

CONSUMI L'indagine dell'Adoc scopre che gli italiani buttano il 7 per cento

FARE LA SPESA È UN'ARTE: CON I NOSTRI CONSIGLI

Esci di casa con la lista di ciò che serve e compra solo quello. Evita i piccoli

Chiara De Feudis

Milano, maggio

Risparmiamo. O, almeno, ci proviamo. Oggi, per far quadrare i conti, quasi tutti cerchiamo di contenere le spese, limitare le cene fuori, eliminare il cinema o la palestra. Salvo poi scoprire di spendere più di quanto vorremmo. Assurdo? Forse non tanto. Di solito, per spendere meno, tendiamo a privarci di qualcosa; mentre sottovalutiamo il fatto che in negozi e supermercati compriamo cibo inutile. Eppure, solo evitando questi sprechi è possibile risparmiare un bel gruzzolo senza troppa fatica, cioè senza particolari rinunce.

Spesso basta modificare altre piccole abitudini quotidiane per spendere meno. Per esempio, chiudere l'acqua mentre ci si lava i denti, abbassare il riscaldamento di un grado, confrontare le tariffe e cambiare gestore di luce e gas. «Però bisogna soprattutto imparare a fare la spesa: sembra semplice, eppure è un'arte. E a conservare gli alimenti in modo corretto», spiega Massimo Labra, biologo dell'università Bicocca di Milano. In collaborazione con Legambiente, ha realizzato il progetto "Ridere in casa, riduzione degli sprechi domestici", una guida rivolta ai consumatori per migliorare le conoscenze sui prodotti alimentari ed evitare che il cibo finisca in spazzatura.

«La maggior parte degli sprechi», avverte Labra, «è legata al cibo che non si consuma o che si conserva male e che perciò viene buttato». In pratica, alla verdura, al formaggio o allo yogurt di cui ci si dimentica e che, un giorno,

si ritrova ammuffito nel frigo.

L'entità di questo "stile di vita" l'ha quantificata l'Adoc: un'indagine dell'associazione dei consumatori mostra che ogni famiglia, in media, spreca il 7 per cento della spesa alimentare. Vuol dire che due adulti con un figlio spendono poco più di 570 euro al mese in alimenti, ma poi ne buttano quasi 40. In un anno, sono 480 euro. Meno rispetto a cinque anni fa, quando l'Adoc calcolò che nel cassonetto finiva il 13 per cento. «È vero che le abitudini degli italiani stanno migliorando», ammette Lamberto Santini, presidente di Adoc, «tuttavia è comunque assurdo, in tempi di crisi, gettare via 480 euro».

Perché si spreca?

«Il motivo principale», prosegue Santini, «è l'eccesso di acquisto generico o in base a offerte speciali». In altre parole, si compra troppo. Colpa di chi fa la spesa, perché non pianifica gli acquisti davvero necessari. Anche perché i supermercati nascondono una serie di tentazioni, basate su legittime operazioni di marketing: invisibili all'occhio di un consumatore, ma tanto efficaci da indurre chiunque a comprare sempre più del previsto.

«Il punto è che la grande distribuzione è ricca di suggestioni che portano a far prevalere i desideri sui bisogni. Così si va al supermercato per prendere solo il sugo e si esce con antipasto, primo, secondo e dolce. Tutto l'extra, di solito, è uno spreco, un acquisto inutile, che poteva essere evitato», dice Massimo Bustreo, psicologo dei consumi all'Università Iulm di Milano. Spiega che i supermercati attuano una strategia ben precisa per indurre a



SCELTE CONSAPEVOLI

Una famiglia "affronta" la cassa del supermercato. Anche se si fa la spesa da soli è importante preparare prima una lista di ciò che serve. Promozioni e offerte sono studiate per tentare i clienti a fare acquisti fuori programma. Soprattutto per i prodotti freschi è meglio limitare la spesa in base ai consumi previsti.

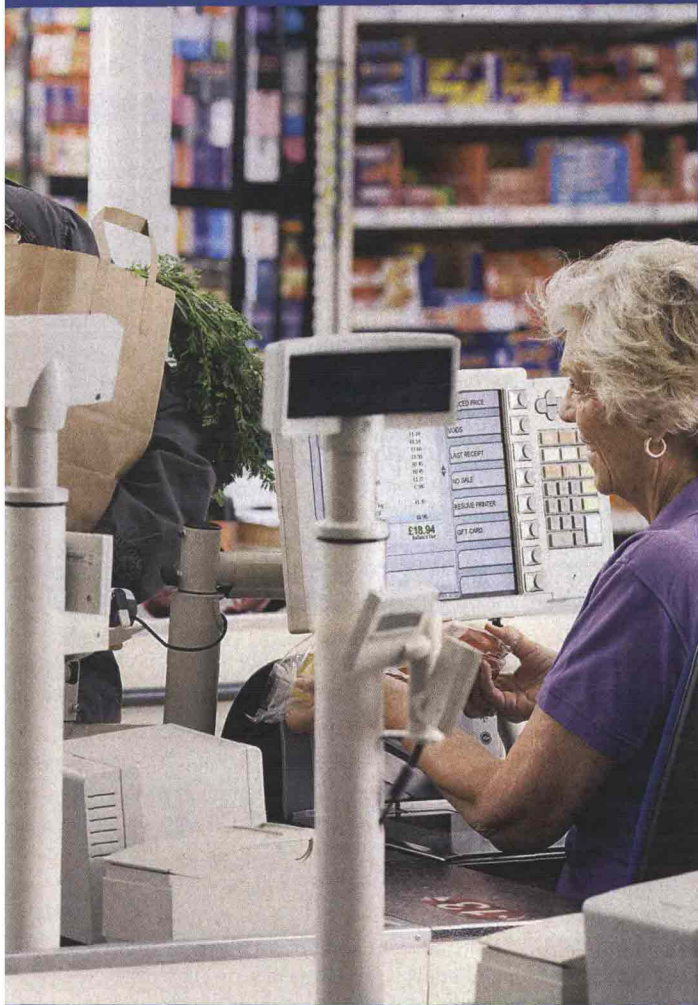
comprare più del necessario. «Vi siete mai chiesti perché all'inizio dei grandi magazzini ci sono sempre frutta e verdura fresche?», osserva Bustreo. «Danno l'idea a chi fa la spesa di compiere una buona azione: frutta e verdura sono salutari, quindi non solo puliscono il corpo, ma anche la coscienza. Perché non prende-

re un'insalata?». Ed ecco il primo acquisto, anche se non era in programma. «Poi c'è il banco», continua, «che sprigiona profumo di pane fresco agli orari più impensabili. Quale panettiere sforna prodotti alle 19? Solo i supermercati, che scaldano il pane congelato». E scatta magari il secondo acquisto non necessa-

del cibo nella spazzatura. Così una famiglia media ci rimette un piccolo capitale

POTRAI RISPARMIARE FINO A 500 EURO ALL'ANNO

acquisti. Non cedere al fascino delle offerte. Vedrai: il portafogli ringrazierà



rio. «Vicino c'è il reparto di gastronomia. A chi non viene voglia di abbinare al pane fresco un piatto già pronto?». L'ennesima insidia...

«Poi ci si imbatte nelle cosiddette "teste di gondola", i capi e le code degli scaffali, zeppi di offerte. Difficile resistere, ma sono tra le principali fonti di spreco: si ha l'illusione di risparmiare, invece spesso portano ad acquistare prodotti che non servono». È il famoso

Al super invogliano a comprare anche cose inutili

3x2, o lo sconto del 40 per cento: dà l'idea dell'affare, invece fa solo comprare beni che non si pensava di prendere. «Credi di risparmiare il 40 per cento, però spendi il 60 per cento in più», interviene Labra. «Capita di riempirsi di prodotti che si mettono in dispensa e di cui poi ci si dimentica», aggiunge Bustreo, continuando il suo viaggio virtuale nel supermercato. «Poi ci si imbatte in ciò

continua a pag. 56

LE REGOLE PER COMPRARE IN MANIERA INTELLIGENTE

Come muoversi tra tentazioni e priorità

1 TENETE I CONTI DI CASA SU UN DIARIO

Segnare le spese quotidiane su un diario o sul computer serve ad avere il quadro complessivo delle uscite.

2 NON TRASCURATE LE PICCOLE USCITE

Anche l'euro del caffè al bar, se risparmiato, incide sul bilancio familiare. Attenti, quindi, ai piccoli acquisti, che di solito non notate.

3 FATE LA SPESA IN BASE AL MENU

Andate al supermercato con la lista di ciò che vi serve. Non va fatta guardando ciò che manca in dispensa, ma pensando a pranzi e cene che intendete fare a casa.

4 VALUTATE BENE LE PROMOZIONI

Non tutte le promozioni sono un affare. Se un olio in offerta costa 5 euro, e di solito ne prendete uno a 2,98 euro, se comprate il primo, voi spenderete comunque molto di più.



5 COMPRATE MENO PRODOTTI FRESCHI

Carne, formaggi, latte, uova, yogurt, frutta e verdura scadono in pochi giorni. Limitate le scorte.

6 GUARDATE IL PREZZO AL CHILO

Attenti al prezzo sui banchi del supermercato: è riferito alla confezione in vendita, ma non è detto che sia conveniente. Dovete vedere qual è il prezzo al chilo.

7 ANDATE AL SUPER A STOMACO PIENO

Se si fa la spesa senza aver fame, si evitano gli acquisti inutili. Meglio non essere di corsa o sotto stress.

8 CONSERVATE I CIBI IN MODO CORRETTO

Tenere i prodotti nel luogo giusto, dentro il frigo o altrove, è essenziale per conservarli a lungo.

9 USATE IL WEB PER I NON ALIMENTARI

Cercate in rete il negozio con il prezzo più basso. O comprate direttamente online (a sinistra), se il sito è considerato sicuro.

10 DEFINITE LE GOSE PIÙ URGENTI

Se le spese sono varie, fate una lista delle priorità e comprate subito ciò che vi serve davvero, rinviando il resto.

CONSUMI Il 36 per cento di ciò che buttiamo è rappresentato da latte, uova e carne

Domenico Dall'Olio ha scritto il manuale che aiuta a risparmiare

«TENETE IL LIBRO DELLA CONTABILITÀ DI CASA»

Spendere tanto senza rendersene conto è facile, anche per chi pensa di essere attento. Ma risparmiare è possibile, con semplici accorgimenti. Lo sa bene Domenico Dall'Olio (43 anni), promotore finanziario e autore di *Come ho fatto a spendere così tanto? Manuale pratico di contabilità domestica* (FrancoAngeli), in cui spiega come evitare gli sprechi.



C'è un segreto per risparmiare?
«Certo: bisogna capire come si spende, per sapere come contenere le uscite. La regola principale, quindi, è tenere un libro della contabilità domestica, magari sul computer in un documento Excel, dove annotare in modo costante tutte le spese. Davvero tutte, anche quelle del caffè al bar, distinguendole per categorie: per esempio auto, bollette, ristoranti, tempo libero eccetera. Alla fine della settimana, del mese e dell'anno tirate le somme. Come per magia, scoprirete di spendere tanti soldi inutilmente».

Può farci qualche esempio?

«Caffè e merendine al bar o alla macchinetta dell'ufficio sono una spesa sottovalutata. Il caffè costa solo un euro, alla macchinetta addirittura 50 centesimi.

Poco, si pensa. Peccato che spesso si prenda il caffè più volte al giorno, anche solo per accompagnare i colleghi. Provate a conservare gli scontrini o ad annotare queste spese, scoprirete che a fine giornata è facile trovarsi con cinque euro in meno. Di per sé pochi, ma in un mese diventano 150 euro, in un anno 1.800. Questo è un esempio di spesa inutile di cui molti non si accorgono. Dimezzarla è semplice: non bisogna rinunciare al caffè, basta prenderne solo un paio al giorno».

Un'altra spesa sottovalutata?

«Quella per i regali, per esempio ai compagni di scuola di vostro figlio. Spendendo 15 euro per volta si crede di pagare poco, ma moltiplicando la spesa per venti, quanti sono di solito i bimbi di una classe, si arriva a spendere 300



euro all'anno. Invece, provate a mettervi d'accordo con gli altri genitori e comprate un regalo collettivo: spenderete di meno e farete un regalo più bello».

In questo modo quanto si può risparmiare? Cinque euro a regalo?

«Se quei cinque euro li moltiplicate per venti, vi ritroverete a risparmiare cento euro in un anno. E non guardate al valore del risparmio, ma al suo significato. Per esempio, nel mio caso, cento euro in meno significano tre mesi in più di piscina per mia figlia. Il vero risparmio consiste nel riuscire a contenere le piccole spese. Non ci credete? Leggete lo scontrino del supermercato: è la somma di tanti piccoli costi. Due euro in meno al giorno sono 730 euro all'anno in più in tasca!».

continua da pag. 55

che si voleva, tipo la pasta, e accanto si trovano prodotti collegati come il sugo. Vieni voglia di comprarli». E lo stesso vale per molti altri beni, vicini a prodotti abbinati. «Magari cerchi il sale e accanto trovi le lenticchie in scatola da insaporire proprio col sale. Se cerchi lo zucchero e accanto c'è la farina, viene voglia di fare una torta», dice lo psicologo. Poi c'è la logica del terzo prezzo. «Uno studio ha dimostrato», assicura Bustreo, «che, tra due prodotti di prezzo diverso, il consumatore sceglie quello più economico, ma se i prodotti diventano tre, chi fa la spesa preferisce quello col prezzo medio». Per esempio,

Attenzione soprattutto alle quantità dei prodotti freschi

se si trova una cioccolata a un euro e l'altra a 2,5 euro, si compra la prima. Se ce n'è anche una a 5 euro, però, si preferisce quella a 2,5. «Quella a un euro, che prima era conveniente, diventa meno interessante», sostiene Bustreo. «È un sottile gioco psicologico».

Che cosa possiamo fare per vincere queste suggestioni? «Informarci, leggere le etichette, capire la qualità dei prodotti», suggeriscono in coro Labra e Bustreo. «Fare la lista della spesa e imparare a rispettarla. E stare attenti alle quantità, soprattutto dei prodotti freschi». Secondo l'indagine Adoc, infatti, il 36 per cento di ciò che butta-

mo è rappresentato da latte, uova e carne, poi ci sono pane (18%), frutta e verdura (16%) e prodotti in busta. «È sbagliato comprare grandi quantità di prodotti freschi», afferma Labra, «perché durano pochi giorni o

una settimana: se non si consumano subito o vengono conservati male, si alterano». Cioè si devono buttare. Così, se si è single, dieci confezioni di yogurt sono un possibile spreco, perché probabilmente non si avrà l'occasione per consumarle tutte.

Molto utile verificare anche la data di scadenza

«L'ideale è comprare il fresco solo nel quantitativo che si intende consumare nel giro di un giorno o due», dice Labra. Quindi, per la sera o il pranzo e la cena del giorno dopo. «È utile verificare la data di scadenza», precisa, «e acquistare il prodotto con quella più in là nel tempo».

Attenzione anche a come si conservano gli alimenti. «I prodotti freschi non vanno tenuti in luoghi umidi, perché l'umidità favorisce la proliferazione di batteri che, nel giro di qualche giorno, alterano il prodotto», conclude Massimo Labra. «Vanno, invece, messi nei ripiani bassi del frigo, che sono di norma i più freddi, perché la temperatura bassa rallenta la crescita dei batteri». Insomma, la morale è: comprare bene e conservare meglio vuol dire buttare poco. E risparmiare tanto! ♦

NON FARTI INFLUENZARE DAI FIGLI

Spesso a farci mettere nel carrello della spesa prodotti che non ci servono sono i nostri figli, che vedono qualcosa che li ingolosisce. Però noi dobbiamo resistere.

