

# Fai la spesa giusta

Risparmiare fino a quasi 1.300 euro l'anno è possibile, basta cambiare abitudini. Scegli il supermercato che offre la maggiore convenienza grazie alla nostra classifica. E poi inizia a evitare gli sprechi.

di Beba Minna

**G**ioie e dolori dello scontrino della spesa. Riempire il carrello per alcuni è un appuntamento confortante, per molti altri è un momento fatto più di rinunce e attenzioni che di slanci e gratificazione. La spesa negli ultimi vent'anni grava in media circa 500 euro al mese sul bilancio familiare, secondo i dati Istat. Un numero che però, se calato nella realtà dell'inflazione, rivela che quello che le famiglie italiane hanno potuto acquistare nel corso degli anni è andato diminuendo. E infatti lo conferma il calo dei consumi alimentari, pari a un meno 18,4% dal 1997 a oggi al netto dell'inflazione. Di fronte a un ridotto potere di acquisto si sente l'obbligo di tirare la cinghia, ma non è detto che questa sia l'unica strada percorribile. Molte volte si può risparmiare tanto anche solo cambiando abitudini. Una possibilità è scegliere il punto vendita più conveniente, invece di quello sotto casa: anche solo questo può ridurre il costo del carrello di centinaia di euro l'anno. Con la nostra inchiesta ►



## Tutti i numeri dell'inchiesta

Rilevare più di un milione di prezzi, analizzarli, stilare classifiche in base a diversi panieri di spesa... l'inchiesta è quanto mai minuziosa.

**70** capoluoghi di provincia



Per ogni regione si considerano i capoluoghi e altre città in proporzione al numero di province, scegliendo le più abitate.

**1.063** punti vendita visitati a maggio 2019

**204**



**544**



**315**



**115** categorie di prodotti: alimentari, per la cura della casa e della persona

Abbiamo selezionato 115 categorie di prodotti, che rappresentano i consumi delle famiglie secondo le stime Istat: acqua in bottiglia, vino, detersivi, creme per il corpo, biscotti, caffè, latte, farina... solo per citarne alcuni.

**1.372.674** i prezzi rilevati



### Un paniere principale e tre panieri specifici



**La spesa mista:** identifica il comportamento di chi compra in modo libero, senza seguire uno degli altri tre criteri.



**Prodotti di marca:** include i prodotti più diffusi e più conosciuti perché molto pubblicizzati, e quindi anche i più acquistati dalle famiglie italiane.



**Prodotti a marchio commerciale:** sono gli acquisti che sono marchiati e distribuiti direttamente dal produttore (Coop, Esselunga, Conad...).



**Prodotti più economici:** questo paniere consente di misurare e di confrontare la spesa minima in ogni supermercato.

## IL NOSTRO ESPERTO



**Marco Bulfon**  
Tariffe e inchieste

«Curo da molti anni l'inchiesta supermercati e ogni volta sudo sette camicie per portarla a termine. Ci vuole esperienza e una discreta dose di flessibilità. Di fronte a una così grande varietà di dati da analizzare bisogna fare delle scelte, senza mai abbandonare il rigore. Per esempio bisogna selezionare le città e il numero di punti vendita da visitare, in modo da creare un campione affidabile. Visitiamo oltre 1.000 punti vendita rilevando un milione e 300 mila prezzi. Dobbiamo definire dei vincoli, per esempio il tasso di presenza minimo dei prodotti nei negozi perché possano rientrare nel paniere. E poi, perché gli indici possano essere confrontabili e affidabili, si deve stabilire la soglia di articoli che devono essere presenti in ogni punto vendita (almeno 350). Le 115 categorie di prodotti del paniere nascono dalla necessità di raccogliere gli acquisti rappresentativi dei consumi delle famiglie sulla base dei dati Istat, ma devono anche essere facilmente reperibili dai nostri rilevatori a caccia di prezzi. Su [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it) è disponibile la metodologia completa dell'inchiesta».

### IL TUO CARRELLO

Sul sito puoi costruire il tuo carrello personalizzato, in modo da calcolare una classifica dei supermercati più convenienti nella tua regione o nella tua città.

[altroconsumo.it/supermercati](http://altroconsumo.it/supermercati)

► su supermercati, ipermercati e discount in 70 città scopri qual è il posto più conveniente per fare la spesa. Nel migliore dei casi, una famiglia può risparmiare fino a 1.278 euro in un anno.

Un altro modo per alleggerire il portafoglio - una scelta anche etica - è fare la spesa senza sprechi. L'impulso a comprare più di quello che serve diventa irrefrenabile anche perché tutto l'ambiente del supermercato è studiato per farci allungare la mano verso lo scaffale. Una volta a casa, però, parte di quello che abbiamo acquistato potrebbe finire nella spazzatura perché era superfluo o perché non abbiamo fatto una spesa razionale, che tenesse conto delle scadenze e della deperibilità di alcuni alimenti. Prevenire questi sprechi è un'ottima strategia di risparmio. Ma partiamo da cosa offre il panorama della grande distribuzione.

### La spesa minestrone

Per confrontare i supermercati partiamo dalla spesa tipo, quella fatta più comunemente dalle famiglie: include tutti i generi di prodotti presenti in un supermercato, quindi soprattutto quelli di marca, i più conosciuti, ma anche quelli più economici

o a marchio commerciale (ovvero le linee di prodotti marchiati con il logo della catena). Per questa spesa mista è Famila Superstore la catena più conveniente in assoluto, seguita a breve distanza con prezzi poco più cari da una sfilza di ipermercati, come Auchan, Ipercoop, Conad Ipermercato, Iper e Bennet. Tra i supermercati, invece, oltre a Famila Superstore, si distinguono Esselunga, Famila ed Esselunga Superstore. Il meno conveniente è Carrefour Market. Questa classifica è riportata nella tabella di colore arancione.

### Un carrello per volta

Per ampliare il campo abbiamo stilato altre classifiche ad hoc, in modo da includere nell'inchiesta tutti i possibili comportamenti di spesa.

Se la tua passione sono i prodotti di marca, dai nomi noti e rassicuranti, venduti dalle principali aziende leader di mercato, spulcia con attenzione la tabella di colore viola. Non è la spesa che permette di risparmiare di più e non è neanche detto che sia qualitativamente la migliore. Ricorda: spesso è il martellamento pubblicitario a rendere gli acquisti di marca più desiderabili di altri. I prodotti

griffati sono poco presenti nei discount, quindi questa classifica riguarda solo supermercati e ipermercati: è sicuramente qui che andresti a riempire questo tipo di carrello. Gli articoli di marca sono anche quelli con prezzi più ballerini: da un punto vendita all'altro possono raddoppiare o addirittura triplicare (vedi il riquadro in basso). Scegliere il negozio giusto, però, può fare davvero la differenza. E qual è la catena più economica per gli acquisti di marca? Prima in assoluto è Esselunga, seguita da Famila Superstore (anche qui ai primi posti), Esselunga Superstore. Si piazzano molto bene anche le grandi catene di ipermercati, come Panorama, Iper, Auchan, Conad Ipermercato, Ipercoop e Bennet. Carrefour Market è ancora una volta il più caro. Per altri dettagli guarda la classifica di colore viola.

Se hai l'abitudine di fare la spesa selezionando gli articoli più economici, i discount sono il posto che fa per te (tabella blu). Vincitori della palma del risparmio sono a pari merito Eurospin e Aldi (catena già premiata l'anno scorso). Subito dopo segue In's e lievemente meno convenienti risultano tre grandi catene di ►

## STESSO ARTICOLO, PREZZO DOPPIO O TRIPLO

I prezzi cambiano da un negozio all'altro: ma quanto? La differenza per uno stesso articolo può essere considerevole, fino a tre volte tanto. Però c'è anche qualche prodotto con un costo spalmato, è il caso di Nutella.

### Mentadent White Now (75 ml)

Prezzo minimo

1,13 €

Pam (uno a Pordenone, uno a Trieste)

Prezzo massimo

3,29 €

Conad (uno a Roma e due a Latina)

+343%



### Nutella (450 gr)

Prezzo

3,59 €

Ci sono anche prodotti entrati talmente tanto nell'immaginario che non richiedono particolari promozioni. È il caso di Nutella, che ha sempre lo stesso identico prezzo in 377 negozi, cioè oltre la metà dei punti vendita rilevati

## LA CLASSIFICA DELLE CATENE PER TIPO DI CARRELLO

A seconda di come riempi il carrello cambia la convenienza del punto vendita. Per questo oltre alla spesa di base, quella mista, che facciamo quasi tutti, abbiamo preparato altre tre classifiche strutturate su diversi comportamenti di acquisto: scegli quella che fa per te e scopri dove risparmiare di più.

Per evitare che finiscano nella classifica nazionale insegne che hanno solo carattere locale, abbiamo selezionato quelle presenti in almeno 5 regioni di cui abbiamo visitato un minimo di 9 punti vendita.

### Indice 100

L'indice 100 indica la catena più conveniente. Se l'indice è 110, per esempio, significa che i prezzi sono del 10% più cari rispetto all'insegna più economica.

#### LA SPESA MISTA

FAMILA SUPERSTORE	100
AUCHAN	102
IPERCOOP	105
CONAD IPERMERCATO	105
IPER	105
BENNET	105
FAMILA	107
ESSELUNGA	107
ESSELUNGA SUPERSTORE	108
PANORAMA	109
CARREFOUR	110
SUPERCOOP	110
INTERSPAR	110
CONAD SUPERSTORE	111
AUCHAN SUPERMERCATO	113
CONAD	114
PAM	114
EUROSPAR	115
CARREFOUR MARKET	122

Questa classifica rappresenta tutti i comportamenti di acquisto, è una spesa mista che include prevalentemente prodotti di marca, ma anche a marchio commerciale e i più economici. In testa il supermercato Famila Superstore.

#### SPESA CON PRODOTTI DI MARCA

ESSELUNGA	100
FAMILA SUPERSTORE	101
ESSELUNGA SUPERSTORE	101
PANORAMA	102
IPER	102
AUCHAN	102
CONAD IPERMERCATO	103
IPERCOOP	103
INTERSPAR	103
CONAD SUPERSTORE	103
BENNET	103
FAMILA	103
SUPERCOOP	104
CARREFOUR	104
PAM	104
AUCHAN SUPERMERCATO	105
CONAD	105
EUROSPAR	106
CARREFOUR MARKET	109

In questa classifica trovi il supermercato più conveniente se dovessi trovarti a riempire il tuo carrello di alimenti, detersivi, saponi ecc... che portano il marchio delle aziende leader di mercato. Esselunga è la catena vincente per questa classifica.

#### SPESA CON PRODOTTI A MARCHIO COMMERCIALE

CONAD IPERMERCATO	100
IPER	101
FAMILA	102
CONAD SUPERSTORE	102
AUCHAN	103
INTERSPAR	104
CONAD	105
IPERCOOP	106
SUPERCOOP	106
PANORAMA	106
PAM	107
FAMILA SUPERSTORE	107
CARREFOUR	108
EUROSPAR	109
AUCHAN SUPERMERCATO	110
CARREFOUR MARKET	112
BENNET	114
ESSELUNGA SUPERSTORE	119
ESSELUNGA	120

In tabella trovi il supermercato più conveniente se dovessi fare una spesa basata su prodotti a marchio commerciale. Quasi tutti i supermercati hanno una linea di prodotti marchiati con il logo della catena. L'ipermercato Conad è il primo classificato.

#### SPESA CON PRODOTTI ECONOMICI

ALDI	100
EUROSPIN	100
IN'S	101
PRIX QUALITY	103
LIDL	103
MD	104
PENNY MARKET	107
D PIU'	109
TUODI'	110
AUCHAN	111
IPER	118
IPERCOOP	118
ESSELUNGA	120
ESSELUNGA SUPERSTORE	122
CARREFOUR	122
BENNET	124
INTERSPAR	126
SUPERCOOP	127
FAMILA SUPERSTORE	127
PANORAMA	131
AUCHAN SUPERMERCATO	132
CONAD IPERMERCATO	132
FAMILA	134
PAM	135
CONAD SUPERSTORE	138
EUROSPAR	139
CARREFOUR MARKET	140
CONAD	142

Chi dovesse fare la spesa solo nei discount o anche al super, ma con un occhio sempre ai prodotti più economici, può consultare questa classifica. A farla da padrone sono principalmente le catene discount, con Aldi ed Eurospin in testa.

► discount: Prix Quality, Lidl e MD. Tuodi è la coda della sequenza di discount. Dopo di loro riescono a competere alcuni ipermercati (Auchan, Iper e Ipercoop), mentre Esselunga si piazza per prima nella categoria supermercati per questa classifica. Conad è invece il meno conveniente. Quasi tutti i supermercati hanno una linea di prodotti marchiati con il nome della loro catena. Un'altra opzione potrebbe essere fare la spesa solo con acquisti a marchio commerciale, un caso singolare ma compatibile con il comportamento di chi è assolutamente fedele a un brand.

## Nel migliore dei casi, una famiglia in media può risparmiare fino a 1.278 euro l'anno

La catena li segnala come acquisti convenienti, ma di qualità paragonabile ai prodotti di marca. In questa classifica, contrassegnata dal colore verde, l'insegna più conveniente è l'ipermercato Conad, seguita da Iper, Famila e Conad Superstore. Per chi ama i prodotti con il marchio dell'insegna la meno conveniente è Esselunga.

### Cremona offre più scelta

È giunto il momento di monetizzare questa convenienza. Quanto può risparmiare in media una famiglia scegliendo il punto vendita migliore della propria città? Rovigo è la città in cui si può fare la spesa più conveniente dell'inchiesta scegliendo il supermercato Conad Spesa Facile. In questa città una famiglia spende circa 5.500 euro l'anno, ovvero mille euro in meno rispetto alla media del costo annuale della spesa secondo i dati Istat (6.504 euro nel 2018). Molto conveniente anche il Galassia Verona Uno a San Giovanni Lupatoto (VR) e i Supermercati Martinelli a San Giorgio di Mantova. In generale il Veneto la fa da padrone: sono in questa regione sei delle prime dieci città più convenienti. Anche il Friuli Venezia Giulia è tra le regioni più competitive.

Al Nord la più cara è la Valle d'Aosta, dove i cittadini si trovano a spendere

anche 400 euro in più l'anno rispetto alla media nazionale. Ma sono Sicilia e Calabria le regioni più care d'Italia per fare la spesa al supermercato.

Cremona è invece la città dove ci sono maggiori possibilità di risparmio tra un punto vendita e l'altro, segno di vivace concorrenza. Scegliendo il supermercato più economico (Super Rossetto) si possono risparmiare 1.278 euro in un anno rispetto a quello più caro in città.

Tutta la geografia della convenienza di questa ricchissima indagine è disponibile nell'allegato di 16 pagine alla fine dell'articolo, dove è elencata la classifica delle città analizzate con i relativi punti vendita.

### Meno sprechi, più guadagni

Una volta individuato il supermercato migliore, si può risparmiare ulteriormente facendo una spesa intelligente. Prima di andare al supermercato è bene fare una lista della spesa in modo da comprare solo quello che manca nella dispensa. Attenzione, poi, alla scadenza dei formaggi freschi, di carne e pesce, di frutta e verdura. Un buon metodo per ricordarsene una volta a casa è posizionare i cibi più deperibili in bella vista nel frigorifero o metterli sottovuoto, se si possiede l'apparecchio necessario. Un altro espediente utile è congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino, confezionandoli in piccole quantità.

Non tutti i cibi vanno necessariamente a male nei giorni successivi alla scadenza. Per alcuni alimenti, infatti, sfiorare di 24/48 ore incide in minima parte sulla qualità del prodotto, che al limite cambierà leggermente il gusto, restando comunque sano. Se c'è la dicitura

## CLIC ANTISPRECO

**Ecco due tra le più grandi iniziative di lotta allo spreco di cibo che funzionano online.**

**WWW.LASTMINUTEMARKET.IT** È un'impresa sociale nata a Bologna, che da vent'anni affianca le aziende della grande distribuzione nel recupero delle eccedenze alimentari. Nel tempo gli ambiti di azione si sono ampliati ad altri tipi di beni non alimentari, come i farmaci. Last minute market si occupa anche di educazione e formazione nel campo della prevenzione degli sprechi.

**TOO GOOD TO GO** Nasce nel 2015 a Copenaghen, oggi è attiva in 11 Paesi europei e da marzo scorso anche in Italia. È un'app che permette di mettere in contatto ristoratori e commercianti con i cittadini, che possono acquistare a prezzi simbolici le "Magic Box" contenenti una selezione a sorpresa di prodotti e piatti freschi rimasti invenduti a fine giornata. Si ordina con un clic, si paga tramite l'app e poi si ritira il pacco nella fascia oraria concordata. Il servizio è presente a Milano, Monza, Torino, Bologna, Reggio Emilia, Padova, Firenze, Verona, Genova, Roma e a breve Trieste e Novara.

“da consumare preferibilmente entro” l'alimento può essere consumato entro qualche settimana, quindi buttarlo rappresenta uno spreco. Infine, cucinare usando gli avanzi può essere anche un ottimo modo per inventare nuove ricette senza sprechi. Risparmiando ancora. ■

### CERCA I SIGILLI

Anche quest'anno Altroconsumo dà la possibilità alle catene e ai punti vendita, che hanno ottenuto un indice 100 nelle classifiche, di chiedere una licenza per utilizzare i sigilli "supermercato salvaprezzo": uno strumento concreto che ti aiuta a scegliere dove fare la spesa.

