

# Mangiar bene spendendo poco

Si avvicinano le Feste, pur facendo magari qualche eccezione, è utile sapere come mettere in pratica il mangiare bene spendendo poco magari già con i prossimi acquisti. Ecco alcuni consigli presi dai nostri corsi per imparare a “mangiar bene spendendo poco”. Un progetto che l'ACSI ha avviato sin dal 2015 (e sostenuto dal DSS Dipartimento Sanità e Socialità del Cantone Ticino) per promuovere un'alimentazione equilibrata, favorevole alla salute e al borsellino.

Il corso è rivolto a vari gruppi di popolazione e ha lo scopo di migliorare le conoscenze sull'alimentazione equilibrata senza spendere più del necessario e senza rinunciare a mangiare con gusto. I temi affrontati sono la corretta variazione dei cibi nel piatto per mettere in pratica le linee guida nazionali dell'alimentazione. Esempi concreti aiutano ad abbinare i piatti e le porzioni corrette, confrontare e valutare il prezzo degli alimenti sul mercato, decifrare le etichette dei prodotti, valutare gli ingredienti ed essere attenti al marketing. Il corso della durata di 2 ore è animato da una dietista e si tiene in varie località del Cantone.

## Variare gli alimenti

Le linee guida dell'alimentazione della Società svizzera di Nutrizione ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) indicano come abbinare e variare gli alimenti dei vari gruppi come bevande, frutta e verdura, alimenti fornitori di proteine, grassi e golosità dolci e salate. La piramide alimentare indica il numero di porzioni giornaliere e le porzioni di consumo medie per alimento per un adulto. Cinque sarebbero le porzioni di frutta e verdura da consumare al giorno, possibilmente di stagione

e produzione sostenibile, suddivise sui vari pasti nel corso della giornata. Quantità inferiori non sono ritenute sufficienti.

Per alcuni la ragione di un consumo quotidiano insufficiente di frutta e verdura è da attribuire al costo di questi prodotti. In realtà, come per tanti tipi di prodotti alimentari, possiamo fare delle scelte più o meno economiche, scegliendo tra articoli pronti al consumo o naturali da preparare. Per esempio, se si acquista un cespo intero di insalata locale (da lavare e preparare prima di consumarla) il costo per una porzione di 150g è circa 3 volte meno di un'insalata già lavata e in busta pronta al consumo: una bella differenza! Lo stesso vale per l'acqua in bottiglia: al prezzo di un litro di acqua in bottiglia, si possono consumare circa 200 litri di acqua fresca del rubinetto!

E ciò vale a maggior ragione per gli alimenti che incidono maggiormente sul borsellino, come formaggi o carne e loro sostituti: come si vede nel confronto qui sotto 5 diverse porzioni di fornitori proteici hanno 5 prezzi diversi con differenze piuttosto marcate. Tutti forniscono una quantità adeguata di proteine di alto valore biologico. Il più economico (60g di lenticchie con 120g di ri-

so) ha un prezzo quasi 6 volte inferiore del più caro (100g di bistecca di manzo). Il consiglio è quindi di scegliere con cura i vari alimenti che forniscono le proteine necessarie all'equilibrio alimentare e non necessariamente i più cari: l'apporto nutrizionale non è migliore.

## Scegliere la giusta quantità

Nei supermercati vengono sovente offerti pacchetti multipli di prodotti o articoli promozionali che superano il nostro fabbisogno alimentare. Il rischio è che facendo acquisti di questo tipo si riempie troppo la dispensa di casa, con diversi effetti poco salutari:

- una spesa maggiore rispetto al preventivato
- una disponibilità eccessiva di cibo in casa con il rischio di sovraconsumo
- troppi cibi che raggiungono la data di scadenza senza essere utilizzati
- maggior rischio di spreco alimentare.

I prodotti acquistati in porzioni multiple o in grande quantità perché sono in promozione, sono più economici se servono, se sono conservabili sufficientemente a lungo per essere consumati prima della sca-

## Carne, pesce, uova e leguminose



denza e se vengono abitualmente consumati. Altrimenti il rischio è che debbano essere gettati. È inoltre sempre utile controllare regolarmente la dispensa per evitare di far scadere i prodotti più vecchi in fondo all'armadio o in frigorifero. Meglio dare un occhio alle riserve prima di pianificare il menu e la spesa settimanale.

### Leggere le etichette

Il marketing rende i prodotti più accattivanti per il consumatore. Sovente i prodotti non sono quello che sembrano a prima vista dall'imballaggio. Per avere informazioni sull'articolo bisogna leggere le etichette sul retro, o confrontare il Nutri-Score davanti per i prodotti imballati ed elaborati industrialmente. Anche la tessera semaforo dell'ACSI permette di valutare il contenuto di grassi, grassi saturi, zucchero e sale rispetto alle raccomandazioni ufficiali. Se ad esempio una merendina che reca una bella caraffa di latte sulla confezione, riporta come ingredienti principali (elencati per primi) zucchero e/o grassi vegetali, significa, contrariamente a quanto lascia intendere l'immagine sulla confezione, che il latte non è un ingrediente importante nel prodotto e che consumarlo non è certo come bere un bicchiere di latte! La lettura degli ingredienti, della provenienza, dei valori nutrizionali per 100g permette di confrontare prodotti simili tra loro.

Infine va considerato che gli imballaggi più sofisticati e colorati aggiungono costi aggiuntivi per il borsellino e l'ambiente.

### Confrontare i prezzi

Per evitare di spendere più soldi del ne-

cessario è utile confrontare i prezzi dei prodotti simili o identici delle differenti gamme o linee di prodotti offerti soprattutto dai supermercati, le differenze possono essere anche notevoli. L'importante è effettuare il confronto del prezzo al chilogrammo (o per 100g a dipendenza del prodotto). Ad esempio i prodotti light sono spesso più cari non solo dei prodotti delle gamme di primo prezzo ma anche dei corrispettivi prodotti normali. Se prendiamo ad esempio cereali per la colazione, a prima vista le linee "fitness" di marca sembrano più salutari di quelle di primo prezzo dei supermercati, ma se si considera da vicino l'elenco dei valori nutrizionali si può scoprire che i primi possono contenere più zucchero di un prodotto analogo ma della gamma più economica. I prodotti light sono in media del 65% più cari ma raramente hanno il 65% di calorie in meno e per non sprecare soldi è opportuno fare dei confronti.

### Mangiare bene e con gusto

Una buona pianificazione serve se poi si mangia quanto pianificato, acquistato e cucinato con gusto e piacere. Un'alimentazione equilibrata non prevede divieti ma privilegia un buon equilibrio tra i vari gruppi alimentari con porzioni corrette e un consumo moderato di snack e golosità oggi consumati 4 volte più di quanto raccomandato (secondo uno studio svizzero sui consumi alimentari). Un'applicazione semplice della Confederazione può aiutare a leggere le abitudini di consumo personale (MySwissFoodPyramid, scaricabile da Play Store / App Store del telefonino).

Cucinare cibi naturali, di stagione, po-

co elaborati può essere reso un momento creativo, socievole e piacevole della giornata e permette di adattare al proprio gusto ogni pietanza e gli abbinamenti sul piatto. Certo il fast food è comodo ed è veloce, ma più caro e spesso meno equilibrato nella sua composizione rispetto ai pasti cucinati in casa. Il tempo speso in cucina, è tempo ben speso.

Se avete necessità di mangiare fuori, organizzatevi tra ristoranti e selfservice con menu equilibrati o prevedete il vostro lunch box o panino da casa: in questo caso risparmierete soldi e code e vi resterà tempo per fare una salutare passeggiata durante la pausa pranzo.

### Consigli ACSI

- pianificare i menu della settimana
- calcolare le quantità necessarie
- pensare all'utilizzo di eventuali resti o prodotti a scadenza ancora presenti in casa
- organizzarsi per fare la spesa con la lista dei prodotti necessari che si vogliono acquistare
- andare a fare la spesa dopo aver mangiato
- preferire prodotti naturali
- non sentirsi obbligati ad acquistare prodotti dopo una degustazione offerta
- portare i contenitori e sacchetti riutilizzabili con sé per gli acquisti
- andare a fare la spesa a piedi o con i mezzi pubblici o la bicicletta.

Una porzione di cereali,  
patate o leguminose



Un alimento ricco di proteine



Acqua a volontà

Una o due varietà di verdure,  
ricche in fibre e in elementi protettori

Ed eventualmente un frutto come dolce



IL PASTO  
OTTIMALE