



MDCNEWS - Bisettimanale del Movimento Difesa del Cittadino

Dir. Resp. Antonio Longo

In redazione: D.Natasha Turano (responsabile), Marco Dal Poz, Silvia Biasotto, Luna Pini

Web: info@mdc.it - www.difesadelcittadino.it - **Redazione:** Roma Via Quintino Sella 41- Tel. 064881891 - Fax. 0642013163

Stampa in proprio - R. T. Roma n. 502/00 - Anno XIV n. 44 del 06.06.2013 - Finito di stampare il 05.06.2013

ALIMENTAZIONE

LA CRISI SI MISURA DALLA TAZZINA DI CAFFÈ AL BAR



Si stima che ognuno di noi assuma tra le **2 e le 3 tazzine di caffè al giorno**, merito della sensazione data dalla caffeina di aumentare la concentrazione, restituendoci un approccio dinamico alla giornata. Al mattino o dopo pranzo, la pausa caffè rappresenta anche una buona scusa per incontrarsi con gli amici e colleghi o semplicemente per allontanarsi da lavoro. Ma mano al portafoglio, **quanto ci costa effettivamente questa pausa sorseggiata e gustata al bar?**

In molte città il costo del caffè supera l'euro, così in tempo di crisi sono molti gli italiani che hanno deciso di rinunciare al bar e preferiscono prepararlo a casa o servirsi delle macchinette in ufficio. C'è poi chi, come avvenuto recentemente a Verona, si è inventato una vera e propria tazzina anti-crisi, abbassando a 50 centesimi il costo per aumentare i propri clienti.

Il **Movimento Difesa del Cittadino** e il **Codacons** hanno rilevato i prezzi della tazzina di caffè al bar nei mesi di aprile e maggio nelle principali città italiane, nell'ambito del **progetto Famiglie&Consumi, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**. Lasciando da parte i casi eccezionali di un caffè preso nei centri delle città d'Arte o a particolare affluenza turistica, dove il costo supera naturalmente il tariffario "normale", i dati dimostrano una tendenza omogenea mensile per città.

Emerge infatti che la **"pausa caffè" costa meno al sud dove anche servita al tavolo si mantiene sugli 80 centesimi**, mentre al centro oscilla tra i **90 centesimi e l'euro**. Tazzina d'oro invece per il nord Italia, dove il costo arriva in alcune città a superare addirittura l'euro. **È il caso di Pordenone dove prendere il caffè costa 1, 20 €.**

Quindi prendere il caffè al bar conviene? Se prendiamo come campione Pordenone, la città più cara della rilevazione, possiamo valutare come acquistare un pacco di caffè da 250 gr al supermercato da 11,40 € comporti un **risparmio pari a più del 50%** dato che un caffè preparato a casa ci costerà mediamente 0,45 centesimi.

In tempo di crisi quindi prendere il caffè al bar in molte città è diventato un lusso per pochi, lasciando gli altri decisamente con un po' d'amaro in bocca.

D. Natasha Turano

ALIMENTAZIONE

IL MATTINO PRENDE IL VIA CON UNA COLAZIONE ADEGUATA, NUTRIZIONALMENTE...E PER IL PORTAFOGLI!

Il buongiorno si vede dal mattino. Soprattutto se lo si inizia con una colazione adeguata. Nutrizionisti ed esperti sono tutti concordi che una buona colazione sia il modo giusto dal punto di vista nutrizionale per iniziare la giornata. Evitare o ridurre a un caffè la prima colazione è un errore da evitare ma molto diffuso.

Secondo l'indagine della Fipe "I Consumi alimentari delle famiglie in tempo di crisi" (presentata nei giorni scorsi a Tuttofood) la quota di chi ogni mattina fa una colazione adeguata scende lentamente nel tempo. E **per "colazione adeguata" si intende una colazione in cui non si assumono soltanto tè o caffè, ma si beve latte e/o si mangia qualcosa.** In particolare, nel 2007 chi effettuava una colazione adeguata era il 78,6% contro l'80,1% del 2012.

Meglio variare: latte, caffè, tè, un succo di frutta con dei biscotti, oppure un po' di pane con della marmellata spalmata; uno yogurt o un frutto. Ma quanto costa fare la spesa per la colazione in tempo di crisi?

Per un litro di latte intero, due vasetti di yogurt, marmellata, un pacco di caffè e uno di fette biscottate e un bottiglia di succo di frutta in media si spende in media **17 euro** (mese maggio). Il **Movimento Difesa del Cittadino e il Codacons** hanno infatti rilevato i prezzi di alcuni prodotti tipici della colazione italiana. Le rilevazioni, svolte dalle sedi locali in molte città di Italia, sono state realizzate nell'ambito del **progetto Famiglie&Consumi, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.**

Le rilevazioni sono state effettuate ogni mese a partire da gennaio e non si rilevano grandi differenze di prezzo. **Divari si rilevano invece a livello territoriale e distributivo.** Geograficamente costa più comprare i prodotti per la colazione al Sud (19,2 euro) rispetto al Nord (18,5 euro) e al Centro (17,6 euro). Per quanto riguarda il canale distributivo nella grande distribuzione si può risparmiare un poco, circa il 2%. Tra gli alimenti più rappresentativi della colazione Italia c'è il latte: secondo Assolattene **nel 2012, ogni italiano consuma in media 54 litri di latte. Un litro di latte intero fresco ha un prezzo medio di 1,40 euro, con una forbice che va da 1,80 (rilevato in un negozio al dettaglio ad Ascoli Piceno) a 1,19 (presso un supermercato di Matera).**

Silvia Biasotto

ALIMENTAZIONE

PESCE PESCATO A PREZZO D'ORO: ECCO LE DIFFERENZE ECONOMICHE E NUTRIZIONALI

In media un branzino di piccola pezzatura (non oltre i 2 chili) può costare dai **25 ai 35 euro al chilo**, se di provenienza italiana. **La provenienza estera** (ma comunque Mediterranea, come nel caso delle spigole di mare francesi), costa un po' di meno, fino a un massimo di 30 euro al chilo. **Iprezzi lievitano per esemplari più grandi e più rari.** Una spigola tra i 2 e i 4 chili di mare italiana costa tra le 40 e le 50 euro al chilo.

Secondo i dati della rilevazione svolta dal **Movimento Difesa del Cittadino e dal Codacons**, nell'ambito del **progetto Famiglie&Consumi**, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, **nella città di Roma il prezzo più alto per un branzino pescato è stato riscontrato presso la Grande Distribuzione con un costo di 30 euro**, contro le 28 della pescheria e 25 euro del mercato rionale, che si conferma ancora una volta il canale di distribuzione più economico. Se si dovesse invece scegliere per un prodotto da acquacoltura i prezzi calano notevolmente: presso il supermercato una spigola allevata costa 11,40 euro e solo 10 euro nel mercato rionale. Il prezzo più alto è stato registrato invece nel negozio al dettaglio con 14 euro sul cartellino.

Insomma, acquistare un prodotto da acquacoltura è un vero e proprio risparmio economico. Ma in termini nutrizionali? Il pesce di allevamento può essere un po' più grasso di quello pescato – si legge sul sito **Sapermangiaremobi dell'Inran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)** - in acque libere e potrebbe avere un contenuto differente, ma sempre elevato, dei preziosi grassi del tipo omega 3 nelle sue carni, perché la loro presenza dipende dal tipo di alimentazione del pesce. I pesci liberi, infatti, si nutrono, a seconda della specie, di plancton o di altri pesci, che contengono omega 3; i pesci di allevamento, invece, vengono nutriti con mangimi, e quindi la presenza di omega 3 nei pesci di allevamento dipenderà dal loro contenuto nei mangimi utilizzati. **La qualità del pesce di allevamento è elevata dal punto di vista nutrizionale**, ma può esserlo meno da quello delle caratteristiche organolettiche, ad esempio la consistenza delle carni.

Silvia Biasotto

PROGETTI

FAMIGLIE&CONSUMI, COME VIVERE MEGLIO IN TEMPO DI CRISI

Aumentare la consapevolezza e fornire gli strumenti utili per affrontare la crisi economica è il principale obiettivo del progetto **"Famiglie e consumi, come vivere meglio in tempi di crisi"**, realizzato da **Movimento Difesa del Cittadino e Codacons** con il finanziamento del **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**. Una migliore conoscenza dei diritti consente ai cittadini di fare scelte più convenienti, con maggiore sicurezza e libertà di scelta nell'acquisto dei prodotti/servizi.

Le **famiglie**, in questi ultimi anni, riescono sempre meno a risparmiare. Una famiglia italiana su tre si è trovata in difficoltà a sostenere alcuni costi, ma c'è anche chi si è trovato in gravi situazioni di disagio legate all'improvvisa perdita di reddito o alla disoccupazione di un familiare.

I consumatori italiani hanno ridotto le spese e ricorrono sempre più spesso a forme di finanziamento un tempo riservate agli acquisti importanti (automobili, grandi elettrodomestici) e oggi utilizzate per sostenere il proprio tenore di vita o, peggio ancora, per far quadrare il bilancio familiare. Un uso poco consapevole delle proprie finanze e degli strumenti bancari e finanziari può portare a fenomeni di sovraindebitamento in cui, l'accumularsi di debiti e scadenze, rende difficile far fronte perfino alle spese ordinarie.

Natasha Turano