

ALIMENTAZIONE

## RISPARMIA SULLA SPESA



### CONSIGLIO

**Puoi risparmiare sulla spesa della settimana e portare in tavola un'alimentazione equilibrata e salutare. Impara a comprare nutrienti.**

Si è diffuso un pregiudizio sulla corretta alimentazione, alcuni sostengono che per mangiare in modo equilibrato, guadagnando salute e prevenendo importanti malattie, si debbano acquistare solo i prodotti che costano di più e non quelli che costano meno o sono in offerta.

Considerando nel complesso l'economia familiare nel medio periodo occorre considerare però che ammalarsi costa. Anche se il servizio sanitario nazionale è gratuito la malattia fa perdere ore di lavoro e produttività che si riflette sul bilancio di ciascuno. Inoltre bisogna tener conto che le malattie legate alla scorretta alimentazione sono subdole e si manifestano quasi sempre dopo parecchi anni, e spesso sono irreversibili. Detto ciò occorre smentire il pregiudizio e affermare che a parità di budget si possono acquistare alimenti che consentono [un'equilibrata e salutare alimentazione](#).

### Equilibrata alimentazione

In questo sito ci sono decine di articoli dedicati all'argomento, ma i principi base sono semplici e facili da ricordare:

- L'assunzione giornaliera di alcuni alimenti.
- [Rispetto della frequenza settimanale](#).
- Cucinare in modo da preservare i nutrienti e non appesantire il pasto.
- Consumare almeno 3 pasti al giorno, [meglio 5](#).
- Mangiare lentamente.
- E ovviamente rispettare il [bilancio energetico](#).

## Alimenti e nutrienti

Il lavoro essenziale del cibo sul corpo umano non è solo alimentarlo ma nutrirlo; mangiamo alimenti per assumere nutrienti. È un concetto banale, ma spesso dimenticato; mangiamo frutta perché il nostro organismo necessita di vitamine, sali minerali, fibre, ecc. ma gli esseri umani non necessitano di particolari frutti, hanno bisogno dei loro nutrienti, così come servono gli aminoacidi delle [proteine](#) animali che però non sono solo nella carne degli animali o dei pesci ma si possono trovare anche nelle uova, nel formaggio e nei latticini. I macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) e i micronutrienti (vitamine, minerali e oligoelementi) sono disponibili in molti differenti alimenti, anche se a onor del vero alcuni nutrienti hanno biodisponibilità diversa a seconda della provenienza.

Conoscendo questi principi, fare una spesa più economica comprando "nutrienti" può diventare facile soprattutto se si rifiutano alcuni pregiudizi che si sono diffusi negli ultimi anni, quindi ricordiamo che:

- Gli alimenti biologici apportano gli stessi nutrienti di quelli coltivati o allevati in modo tradizionale.
- Gli alimenti diffusi in Europa e soprattutto in Italia sono sicuri e controllati dal servizio veterinario nazionale anche se costano poco.
- La carne bovina, ovina, di pollo o di maiale, in generale, ha le stesse caratteristiche nutritive indipendentemente dal taglio che invece può contenere parti più o meno grasse, si può quindi scegliere di mangiare carne proveniente da qualsiasi animale avendo cura di eliminare il grasso visibile.
- Il latte può essere più o meno grasso, con o senza lattosio, quindi a parte l'energia che apporta, il resto dei nutrienti come proteine, vitamine e minerali è praticamente simile, sia che si tratti di latte fresco che a lunga conservazione.
- I latticini e i formaggi non sono tutti uguali, occorre quindi valutare il prezzo sulla base dei nutrienti che apportano: qualità e quantità .
- Il cibo "bello o brutto" ha le stesse proprietà nutritive, una mela perfetta e lucente contiene gli stessi nutrienti di una più piccola e bruttina.

Ma quali alimenti bisogna mettere nel carrello per riuscire a rispettare il budget e allo stesso tempo salvaguardare la salute? Ci sono delle strategie che si possono adottare?

## La pianificazione dell'alimentazione

L'alimentazione rappresenta una priorità ma deve essere pianificata in modo responsabile sia in termini di salute che di possibilità economiche, soprattutto se si ha una famiglia numerosa. Se non si è in grado di stabilire un tetto di spesa, si può iniziare a conservare tutti gli scontrini per un determinato periodo e alla fine di questo tempo avere un'idea di quanto incide in percentuale la spesa alimentare sulle uscite. Il passo successivo è quello di suddividere i prodotti in due categorie: indispensabili ed extra.

- Indispensabili (ingredienti che servono per cucinare sano): la frutta, la verdura fresca, il latte e suoi derivati, il riso, l'olio, la pasta, le uova, il pesce, i legumi e la carne.
- Extra (alimenti "sfiziosi" che non servono necessariamente per i pasti): gli snack, le patatine, i dolcetti.

Se alla fine del mese ti accorgi che stai spendendo troppo per il cibo, fai dei tagli sugli extra e cerca di razionalizzare la spesa in questo modo:

- **Scegli ortaggi di stagione** che sicuramente hanno un costo inferiore perché non prevedono una lavorazione extra o costi di trasporto, tranne per i surgelati. Le verdure e la frutta si trovano in vari formati (fresche, surgelate, imbustate, in scatola), cerca di utilizzare queste alternative per ridurre i costi, tenendo conto anche della conservazione. Ricorda che gli ortaggi surgelati hanno le stesse proprietà nutritive di quelli freschi. Cambia il colore delle verdure: bianche verdi, gialle ecc. e compra quelle che in quel momento costano meno.
- **Scegli frutta di stagione** ed evita le primizie, aspetta che al mercato arrivino grandi quantità e il prezzo si abbassi. Come sai costano meno i tagli più piccoli e un po' più bruttini, se l'aspetto non ti piace prepara delle macedonie o dei frullati e mangiali subito appena fatti così non perderai nessun nutriente. A seconda del colore la frutta contiene differenti nutrienti quindi, seguendo le stagioni, puoi mangiarli tutti e assumere tutte le vitamine, minerali e oligoelementi che essa contiene. Es. mele rosse, gialle o verdi, prugne bianche o blu, uva bianca o nera, meloni gialli e verdi ecc.
- **Evita i pasti già pronti.** Sebbene da un punto di vista del prezzo possano sembrare convenienti, se consideri i costi per unità, ti accorgerai che i prodotti pronti sono spesso più cari e, da un punto di vista salutare, sono meno sani rispetto al cibo preparato e cucinato in casa, per il loro contenuto di grassi, sodio e conservanti; a casa invece i condimenti li decidi tu!
- **Impara a trovare il costo unitario di ogni ingrediente per risparmiare il più possibile.** Questo ti permette di paragonare prodotti con diverse dimensioni e quantità, l'etichetta può aiutare perché dovrebbe essere indicato il prezzo al chilogrammo o per unità. Il prodotto che ha un prezzo unitario inferiore è l'affare migliore. Spesso ci attira il costo finale più basso ma non è detto che per unità sia veramente quello più conveniente.
- **Evita gli sprechi.** Cerca sempre l'offerta migliore, ma non comprare più di quanto riesci a consumare, anche se i grandi formati sono più convenienti. Ci sono cibi freschi come il latte e il pane che, se comprati in grandi quantità, potrebbero andare a male prima di averli consumati. Se ogni volta spendi anche solo pochi euro in più per acquistare le dosi giuste, alla fine dell'anno ti accorgerai di avere buttato meno roba e risparmiato un sacco di denaro.
- **Acquista gli alimenti non deperibili in grandi quantità.** Ciò significa che non dovrai tornare al negozio per ricomprarli per un bel po' di tempo. Si tratta di una tecnica di risparmio intelligente che puoi adottare per riso, pasta, legumi secchi. Sono tutti ingredienti che ti permettono di preparare pasti sostanziosi a poco prezzo, conservali però in modo corretto in recipienti ben chiusi.

## **I formaggi: costo e nutrienti**

Nel latte c'è l'87% di acqua, è evidente che durante la lavorazione di un formaggio fresco e molle ne rimane di più che in uno duro e stagionato. Tra i formaggi fatti con lo stesso latte alcuni possono sembrare più economici di altri ma, se come detto, facciamo attenzione alla qualità e quantità di nutrienti contenuti nei prodotti acquistati (a parità di peso), quello che può sembrare più caro, dal punto di vista nutrizionale, può invece risultare più economico.

Nel **Grana Padano DOP** i nutrienti del latte sono concentrati (tranne il lattosio di cui è privo) e contenendo solo il 32% di acqua, a parità di prezzo con i formaggi che ne contengono di più, i nutrienti che acquistiamo sono più economici.

**Un altro esempio è la vitamina C.** Se ne trova in grande quantità negli **Agrumi**, nelle **Fragole** e nel **Kiwi**, ma se paragonate il prezzo al Kg del frutto e quello al grammo della vitamina, vi accorgete che nella maggioranza dei casi, e nei nostri mercati, la vitamina C che costa meno è quella dei Kiwi.