

Sai cosa spendi?

GOLA E
BENESSEREFESTE
LOW COST

Risparmiare si può, anche fino al 60 per cento. Dividendo la spesa tra mercati, super e discount. Per poi destinare qualcosa ai prodotti che sostengono iniziative benefiche

Il Natale 2008 sarà all'insegna del risparmio, per fronteggiare la crisi e il caro-prezzi. Secondo Concommercio, il 2008 chiuderà con un calo dei consumi dello 0,7%, uno dei dati peggiori degli ultimi 40 anni. Ma anche tenendo d'occhio il portafoglio si possono imbandire ottimi pranzi, nel rispetto della tradizione. Basta fare acquisti ragionati, scegliendo le più convenienti opportunità di risparmio offerte dal mercato.

IL PUNTO VENDITA

Se in tempi di crisi il negozio sotto casa è un lusso per pochi, anche nella grande distribuzione i prezzi variano molto da una catena all'altra. Per la spesa di Natale, cercate di individuare il punto vendita più conveniente, confrontando i prezzi al chilo e al litro dei prodotti. Secondo un'indagine dell'associazione di consumatori Altroconsumo (www.altroconsumo.it), che ha esaminato oltre 650 supermercati, iper e hard discount di 44 città italiane, chi sceglie il punto vendita più economico può

Grandi tavole a piccoli prezzi
Se a Natale preferite il ristorante, ecco due guide ai locali di qualità dove il conto non supera i 30-40 euro. **Gambero Rosso low cost** (Gambero Rosso, 9,90 €) raccoglie oltre 1.000 indirizzi, dai ristoranti alle trattorie, per pranzi a meno di 30 euro. **Il Mangiarozzo 2009** (Newton Compton, 20 €) si propone come "un'antiguide alle trattorie e osterie d'Italia" che offrono cucina tradizionale entro i 40 euro.



spendere fino a 2.000 euro in meno all'anno a Milano, 1.900 a Firenze e più di 1.000 in molte altre città.

OFFERTE A CONFRONTO

Quanto si può risparmiare con le promozioni e gli sconti? Secondo Altroconsumo, circa il 20% ma, se volete verificare di persona, alcuni siti internet mettono a confronto le offerte della grande distribuzione, per scegliere le più convenienti (www.scontiesconti.it; www.offertepromozionisconti.it; www.superprezziroma.it). Se vi sembra complicato, date comunque un'occhiata ai dépliant con le offerte del vostro supermercato e approfittatene per fare piccole scorte in vista delle feste natalizie. Per conoscere il prezzo medio dei prodotti di più largo consumo, è molto utile il servizio Sms consumatori, che li fornisce in tempo reale con un sms gratuito al numero 47947 (www.smsconsumatori.it).

DIVERSIFICARE GLI ACQUISTI

Per affrontare il caro-vita la parola d'ordine è pianificare. Anche per la spesa di Natale, per cui si è portati ad abbondare e a preparare pranzi molto ricchi. Il consiglio delle associazioni dei consumatori è innanzitutto quello di diversificare la spesa tra mercati, supermercati e hard discount. Per l'ortofrutta preferite i mercati rionali e le bancarelle, più economici della grande distribuzione, oppure i Farmers markets, i mercati contadini che si stanno diffondendo in tutta Italia: si compra direttamente dal produttore con un risparmio del 30% e i prodotti sono locali (a km zero), più saporiti e più sani. Al supermercato non comprate solo dagli scaffali centrali, dove sono esposti gli articoli di marca, i più cari. In basso si trovano quelli a marchio d'insegna (cioè delle varie catene), che costano il 37% in meno, e i cosiddetti prodotti "primo prezzo", che sono i più economici (meno 50%) ma, secondo i test comparativi di Altroconsumo, di buona qualità. Scegliete salumi e formaggi al taglio, più economici di quelli confezionati. Non disdegnate i pesci poveri come il pesce azzurro e l'anguilla, con cui si possono preparare ottime ricette tradizionali, e i tagli di carne del quarto anteriore di bovino (cappello del prete, reale, fesone di spalla) che costano fino al 30% in meno di

DI MARINA CELLA. FOTO MONDADORIPRESS

quelli "nobili". Attenzione al pane speciale (con ingredienti in più oltre a quelli base, come olio, burro, latte, frutta, farine speciali), che può arrivare a 6 euro al chilo contro i 3 di quello comune, e alle insalate in busta, che costano 4 volte di più di quelle sfuse. Infine, non tralasciate gli hard discount, che stanno conoscendo un vero boom: sono i più convenienti, con un risparmio fino al 60%, e la qualità è più che accettabile perché spesso i prodotti vengono dalle aziende dei marchi più noti.

PRODOTTI ALLA SPINA

Scegliete i prodotti sfusi. Cereali, caffè, legumi, spezie, frutta secca, dolciumi: comprati ai dispenser nella quantità desiderata, senza imballaggio, possono costare fino al 30% in meno e in più danno una mano all'ambiente. In Italia, questo metodo è stato adottato da Crai, che ha ideato gli EcoPoint, e da alcuni bio-supermercati NaturaSi e negozi B'io. Sono sempre più numerosi anche i dispenser di latte crudo, che costa solo un euro al litro e si trasporta nella bottiglia portata da casa (www.milkmaps.com, www.coldiretti.it).

SOLIDARIETÀ SOTTO L'ALBERO

Dolci dal carcere

⊙ Potete contribuire alla riabilitazione dei detenuti del carcere di Padova scegliendo il panettone della cooperativa Giotto, prodotto nel laboratorio interno (22 € al kg; www.idolcidigiotto.it).



Terre di mafia

⊙ Danno una mano alla lotta per la legalità i prodotti bio "Libera", ricavati dai terreni confiscati alla mafia (www.libera.it).



In aiuto ai bambini

⊙ A sostegno dell'Ai.Bi. (Ass. amici dei bambini), una scatola speciale di biscotti Pan di Stelle sarà in vendita nei negozi Coin dal 6 dicembre per un mese (10 €).



Mercato equo

⊙ Per sostenere il commercio equo e solidale, che rispetta l'ambiente e i lavoratori del Sud del mondo, regalate i prodotti di Altromercato, in vendita nelle Botteghe del mondo (torrone, 5,75 €; www.altromercato.it).

