

# Fare la spesa bene, mangiare sano

Chi vuole mangiare in modo sano e fare la spesa con oculatezza deve prestare attenzione non solo a ciò che finisce nel carrello, ma anche al modo in cui si conservano i generi alimentari. E una buona spesa inizia già con la sua progettazione.

Cosa cucino oggi? È una domanda che ci facciamo tutti i giorni; è quindi consigliabile fare un piano di spesa per l'intera settimana, prendendo ispirazione dai libri di ricette, dai vostri piatti preferiti o dai portali di cucina su Internet. Come prima cosa, date un'occhiata alle vostre scorte: quali generi alimentari devono essere consumati e vanno quindi inseriti nel vostro piano di spesa? Prestate anche attenzione a quali sono i prodotti tipici della stagione (vedi calendario stagionale alle pagine 30-31).

## Compilare una lista della spesa

Una volta redatto il piano settimanale, potete procedere alla compilazione della lista della spesa, che vi consentirà di risparmiare non solo tempo, ma anche denaro, perché vi aiuta ad evitare gli acquisti improvvisati. Suddividete i prodotti in gruppi in base alla loro collocazione nel negozio (ad esempio verdura, prodotti surgelati, bevande ...). Fissate il foglio in un punto ben visibile in modo da averlo a portata di mano nel caso vi venga in mente di aggiungere qualcosa.

## Scorta di generi alimentari

### Generi alimentari a lunga conservazione in dispensa

- pasta, riso, fiocchi d'avena, farina, fette biscottate
- conserve
- sottoli
- sale, spezie, brodo, olio, aceto, senape
- latte UHT
- zucchero, miele, confettura
- tè, caffè

### Prodotti surgelati

- verdura, pesce, carne

### Alimenti integrativi in frigorifero

- verdura, uova, yogurt, formaggio, burro

## Tenere delle scorte

È utile tenere delle scorte dei generi alimentari a lunga conservazione: potrete così preparare i vostri pasti in modo vario e spontaneo ed essere pronti in caso di ospiti inattesi. Tuttavia, anche nei prodotti a lunga conservazione dovete periodicamente controllare data di scadenza e qualità.

## Fare la spesa con attenzione

Comprate sempre dapprima i prodotti generici e solo alla fine quelli da frigo o surgelati. Leggete con attenzione sulla confezione le informazioni relative alla conservazione (luogo, temperatura e durata). I generi alimentari che riportano una data di conservazione sono commestibili anche dopo la scadenza: tuttavia, quanto più a lungo viene superata questa data, tanto maggiori saranno le divergenze rispetto alla qualità originaria. Se è stata superata la data di scadenza, analizzate attentamente il prodotto e sentitene l'odore. Ci sono anche generi alimentari che riportano la dicitura «da consumarsi entro il»: in questo caso è obbligatorio conservarli al fresco e, una volta passata la data, non li si dovrebbe più utilizzare. Non acquistate confezioni danneggiate, aperte o rovinata, perché questi sono indicatori che la catena del freddo è stata interrotta.

## Quando fate la spesa, analizzate con attenzione i prodotti

### Carne di manzo

La carne di manzo fresca presenta delle fibre sottili ed ha un colore rosso deciso. Il grasso è bianco.



### Carne di maiale

La carne di maiale fresca è di colore rosso-rosa, non rosso scuro o rosa pallido.

**Pesce fresco**  
Il pesce fresco è ricoperto da una patina chiara e non puzza. Gli occhi sono chiari e le branchie sono di un rosso vivace.



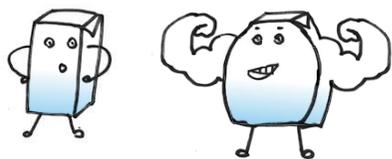
### Frutta e verdura

Frutta e verdura devono avere un aspetto fresco e gustoso. Non devono essere presenti ammaccature, foglie appassite, muffa, bordi scuri o superfici di taglio legnose. È consigliabile acquistare frutta e verdura di stagione e preferire prodotti regionali.

**Prodotti surgelati**  
Grumi congelati (ad es. nei piatti di riso) o «neve» nella confezione sono indice di un'interruzione nella catena del freddo. Le bruciature da freddo sono riconoscibili dalle macchie grigie (ad es. su torte, carne). La merce surgelata deve trovarsi al di sotto della tacca del limite di carico che segnala fino a che livello è possibile riempire il refrigeratore.



Fare la spesa bene,  
mangiare sano



### Confrontare le confezioni

Per risparmiare quando si fa la spesa, è bene confrontare i prezzi dei singoli prodotti e produttori. Paragonate le indicazioni di prezzo al chilo, al litro o per 100 grammi. Non lasciatevi ingannare dalle confezioni: quelle di prodotti concorrenti spesso hanno le stesse dimensioni, ma non sempre lo stesso contenuto. I prodotti più convenienti sono generalmente collocati in basso o molto in alto negli scaffali, perché all'altezza degli occhi sono esposti soprattutto i prodotti più cari. E fate attenzione alle offerte speciali: non sempre sono davvero un affare.

### Promemoria

- Tenete una scorta base di generi alimentari e controllatela periodicamente
- Lista della spesa (pianificare la spesa)
- Ordine della spesa (prodotti da frigo e surgelati alla fine)
- Studiate e confrontate le confezioni
- Analizzate i prodotti alimentari freschi
- Trasportate e conservate i generi alimentari in modo adeguato

### Consigli per una spesa ecologica e responsabile

- Usate borse riutilizzabili o sacchetti di carta
- Preferite i prodotti in confezioni riciclabili o biodegradabili
- Preferite i generi alimentari freschi venduti sfusi
- Scegliete i generi alimentari del commercio equo
- Prediligete i generi alimentari della regione
- Non consumate carne tutti i giorni



### Trasportare i generi alimentari

Carne, pollame e pesce devono essere confezionati singolarmente in sacchetti di plastica. Assicuratevi che un'eventuale fuoriuscita di succo non entri in contatto con i generi alimentari che devono essere mangiati crudi. Confezionate e trasportate la frutta, la verdura e le uova in modo che non si danneggino; la cosa migliore sarebbe mettere i prodotti surgelati in borse isolanti. Una volta a casa, prelevate subito i prodotti freschi e surgelati e colocaliteli nel frigorifero e nel congelatore.

### Conservazione di frutta e verdura

È consigliabile non acquistare frutta e verdura per farne scorta, bensì sempre fresche e mature, per gustarle al meglio. Alcuni frutti maturano anche dopo essere stati raccolti, meglio se a temperatura ambiente. Ne sono un esempio avocado, pomodori, mele, pere, prugne, nettarine, albicocche, pesche, banane, kiwi e fragole. Alcuni tipi di frutta e di verdura sono sensibili al freddo e sarebbe quindi meglio conservarli a temperatura ambiente; si tratta soprattutto dei frutti provenienti dai paesi mediterranei, ad esempio ananas, mango, papaya, frutto della passione, avocado, banane, limoni, arance, pompelmi, mandarini e meloni, oltre a verdure quali melanzane, cetrioli, zucche, peperoni, pomodori, zucchine e patate.

## Frigorifero: dove collocare gli alimenti?

Dal momento che i frigoriferi hanno differenti zone di temperatura e che a seconda della tipologia di genere alimentare variano le necessarie condizioni di raffreddamento, dovete organizzare il vostro frigorifero in modo sistematico:



# Calendario stagionale: frutta e verdura

Il calendario stagionale vi mostra in che periodo i vari prodotti vengono raccolti e immagazzinati, in Svizzera e nelle regioni vicine. Tenete presente che nel corso della stagione indicata possono esservi differenze a livello regionale.

Frutta	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
<b>Mele (precoci)</b>												
Mele (autunnali)												
<b>Mele (invernali)</b>												
Albicocche												
<b>Noci</b>												
Pere (precoci)												
<b>Pere (autunnali)</b>												
Pere (invernali)												
<b>More</b>												
Ribes nero												
<b>Fragole</b>												
Fichi												
<b>Cinorrodi</b>												
Nocciole												
<b>Mirtilli neri</b>												
Lamponi												
<b>Bacche di sambuco</b>												
Ribes rosso												
<b>Ciliegie</b>												
Kiwi												
<b>Marroni</b>												
Mirabelle												
<b>Nettarine</b>												
Pesche												
<b>Mirtilli rossi</b>												
Mele cotogne												
<b>Amarene</b>												
Uva spina												
<b>Uva</b>												
Prugne												



Verdura	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
<b>Melanzana</b>												
Aglio orsino												
<b>Cavolfiore</b>												
Fagioli												
<b>Broccoli</b>												
Cicoria												
<b>Cavolo cinese</b>												
Lattuga foglia di quercia												
<b>Insalata iceberg</b>												
Piselli												
<b>Cavolo riccio</b>												
Finocchio												
<b>Patate novelle</b>												
Cetrioli												
<b>Cavolo cappuccio</b>												
Patate												
<b>Aglio</b>												
Sedano rapa												
<b>Cavolo rapa</b>												
Lattuga cappuccio												
<b>Costa</b>												
Crescione												
<b>Zucca</b>												
Lattuga selvatica												
<b>Porro</b>												
Lattuga lollo												
<b>Mais</b>												
Lattughino												
<b>Pastinaca</b>												
Peperoni												
<b>Prezzemolo</b>												
Ravanelli												
<b>Barbabietole</b>												
Rafano												
<b>Rabarbaro</b>												
Cavoletti di Bruxelles												
<b>Carote</b>												
Ruola												
<b>Erba cipollina</b>												
Scorzonera												
<b>Asparagi</b>												
Spinaci												
<b>Sedano a coste</b>												
Pomodori												
<b>Topinambur</b>												
Verza												
<b>Zucchine</b>												
Cipolle												

