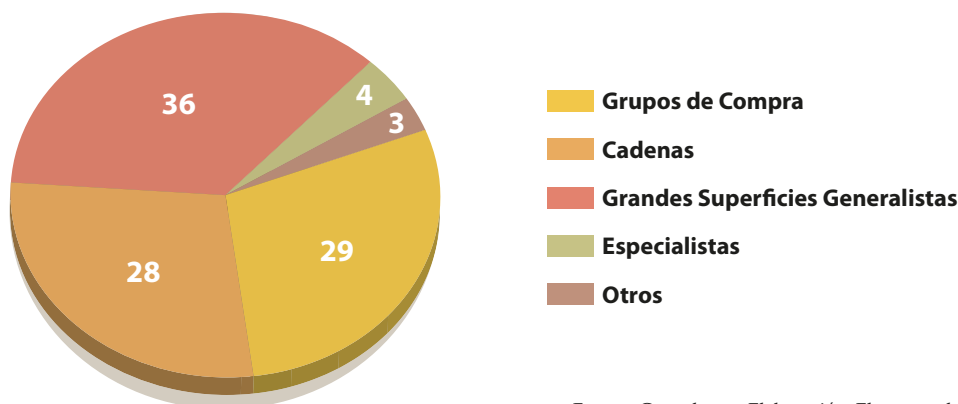
### Cocinar en casa

Para que nos hagamos una idea de la diferencia de precio que hay entre llevarse un *tupper* al trabajo o comer un menú diario en un restaurante tomaremos como referencia el informe de Eroski Consumer en el que se analizan los gastos en comida que se pueden hacer en un hogar (comida y bebida). El informe sitúa el gasto en los 1700 euros anuales. La carne es el produc-



MERCADO DE MENAJE 2015

• Cuota de mercado por canales (%)



Fuente: Consultoras. Elaboración: Electromarket

to estrella al que se destina más dinero (un 23% del presupuesto va a parar a sus diferentes modalidades) y los licores al que menos (no llega al 1%). Estos 1700 euros anuales indican que la media de gasto diario se sitúa en los 4.65 euros y se incluyen todas las comidas del día. Es decir, una persona se gasta unos 140 euros mensuales en todas las comidas del día comiendo todos los días de la semana en casa.

El cálculo pues, es bien sencillo. Pongamos que el coste medio de un menú de mediodía lo situamos sobre los 11 euros. Si salimos a comer de menú los 30 días del mes (entendiendo que es un cálculo estimado y que no todos los meses tienen 30 días), nos gastaríamos 330 euros sólo comiendo –aún no hemos desayunado ni cenado–. Como vemos el gasto se dispara considerablemente.

Todas ellas son razones de peso para cocinar en casa, pero sin duda la más importante es la de comer más saludablemente. Cocinar incita a comer más equilibradamente. Podemos hacer una reflexión con un siempre plato. ¿Cuántos días estaríamos dispuestos a comer croquetas (y en cantidad) si nos tuviéramos que hacer nosotros el relleno y el rebozado? Pero, ¿y si nos las dieran ya preparadas?

**Aliados en la cocina**

Una vez nos hemos concienciado que de cocinar en casa nos ayudará a alimentarnos mejor y de manera mucho más económica que hacerlo fuera de casa, debemos buscar buenas herramientas que nos ayudan a ello. Para ello el menaje es el auténtico aliado de la cocina y las baterías de cocina los mejores caballos de batalla.

Los hábitos de compra y de consumo de los compradores españoles, y por ende europeos, han variado sustancialmente en los últimos años.

Hace pocos años la compra del menaje del hogar se hacía en las ferreterías pero con el paso de los años se fue desplazando hacia las grandes superficies y las tiendas especializadas. Su bajo precio, sus llamativos diseños y la elevada variedad de productos ha provocado un incremento significativo del número de unidades vendidas fuera de los circuitos tradicionales. Un hecho que ha supuesto, por un lado, que los consumidores cuenten con más lugares donde poder realizar la compra de dichos complementos mientras que, por otro, ha dado lugar a que las ferreterías, entre otros establecimientos, hayan perdido su papel preponderante como vendedores de menaje del hogar.

Cocinando en casa podremos controlar mejor las cantidades, la elección de los alimentos y conseguiremos economizar

Las cifras del menaje en nuestro país han conseguido crecer, de manera moderada, pero lo que destacada es que han crecido. Después de la caída de 2013 año en que se facturaron dos millones de euros menos que los facturados en el año anterior, los siguientes años la tendencia fue inversa y el subsector creció. En 2014 se alcanzó una facturación de 119 millones de euros –un millón más que lo facturado en 2013– y en 2015 también se consiguió facturar un millón más dejando la cifra de negocio en los 120 millones de euros.

Los resultados constantes no son algo que se dé por casualidad. Los fabricantes contribuyen en gran medida a ello. Ellos destinan grandes esfuerzos en I+D para poder ofrecer a los usuarios el mejor producto posible. Las últimas novedades de los fabricantes van encaminadas en ofrecer soluciones más duraderas y sostenibles que respeten el medio ambiente. Se apuesta por una mejor resistencia al rayado y a la abrasión, una antiadherencia superior, una gran durabilidad de los productos y todo ello sin olvidar el diseño. ▀

