



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Coronavirus: il vademecum per la spesa alimentare

01 Aprile 2020



In questo periodo di restrizioni negli spostamenti, fare la **spesa** è diventato molto più complicato del solito. Per questo l'Unione Nazionale Consumatori ha deciso di fare un vademecum per gli **acquisti alimentari**. Di seguito i consigli:

**Divieti di legge.** Non è più possibile fare la spesa, neanche se necessaria, dove volete. Il Dpcm 22 marzo 2020, nel ribadire quanto già scritto nell'ordinanza del ministero della Salute, sempre del 22, ha vietato di trasferirsi o spostarsi con mezzi di trasporto pubblici o privati in comune diverso da quello in cui ci si trova, *“salvo che per comprovate esigenze lavorative, di assoluta urgenza ovvero per motivi di salute”*. Quindi gli spostamenti per situazioni di necessità, ossia quelli tra i quali rientra la spesa alimentare, sono ancora possibili, ma solo all'interno del proprio comune. Il Governo, nelle *Faq*, alla domanda *“È possibile fare la spesa in un Comune diverso da quello in cui si abita?”* ha chiarito che gli spostamenti verso Comuni diversi da quello in cui si ha la residenza o il domicilio sono vietati e che sono possibili solo 2 eccezioni a questa regola generale: se dove abitate non ci sono punti vendita, se è necessario acquistare con urgenza generi di prima necessità non reperibili nel Comune di residenza o domicilio. Difficile, però, immaginare un'assoluta urgenza per l'acquisto di un prodotto alimentare. E' stata eliminata una terza eccezione,

prima presente, ossia quando il punto vendita più vicino a casa propria si trova effettivamente nel Comune limitrofo.

A nostro avviso, escludere la possibilità di potere andare persino nel supermercato o nel centro commerciale più vicino a casa dove si è sempre andati a fare acquisti (lo può provare la tessera punti del supermercato) è un errore, considerato che molti abitano in piccoli comuni. Infatti, dove ci sono solo piccoli negozi, è più difficoltoso mantenere la distanza di un metro all'interno dell'esercizio, si rischiano code maggiori e ripetute, visto che si è costretti a fare la coda prima dal panettiere, poi dal macellaio e infine dal fruttivendolo. Considerato che mentre uno viaggia in auto non può contagiare nessuno, mentre se fa 3 code invece di una il rischio sale, non capiamo perché non si consenta almeno di andare nel centro commerciale più vicino alla propria residenza. Inoltre, si creano situazioni di monopoli di fatto, con il rischio di incrementi di prezzo, senza contare che, in questo momento di minori entrate per le famiglie, i negozi tradizionali hanno comunque prezzi già maggiori anche del 30% rispetto ad un grande supermercato. Però questa è la regola e fino a che non sarà modificata, speriamo molto presto, va rispettata, pena la sanzione minima di 400 euro (sempre che il fatto non costituisca reato).

**Andate da soli.** E' un suggerimento che abbiamo sempre dato. Infatti, è comunque sbagliato andare a fare la spesa con tutta la famiglia come se fosse una scampagnata. Più persone ci sono, più si spende.

Ora, però, è diventato un obbligo di legge, che si deduce dal fatto che, siccome per uscire deve ricorrere una situazione di necessità, non essendo necessario andare in due a fare la spesa, di fatto non è più consentito. **E' possibile, però, andare con un figlio**, se non è possibile lasciarlo a casa con l'altro genitore e non è sufficientemente grande. Ricordatevi che, anche in auto, va sempre rispettata la distanza di un metro, quindi il figlio andrà nel sedile posteriore, non dietro al guidatore.

**Quanto acquistare.** Non potete uscire tutte le mattine a fare la spesa, per avere pane, frutta e verdura fresca tutti i giorni. Al tempo stesso non fatevi cogliere dal panico di rimanere senza cibo e senza scorte. Non c'è alcun pericolo. Come chiarisce il Governo nelle Faq, *"si potrà sempre uscire per acquistare generi alimentari e non c'è alcuna necessità di accaparrarseli ora perché saranno sempre disponibili"*. Insomma, al massimo ci saranno chiusure durante i giorni festivi e riduzioni di orario, che noi, salvo per esigenze di tutela della salute dei lavoratori, abbiamo contestato, dato che meno i negozi restano aperti, più ci saranno code, aumentando le occasioni di possibile contagio. Tra fare una spesa anti carestia, come se stessimo rischiando di morire di fame, e uscire tutti i giorni, il suggerimento è di trovare un giusto equilibrio e, dato che ci viene consigliato di uscire il meno possibile, **cercate di fare una spesa che possa durare almeno una settimana**. Ridurrete, così, anche lo stress connesso all'uscita di casa (vedasi autocertificazione). Certo, dato che bisogna andare da soli a fare la spesa, acquistare un carico maggiore di prodotti rappresenta un problema in più, oltre al fatto che gli ingressi scaglionati costringono a restare di fatto all'interno del negozio per un tempo limitato che non ci consente la calma necessaria per fare una spesa ragionata.

**Come comperare.** E' ancor più valido, quindi, il consiglio di sempre: **preparate a casa una lista dettagliata delle cose da acquistare**, così non dimenticare nulla di quello che vi serve, sfruttare al meglio il poco tempo che potrete passare all'interno del

supermercato, contenere l'ansia che potrebbe portarvi ad arraffare prodotti del quali non avete in realtà bisogno e che riempirebbero inutilmente un carrello che rischia di essere già troppo pieno.

**Quando comperare?** Compatibilmente con gli impegni di lavoro (casalingo) e di famiglia, bisognerebbe andare a fare la spesa, specie per la frutta e la verdura fresca, quando sono arrivati nel negozio i nuovi rifornimenti, così da avere più scelta e prodotti più freschi. Ai mercati ortofrutticoli all'ingrosso, la merce arriva il lunedì mattina, ma poi il tempo per arrivare sugli scaffali dipende da molte variabili.

**Cosa comprare?** Si deve uscire poco e, quindi, scatolame, legumi secchi o in scatola, uova, latte a lunga conservazione, farina, lievito, lievito di birra, mozzarelle, pasta, riso, fette biscottate, biscotti, pelati, pizza in scatola, affettati e formaggi confezionati, ma anche verdura e pesce surgelati vanno molto bene. I problemi maggiori per frutta e verdura fresca: non fate scorte di prodotti che "durano poco" e preferite patate, mele, frutta secca, e quelli che si conservano più a lungo. Inutile comperare un'intera rete di limoni o di cipolle, per poi buttarli. Anche la frutta sciroppata può essere una soluzione.

Per il pane fresco, se è davvero fresco e non di origine congelata, potete congelarlo. Altrimenti prendete anche il pane confezionato.

**Riscoprite i biscotti della nonna.** Molti italiani stanno giustamente riscoprendo i prodotti più semplici e naturali, stanno cambiando le loro abitudini alimentari, anche grazie al maggiore tempo disponibile che si deve trascorrere in casa. Così, invece delle merendine confezionate sono tornati ai più validi e più buoni biscotti della nonna, pane e marmellata, crostate, torte fatte in casa. La farina è tornata ad essere un bene rifugio molto desiderato e gli italiani, anche per ingannare il tempo, hanno pensato di tornare a fare pizza e pane in casa.

E' un'occasione d'oro per abituare i vostri figli a non prendere bevande gassate, costose, meno dissetanti dell'acqua e comunque meno salutari e ricche di vitamine di una bella spremuta o di un frullato.

**Dove comperare.** Va sempre bene il vecchio consiglio di diversificare i luoghi di acquisto. Certo il supermercato vi consente di trovare tutti i prodotti insieme, ma talvolta le code sono esagerate. Provate a far visita anche ai negozi di quartiere dove si trova un po' di tutto, che magari hanno meno file all'ingresso. Ma quando parliamo di diversificazione ci riferiamo anche alla possibilità di "alternare" i punti vendita tradizionali con gli **acquisti online**, particolarmente utili a condizione, ovviamente, che il servizio funzioni. Di questi tempi ci segnalano che i siti di alcuni supermercati sono particolarmente affollati e difficili da contattare. Esistono, comunque, anche siti "specializzati" su determinate merceologie del food che consentono di fare ordini recapitati con puntualità.

In particolare, online si consiglia di comprare olio e vini su siti specializzati, ma anche tutti gli altri prodotti decisamente ingombranti e che renderebbero difficoltosa la spesa fatta da una persona sola: prodotti della carta (come rotoli e carta igienica), ma anche prodotti per l'igiene personale (come shampoo, saponi, bagno schiuma, deodoranti) o della casa (detersivi vari), conserve, salse, pasta e prodotti sott'olio, acqua (se proprio dovete). Anche i prodotti della farmacia si trovano facilmente sui siti delle parafarmacie online dove si possono trovare i farmaci da banco senza dover fare la fila in farmacia.

**Scadenza dei prodotti.** Dovendo fare la spesa più velocemente, non potrete dare un'occhiata alla scadenza di tutti i prodotti. Fatelo, però, almeno per i prodotti freschi, quindi prima di mettere nel carrello (che sia fisico o virtuale) dieci confezioni di yogurt chiedetevi quando questi andranno in scadenza. Se c'è un'alternativa a lunga scadenza, ad esempio per il latte, meglio prediligerla.

**Rinviate i consumi superflui.**

**Comprate le ricariche** (detergenti, saponi liquidi ...): la confezione più semplice consente un risparmio.

**Comprate le confezioni più grandi.** A parità di prodotto, solitamente, si risparmia. Meglio, quindi, una confezione grande che non due piccole. Sempre, però, che vi serva...

**Attenti ai rincari.** Attenzione a chi se ne approfitta. In caso di aumenti ingiustificati dei prezzi, segnalatelo alle forze dell'ordine o ai nostri sportelli. A fronte di un'intensificarsi della domanda, c'è il rischio che qualcuno speculi, come già accaduto per i prezzi delle mascherine o dei disinfettanti.

**Precauzioni sanitarie.** Sulla mascherina non vogliamo intervenire, il punto richiederebbe un articolo a parte, mentre consigliamo di usare guanti monouso per fare la spesa e di lavarsi le mani non appena si rientra a casa, seguendo le istruzioni del ministero della Salute. Mantenete sempre la distanza di almeno un metro.

**Code.** Mai come ora, la scelta dell'orario e del giorno giusto possono ridurre il tempo di attesa in coda. Purtroppo ci sono troppe variabili in gioco e le abitudini cambiano a seconda di dove si abita. Impossibile, quindi, dare un'indicazione univoca, anche se di solito gli orari più scomodi sono i migliori: ore pasti e verso sera (attenti però a fare i calcoli giusti tra viaggio, coda, tempo per fare la spesa e orario di chiusura dell'esercizio). Anche il brutto tempo può giocare a vostro favore, anche se talvolta tutti fanno la stessa bella pensata. Proprio per ridurre le code, abbiamo suggerito a Federdistribuzione e Federfarma di adottare quelle App che consentono di eliminare le code.

**Conservare bene gli alimenti.** Una volta fatta la spesa, mai come ora è bene conservare con cura gli alimenti. Per questo serve un decalogo ad hoc, reperibile sul nostro sito [www.consumatori.it](http://www.consumatori.it). Ricordiamo solo cinque consigli:

1) Sappiate che i prodotti con scadenza non tassativa, ossia "*da consumarsi preferibilmente entro*", possono essere consumati anche dopo la data indicata, visto che non si tratta di una indicazione a tutela della tua salute come "*da consumarsi entro*", ma solo di una indicazione sulla qualità.

2) Ogni prodotto dovrebbe essere riposto nel giusto scompartimento del frigorifero ad una precisa temperatura per conservare le sue caratteristiche e evitare che vada a male troppo presto. A differenza di quel che si crede, anche quando il congelatore è posto in alto, nel frigorifero l'aria più calda va in alto e quella più fredda in basso. Insomma, è nella mensola più bassa che la temperatura è minore, salvo per il cassetto della frutta.

3) Gli alimenti, una volta scongelati, devono essere consumati, non possono essere nuovamente ricongelati. Però, se li cuocio, allora possono essere ricongelati.

4) Alcuni alimenti come banane, pomodori, fagiolini, cetrioli, zucchine, peperoni non

hanno bisogno di essere messi in frigorifero.

5) Conservazione della frutta; alcuni tipi producono un gas che ha la capacità di accelerare il ciclo vitale di altri tipi. Ad esempio, per mantenere più a lungo frutta e vegetali, evitate di metterli insieme a banane mele e pomodori.

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori

**Data:** 1 aprile 2020