

Al Centro agroalimentare di Guidonia anche i privati, la domenica, possono comprare frutta e verdura

# “Attenzione ai rialzi incontrollati”

*Il Car: acquistare generi che nella settimana tendono al ribasso*

**F**ARE la spesa in periodi di economie è un'arte. E alla base c'è la consapevolezza che alcuni prodotti è meglio comprarli perché sono di stagione e sul mercato se ne trovano in abbondanza. Ed altri, forse, è meglio di no: perché di serra, di importazione e di conseguenza piuttosto cari. Tipo le ciliegie, che anche nel supermercato si trovano alla cifra astronomica di 14 euro e 90 al chilo: arrivano dritte dritte dal Cile dove i produttori in 10 anni hanno quadruplicato le loro esportazioni in tutto il mondo.

Allora ecco alcuni consigli su come riempire il carrello sapendo che niente è meglio di un minestrone ricco di fibre e vitamine. Se è vero il risultato di un recente studio anglosassone che - ad abbondanti porzioni di verdure al giorno - dà il merito di poter allungare la vita anche di 14 anni. Aggiungendo a questa regola, altre abitudini indispensabili: fare sport e non fumare.

Ma quali ortaggi comprare per arrivare alla fine del mese salvaguardando il portafoglio? Questa settimana: carote, patate, sedano cipolle, cavolfiori, cavoli, zucchine bianche e bietole a coste. La convenienza della scelta si comprende analizzando i listini del Cargest, il Centro agroalimentare di Guidonia - dove molti dei fruttivendoli e dei supermercati della capitale fanno rifornimento e dove anche i privati possono fare acquisti la domenica dalle 9 alle 19, comprando però un'intera cassetta. Listini che evidenziano come questi prodotti, da una settimana all'altra, abbiano diminuito il loro prezzo o nella peggiore delle ipotesi sia rimasto stabili. Le cipolle dorate ad esempio, indispensabili per zuppe e soffritti, all'inizio dell'anno costavano 0,55 centesimi al chilo, sono scese in questi giorni a 0,52. Il cavolo verza, 0,50 al chilo, oggi sta a 0,45 centesimi: il che vuol dire un 10 per cento in meno. E così il cavolfiore romanesco: da 0,60 a 0,50. Si risparmia quasi il 17 per cento, mentre quello bianco di cavolfiore in pochi giorni è diminuito del 15 per cento passando da 0,53 a 0,43 al chilo. In giù la zuccina bianca: da 0,80 centesimi a 0,78. Stabili le patate a polpa gialla, il sedano, le carote.

Sono schizzate all'insù invece le zucchine romanesche (da 2 euro e 93 a 3,10 con un aumento del 29,83 per cento); quelle verdi siciliane (da uno a 1,10) e quelle verdi laziali (da 1,13 a 1,40, rincaro del 23,89 per cento).

## Il borsino della verdura

Prezzi al kg - media dal 7 al 12 gennaio 2008

 CAROTE	 CAVOLFIORE ROMANESCO	 BIETOLA DA TAGLIO
0,40 € 0,00%	0,50 € -16,67%	0,71 € -29,00%
 SEDANO	 CAVOLFIORI BIANCO	 ZUCCHINA VERDE - Sicilia
0,50 € 0,00%	0,45 € -15,09%	1,10 € +10,00%
 CIPOLLE DORATE	 PATATE POLPA GIALLA	 ZUCCHINA VERDE - Lazio
0,52 € -5,45%	0,35 € 0,00%	1,40 € +23,89%
 CAVOLI VERZA	 ZUCCHINE BIANCHE	 ZUCCHINA ROMANESCA
0,45 € -10,00%	0,78 € -2,50%	3,10 € +5,80%

La variazione si riferisce ai prezzi medi rilevati nella prima settimana di gennaio

E perché il risparmiatore impari ad acquistare gli ortaggi e le verdure a prezzi più bassi, dal Car l'amministratore delegato Massimo Pallottini propone l'antico e sempre va-

lido sistema d'inserire - nella sporta della spesa o nella pentola del minestrone - le specialità che nella settimana seguono tendenze di prezzo stabili o al ribasso e di toglierle

quelle che viceversa dimostrano instabilità di prezzo, rialzi incontrollati o costanti tendenze all'aumento.

Aumenti che nell'agroalimentare in questi ultimi tem-

pi, (tempi di rialzi generalizzati) non si stanno verificando. I prezzi al Cargest per molti ortaggi e verdure sono ai minimi storici. «E questo - spiegano dal Centro - è dovuto a un inizio di inverno assai più caldo del consueto in tutta Italia. Con maturazioni precoci specie in Sicilia e, di conseguenza, con un andamento produttivo quantitativamente favorevole, a parte qualche eccezione». E se in autunno le gelate e le alluvioni in Sicilia avevano fatto lievitare il prezzo di melanzane, pomodori pachino e peperoni, ora la tendenza è a scendere. Tempo consentendo perché come si sa il borsino della frutta e della verdura è legata al filo della buona e della cattiva stagione. Salvo imprevisti. Come lo sciopero dei Tir, che a fine anno ha messo in ginocchio l'Italia e ha provocato una brusca impennata dei prezzi.

(alessandra paolini)