Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Mangiare bene e a buon prezzo è possibile!

Ven 15/05/2020 - 11:49

Come evitare i rincari grazie ai consigli del CTCU

Tempi difficili per i consumatori: le entrate sono in calo, mentre i prezzi al contempo sono aumentati notevolmente, in particolar modo per quanto riguarda i prodotti alimentari freschi. Il Centro Tutela Consumatori Utenti indica un possibile potenziale risparmio alternativo.

Secondo gli ultimi rilevamenti dell'Istituto Nazionale di Statistica "ISTAT", nel mese di aprile di quest'anno i prezzi dei prodotti alimentari sono aumentati in media del 2,7%, rispetto a quelli nello stesso periodo dello scorso anno. I consumatori dovranno ora scavare più a fondo nelle proprie tasche, soprattutto per i prodotti non trasformati. L'Unione Nazionale Consumatori (UNC) ha stimato che una famiglia di quattro persone, in media, andrà a spendere circa 220 euro in più all'anno per l'acquisto di generi alimentari. L'aumento dei prezzi dei prodotti agricoli è dovuto, in parte, alle complicazioni verificatesi nel settore dei trasporti e altresì alla mancanza di addetti al raccolto. Tuttavia, non tutti gli aumenti di prezzo sembrano essere giustificati: pertanto l'Autorità Garante per la Concorrenza e il Mercato ha già provveduto ad avviare indagini preliminari in merito. Alla luce di questi costi imprevisti e dei bilanci familiari sempre più ristretti, i consumatori si chiedono probabilmente se una dieta equilibrata possa essere ancora sostenibile.

Mangiare bene senza costi eccessivi
"Chi riesce a ottimizzare le proprie abitudini alimentari, di acquisto e in cucina ne può ricavare un potenziale risparmio", ritiene Silke Raffeiner, esperta nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Questo può aiutare a compensare l'aumento del costo di alcuni alimenti". Per di più, così facendo si possono ottenere anche benefici per la propria salute e un minore inquinamento ambientale.
"Una delle strategie allo stesso tempo più semplice ed efficace per ottimizzare le proprie abitudini, è quella di bere più acqua del rubinetto, eventualmente utilizzandola per fare del tè, e di acquistare

conseguentemente meno bevande confezionate, come l'acqua in bottiglia", dice l'esperta di nutrizione del CTCU.
Inoltre, si possono risparmiare ingenti somme riducendo semplicemente lo spreco di cibo nelle nostre case. Studi e stime mostrano che ogni anno finiscono nella spazzatura delle famiglie in Italia, Germania, Austria e Svizzera tra i 40 e gli 80 kg di cibo pro capite. Almeno la metà, se non anche due terzi dello spreco sarebbe evitabile. Il valore di questi rifiuti alimentari evitabili viene stimato tra i 250 e gli 800 euro per famiglia l'anno (fonte: WWF Austria e Università delle risorse naturali e scienze della vita applicate 2020).
Con i brevi consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti (vedi riquadro), si possono evitare tali sprechi alimentari e pertanto risparmiare dei soldi. A tale proposito, creare insieme alla famiglia un menu settimanale può aiutare a comprare solo quei cibi che effettivamente verranno preparati e mangiati.
Frutta e verdura di stagione spesso vengono vendute a prezzi più bassi durante la stagione del raccolto, piuttosto che quando venduta fuori stagione. I mercati degli agricoltori offrono una buona opportunità per acquistare cibo fresco e prodotto localmente.
Un risparmio sui costi si ottiene, inoltre, riducendo il consumo (iubon media sempre troppo elevato) di carni, dolciumi, cibi pronti e bevande alcoliche. Se la carne venisse acquistata e mangiata meno spesso, il conseguente risparmio sarebbe tale da permettere l'acquisto di carne di migliore qualità. I fagioli secchi, i piselli e le lenticchie, anch'essi ad alto contenuto proteico, sono dei sani e poco costosi sostituti della carne. Questi legumi possono essere utilizzati in tanti modi diversi, come nelle zuppe, creme da spalmare, insalate tiepide, pagnotte fritte e molto altro ancora. Meglio per la propria salute e per il proprio portafoglio sarebbe preparare i propri pasti utilizzando semplici ingredienti e prodotti freschi, invece di piatti pronti molto elaborati e relativamente costosi. Le erbe fresche e le spezie, utilizzate in piccole quantità, conferiscono gusto e varietà ai propri piatti. Alcune erbe aromatiche crescono rigogliose anche sui balconi o sui davanzali delle finestre. Nei supermercati i prodotti più economici sono di solito collocati nella parte inferiore o superiore degli scaffali, mentre quelli più costosi vengono spesso posti nel campo visivo e a portata di mano: per questo motivo abbassarsi potrebbe risultare molto vantaggioso. Esistono dei negozi, inoltre, che offrono cibo in scadenza a prezzo ridotto.
Peraltro, in alcuni casi può essere utile verificare i cartellini dei prezzi sugli scaffali. Nel caso di prodotti simili, ma di marchi diversi, il confronto del prezzo di base (cioè il costo per chilogrammo o litro) può aiutare a identificare il prodotto più economico. Per certi prodotti, infatti, le differenze di prezzo sono notevoli: la lattuga non confezionata costa in media solo un quinto, in confronto alle insalate già lavate e confezionate, così come un chilo del miglior caffè biologico (macinato, commercio equo, 100% arabica) proveniente dall'Etiopia costa circa 20 euro, mentre per un chilo di caffè in capsule Nespresso si paga tre volte tanto (circa 68 euro) (fonti: siti web di Altromercato e Nespresso Italia).

Delle semplici azioni possono prevenire lo spreco di cibo e farci risparmiare soldi.

I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti:

L'acquisto di generi alimentari in base alle proprie necessità

Date un'occhiata nel frigorifero e nella dispensa, e fate una lista della spesa segnando solo il cibo di cui avete realmente bisogno.
Non rimanete al supermercato più del necessario, attenetevi alla vostra lista della spesa ed evitate gli acquisti d'impulso.
Ignorate le offerte speciali, a meno che non abbiate davvero bisogno del prodotto nella quantità offerta.

Lo stoccaggio ottimale degli alimenti

Dopo aver fatto la spesa, riponete subito in frigorifero o nel congelatore gli alimenti refrigerati o congelati, in quanto facilmente deperibili.
All'interno del frigorifero e della dispensa, i prodotti con una durata di conservazione più breve vanno collocati davanti, in modo che essi vengano consumati anche per primi. I prodotti con una maggiore durata di conservazione, invece, vanno riposti più indietro.
Una volta aperti, le confezioni e gli alimenti in scatola devono essere messi in frigorifero.
Gli imballaggi, i contenitori e i coperchi proteggono gli alimenti dall'essiccazione, dall'alterazione del gusto, dall'umidità e dai parassiti.
Se avete comprato troppo, potete sempre congelare la quantità in eccesso.

Consumare il cibo invece di sprecarlo

I cibi con data di scadenza certa, indicata con "da consumarsi entro", vanno consumati sempre prima di questa data. Decorso questo periodo, gli alimenti non devono più essere mangiati o bevuti.
Gli alimenti con data di scadenza "da consumarsi preferibilmente entro", se non aperti e conservati correttamente, sono ancora commestibili dopo la data di scadenza indicata. In linea di massima, tutto ciò che ha un bell'aspetto, un buon odore e un buon sapore può essere mangiato senza esitazione.
Cucinate solo quanto verrà effettivamente mangiato e servite porzioni più piccole, di modo che non rimanga nulla nei piatti.
Se avete cucinato troppo, potete congelare la quantità in eccesso.
Conservate gli avanzi in frigorifero e consumateli entro pochi giorni. Sul sito web dell'Associazione Cattolica delle Famiglie (solo in lingua tedesca) potete trovare alcune idee per riciclare gli avanzi .