

Enrico Mattioli

**DALLA SPESA
INDIFFERENTE
ALLA SPESA
RESISTENTE**

sprecare meno
consumare meglio

**I NUOVI
BIANCIARDINI**

le **STRADE BIANCHE**
di STAMPA ALTERNATIVA

☺ L'unica
rivoluzione possibile
è la rivoluzione
permanente ☺

**I NUOVI
BIANCIARDINI**

sono un'idea di
Marcello Baraghini
con la collaborazione di
Claudio Scaia

direttore editoriale
Marcello Baraghini

editing e correzione
Anna Baraghini

copertina e impaginazione
Claudio Scaia

LE STRADE BIANCHE DI STAMPA ALTERNATIVA

Via Zuccarelli, 25 Pitigliano (GR)

0564615317

stradebianchelibri@gmail.com

www.stradebianchelibri.com

LA SPESA RESISTENTE

La spesa non comincia nel momento in cui si entra in un negozio. La spesa inizia nella tua dispensa o dal frigorifero o dal ripostiglio dove custodisci i detersivi.

Inizia da un controllo delle provviste a casa tua. Solo allora potrai cimentarti a scrivere una lista su cosa ti occorre realmente. Questo aspetto ti sarà utile soprattutto per i prodotti deperibili – carne, verdure, salumi e formaggi – perché hanno una scadenza e potrai evitare di buttare cibo e soldi.

Prova a sentirti uno scrittore, non importa se si tratta di un semplice appunto perché, come un autore evita di insistere sugli stessi argomenti, anche tu devi evitare di acquistare ciò che già possiedi.

Al fine di semplificare il tuo percorso di spesa, puoi suddividere la lista in base alle categorie di prodotti, tipo carne, verdure, frutta, pesce, latticini, salumi, scatolame, detersivi, prodotti per la pulizia della persona e della casa, alimenti per animali.

Ora che hai controllato la dispensa, il frigorifero, il ripostiglio per i detersivi e hai parlato con il tuo gatto o il tuo cane che ti hanno pregato di non dimenticare i loro bocconcini preferiti, hai la lista. Sei pronta per uscire e... non ti resta che seguire quella lista. Già, sembra una battuta, ma non lo è. Che te ne fai di una lista se non la segui?

Tranquilla, il problema non sei tu perché il supermercato è un luogo subdolo e tu non vuoi essere Cappuccetto Rosso che vaga gioiosamente nel bosco.

Dopo tanti anni trascorsi a lavorare nella Grande Distribuzione, posso dirti che la frase più usata dallo sconso-

lato cliente che faticosamente depone gli articoli sul tappeto della cassa, è: “Non dovevo prendere nulla!”.

Già, perché mettere la merce nel carrello o nel cestino può sembrare divertente e liberatorio. Le dolenti note arrivano quando devi riporre quanto hai accumulato e ti rendi conto che sembra non finire più.

È banale ripeterlo, ma il supermercato è un’azienda che vive di profitti, non di beneficenza. Non c’è nulla di male in questo, ma è bene esserne coscienti.

L’apparato è costituito non solo dal personale alle casse con il quale entri in confidenza, dai fornitori che ti aiutano a trovare un determinato articolo, dalla direzione. C’è gente che determina budget, campagne promozionali per tutto l’anno, iniziative per differenziarsi dalla concorrenza, e tutti costoro non li conoscerai mai.

Entrando in un supermercato in genere sei accolta dalla musica che crea un’atmosfera rilassata, piacevole. Un’esperienza gradevole, perché mai dovresti andare via? Hai mai sentito un brano di musica heavy metal al supermercato?

Le difese si abbassano, la corazza di consapevolezza che avevi creato svanisce. Intervallato alla musica, in qualche catena, c’è il canale aziendale che informa di un’offerta, insinua un consiglio, afferma la presenza del banco della porchetta “solo per oggi”, quindi, devi affrettarti.

Intanto, tu giri con il carrello o un cestino che sembra non avere fondo.

Proprio quel giorno c’è la degustazione gratuita del vino che puoi abbinare alla porchetta e a quel punto il tuo equilibrio comincia a vacillare.

Bene, sei riuscita a evitarlo, dopotutto la porchetta pia-

ce più a tuo marito che a te e non vuoi che lui ingrassi, quindi lo stai facendo per amore suo. Sei giunta davanti al banco delle cioccolate, hai già superato una prova, sai che puoi resistere a tutto tranne alle tentazioni, pure se non hai mai letto un'opera di Oscar Wilde ma un certo aforisma, chissà perché, è nella tua testa, magari c'è anche il suo libro che sfoglierai mentre sei in coda alla cassa...

Adesso sei davanti al banco dei surgelati, leggi il cartello di offerte sulla vaschetta di gelato al gusto di Puffi, no, forse era sul gelato al biscotto ma fa niente, è per tuo figlio che lo stai facendo.

Hai finito il giro. Sei in coda, magari hai veramente trovato il libro sugli aforismi di Oscar Wilde. È il tuo turno, stai svuotando il cestino sul tappeto della cassa, ti accorgi che hai preso di tutto, ma hai dimenticato di consultare la lista che avevi preparato. Ormai troppo tardi. Questo è il supermercato.

Ricapitolando, ecco alcuni suggerimenti per stilare una lista della spesa:

- 1. Categorie:** dividi la lista in generi. Frutta e verdura, salumi e formaggi, carne e pesce, detersivi, ecc. Ti permetterà di spostarti facilmente tra i vari reparti del supermercato.
- 2. Ordine:** in ogni categoria, ordina gli articoli in base alla loro posizione nel supermercato. Raggruppa gli articoli che si trovano nella stessa corsia. Risparmierai tempo e non dovrai vagare a vuoto.
- 3. Accanto al nome di ciascun articolo,** indica la quantità. Ti aiuterà a ricordare quella esatta da acquistare e a evitare dimenticanze.

4. Note: se hai specifiche preferenze o richieste per un articolo, aggiungi note accanto al nome. Se preferisci un certo tipo di marca o se hai bisogno di un prodotto senza glutine, annota queste informazioni per facilitare la selezione.

5. Applicazione o lista digitale: se preferisci utilizzare una lista digitale, ci sono molte applicazioni disponibili che consentono di creare e gestire la lista. Queste applicazioni spesso offrono funzionalità extra come la sincronizzazione tra dispositivi, la possibilità di inserire immagini o codici a barre dei prodotti specifici e molto altro.

6. Aggiornamenti: mantieni la lista sempre aggiornata. Quando noti che hai finito un prodotto o che hai bisogno di qualcosa di nuovo, aggiungilo subito. In questo modo sarai sicura di non dimenticare nulla.

7. Sconti e offerte: se sei alla ricerca di offerte o sconti, consulta i volantini o le applicazioni del supermercato prima di fare la lista. In questo modo potrai pianificare gli acquisti in base alle offerte disponibili e risparmiare.

Nel caso preferisca la tecnologia, ecco alcune applicazioni utili. Però, in questo caso, sarai obbligata a lasciare una mail o il cellulare, quindi, regolati di conseguenza.

1. Out of Milk – Disponibile per Android e iOS, questa applicazione consente di creare liste di spesa, tenere traccia degli inventari e aggiungere promemoria.

2. AnyList – Disponibile per Android e iOS, AnyList offre funzionalità per creare liste di spesa persona-

lizzate, condividere liste con altri utenti e sincronizzarle tra dispositivi.

3. Bring! – Questa applicazione è disponibile per Android e iOS ed è ideale per condividere liste di spesa in tempo reale con altri membri della famiglia o coinquilini.

4. Google Keep – Questa applicazione di note di Google è disponibile su web, Android e iOS. Puoi creare elenchi di spesa, condividerli con altre persone e sincronizzarli su tutti i dispositivi.

5. Evernote – Disponibile su web, Android e iOS, Evernote offre funzionalità avanzate per prendere appunti e organizzare le tue liste di spesa.

6. Microsoft To Do – Questa app è disponibile per Android, iOS e come applicazione web. Puoi creare liste di spesa, impostare promemoria e sincronizzare le tue attività su tutti i dispositivi.

Tra il serio e il faceto, ho mostrato – esasperandoli – i meccanismi che scattano quando fai la spesa e resti in balia di musicchette, luci, e atmosfere artificiali. È un aspetto tutt’altro che banale. Se ci pensi, siamo bombardati ogni istante dalla pubblicità in tv, sui giornali, per radio, sul web. Riceviamo impulsi continui che ci spingono ad agire, a fare in fretta perché quel particolare articolo (o corso o altra attività che si possa concepire) sta finendo. È nient’altro che la “tecnica sulla scarsità” utilizzata dagli operatori di ogni settore per mettere pressione (al supermercato, per esempio, si utilizza con le offerte chiamate “fino a esaurimento scorte”). È una specie di regola matematica. Se non sarà un corso di danza, sarà quella barretta di cioccolato alla menta op-

pure l'ipertecnologico stereo digitale. In ogni momento della giornata, ci sono persone che conducono analisi sui nostri comportamenti, sulle nostre abitudini. Avrete sicuramente sentito parlare dello studio sulla "buyer persona", nient'altro che un'indagine approfondita sul profilo del cliente cui ci si intende rivolgere, tipo sesso, età, lavoro, studi. Attraverso questo set di informazioni anche banali, è possibile sedurre, persuadere, indurre ad agire: e indurre ad agire, nella quasi totalità dei casi, significa acquistare. Tramite degli strumenti di Google (ma non solo quelli), si studiano le tendenze, le preferenze.

Se nel compilare i dati per la carta fedeltà hai lasciato il tuo numero di cellulare, non ti meravigliare se ti raggiungerà un messaggio sull'offerta della birra preferita: dallo storico dei tuoi acquisti, qualcuno ha verificato che tu prendi spesso quell'articolo, quindi ora che è in offerta, non puoi lasciartelo scappare.

Tutti abbiamo una paura o un problema in sospeso da tempo. Prima o poi troveremo qualcuno che toccherà le corde della nostra vulnerabilità.

La mente, purtroppo, è predisposta a subire l'attacco. Figuriamoci cosa succede se dobbiamo affrontare un'azione apparentemente normale come fare la spesa.

Ecco perché è importante restare lucidi, consapevoli, e concentrarsi solo su quanto hai deciso prima di uscire di casa. Del resto, le aziende stabiliscono i loro piani e devi farlo anche tu, nel tuo piccolo.

Abbiamo visto cosa accade se ci facciamo prendere dall'atmosfera giocosa del supermercato. Bene, ecco un'altra possibilità: sei ancora in casa e stai uscendo, ri-

corda di prendere borse o carrello in modo da non chiedere buste al cassiere. Hai la lista in mano, sei cosciente di quello che ti occorre. Percorri il solito tratto di strada e giungi finalmente al supermercato.

Una tecnica specifica usata di frequente è quella che a me piace chiamare della distrazione. No, non mi riferisco a luci particolari o a musica tipo incantatore di serpente. Su questo argomento ci siamo già espressi. Mi riferisco ai cestì e agli scaffali fuori banco.

In un supermercato della mia zona, tra i frigoriferi dei latticini e quelli dei salumi, c'è un'area molto grande che in gergo si chiama area promozionale. In questa zona, oltre alle offerte, si trovano ceste con zaini per la scuola, fornelli elettrici, pantaloncini per la corsa, assi per stirare, borse per signora, biciclette, cioccolatini, e tutto quanto potremmo definire festival dell'incongruenza. È un'incongruenza creata ad arte: se tuo figlio scopre che lo zaino in esposizione lo colpisce più di quello che ha a casa, inizierà a fare i capricci. Se hai avuto una giornata stressante al lavoro, tu prenderai una busta di cioccolatini per gratificarti, anche se avrai evitato di passare per il reparto dolci. E non parliamo se questo cedimento ti farà sentire particolarmente in colpa: potresti tornare per acquistare una bici, decidendo in fretta perché l'offerta è limitata.

Quello che intendo dire è che, una volta entrata, mantieni il focus sulla tua lista, senza lasciarti distrarre dal resto. In quel foglio c'è già tutto quello che ti serve. È un aspetto importante. Non te ne accorgi perché è il solito supermercato. Scoprirai che tutto quel che non serve è sotto i tuoi occhi, mentre ciò che ti serve realmente, devi andarlo a cercare.

Questo è un altro aspetto su cui è bene riflettere. I supermercati, spesso, dispongono i generi di prima necessità alla fine del percorso, per far in modo che tu abbia già nel carrello articoli che non avevi preventivato, consentendo al negozio di alzare lo scontrino medio. È vero che stai risparmiando sull'olio in offerta, ma quante volte ti è capitato che, nonostante gli sconti, la spesa è la stessa della volta precedente o addirittura maggiore? Una cosa su cui fare attenzione sono gli scaffali a livello dell'occhio. La nostra vista, è statisticamente provato, si concentra sugli scaffali centrali, ad altezza media. Non sto dicendo che chi è più basso o più alto riesce a non cadere nei tranelli ma in genere, lo scaffale centrale – il terzo o il quarto – è quello ingannevole, perché è lì che troverai gli articoli a un prezzo maggiore. Diciamo che alla nostra mente non piace fare troppa fatica e tende a eseguire i compiti più facili. Dobbiamo sforzarla a considerare l'intera scaffalatura del reparto perché resteremo sorpresi nello scoprire quel vasetto di acciughe che ha la stessa qualità della marca di punta ma anche un prezzo inferiore.

Aggiungo che non devi disdegnare i prodotti con il marchio del supermercato, perché un'azienda non presta il suo nome a un prodotto scadente. Si chiamano basici, e spesso sono forniti da marchi altrettanto importanti. Impara a esplorare e resterai sorpresa. Non sempre il marchio tradizionale è indice di qualità. Una grande azienda ha anche maggiori capitali da investire in pubblicità, perciò molti prodotti sono soltanto più conosciuti. Durante la selezione, confronta prezzi e grammatura, valuta se è il caso di spendere qualche centesimo in più rispetto a un articolo con un peso inferiore.

Un altro accorgimento importante riguarda i generi de-

peribili a scadenza breve. I rifornitori dei reparti deperibili effettuano quotidianamente quello che in gergo si chiama giro, cioè controllano le date di scadenza. Quelli a scadenza più breve, sono collocati avanti, perché per comodità il cliente tende a prendere l'articolo più a portata di mano. La mozzarella con la scadenza più lunga o il latte – quindi l'articolo più fresco – sarà sempre dietro, perciò senza mettere a soqquadro il banco, sarà utile allungare il braccio per verificare.

Può succedere che l'articolo con scadenza più lunga sia posto all'inizio, ma ti assicuro che questa è una negligenza del rifornitore. Se fa bene il suo lavoro, l'articolo più fresco lo troverai dietro.

Una questione controversa è rappresentata dal prezzo al chilo e il prezzo al pezzo. Spesso accade con le buste confezionate di patate o di arance, ma riguarda anche la carne. Un cartello indica che il prezzo al chilo delle arance è di due euro. Quando arrivi in cassa, scopri che hai pagato la confezione tre euro. Non c'è trucco, non c'è inganno (quasi), il prezzo è giusto. Il fatto è che la confezione pesa un chilo e mezzo, ma sul cartello si fa riferimento soltanto allo sconto. L'occhio è attratto dall'offerta e non s'accorge del peso e del prezzo finali. Ti toccherà anche sentire i rimbrotti del personale riguardo alla tua distrazione, ma spesso chi è in difetto è colui che attacca.

Le grandi catene alimentari cercano di fidelizzare il cliente attraverso la carta club. Gli lasci il tuo telefono, hanno la tua mail. Eppure, il supermercato perfetto non esiste. In uno stesso punto vendita si risparmia su un articolo, ma si spende di più su un altro. Altro che fedeltà. Non ti fidare, piuttosto, trasgredisci.

Se fosse possibile, bisognerebbe frequentare punti vendita diversi per acquistare solo prodotti in offerta, soltanto quelli che realmente ti occorrono. Altrimenti avresti letto queste pagine per niente.

La qualità principale del supermercato è che in un solo posto trovi di tutto, quindi oltre a risparmiare sulla spesa risparmi del tempo. Abbiamo visto, però, che non è proprio così.

Gli addetti dei supermercati si recano nei punti vendita adiacenti per le valutazioni-prezzo. Quindi il prezzo può subire variazioni in base a quelli della concorrenza. A volte varia anche tra punti vendita di una stessa catena alimentare.

Un'azienda sa bene su quale articolo puntare. Questo processo avviene costantemente. Se vuoi competere con i professionisti della vendita, tu devi essere il protagonista dell'acquisto, o meglio della convenienza.

Tutti i supermercati propongono la fidelizzazione attraverso la carta club. In genere, però, quei regali che riesci ad accaparrarti accumulando punti, se ci pensi bene, li hai pagati con gli acquisti in eccesso. Spesso il cliente, quando sta per raggiungere il punteggio necessario per ottenere il dono prescelto, compra qualche articolo in più.

Alcuni supermercati consentono in alternativa di defalcare delle somme variabili dal conto finale e questo è ottimo, quantomeno riuscirai realmente a riprendere parte di ciò che spendi ogni giorno. Non sottovalutare buoni sconto o concorsi gratuiti riguardo a premi in altrettanti buoni sconto. Tentare non fa mai male.

Dove trovare i coupon o i buoni sconto? Ricorda sempre che dovrai lasciare un telefono o una mail. Ti conviene?

Ricerca sui giornali e online: cerca sui siti web dei produttori, sui siti di coupon o nelle applicazioni mobili dedicate al risparmio. Controlla i giornali locali per eventuali offerte speciali o coupon da ritagliare.

Registrati ai programmi di fedeltà dei supermercati: i gruppi commerciali offrono programmi di fedeltà che forniscono sconti e coupon esclusivi ai membri. Accertati di registrare la tua carta fedeltà ogni volta che fai acquisti.

Prepara i coupon, tienili in ordine. Puoi utilizzare un portafoglio o una busta con scomparti e separarli per categoria o in base alla data di scadenza.

Fai coincidere i coupon con le promozioni: controlla le promozioni dei produttori e dei supermercati e cerca di abbinare i tuoi coupon a queste offerte. Se hai un coupon per un certo marchio di pasta e la stessa pasta è in promozione, potresti ottenere un doppio sconto.

Somma di coupon: la somma di coupon è l'utilizzo di più coupon su un singolo prodotto. Chiedi se è possibile farlo e cerca di combinare coupon del produttore con quelli del supermercato per massimizzare i risparmi.

Termine dei coupon: controlla le date di scadenza e assicurati di utilizzarli prima che scadano. Organizzali in ordine di data di scadenza per evitare di perderne qualcuno.

Pianificazione: utilizza i coupon per programmare i tuoi acquisti. Se hai un coupon per un prodotto non deperibile, come un detersivo per il bucato, aspetta un'offerta speciale o una promozione per risparmiare.

Controlla le politiche dei supermercati: alcuni punti vendita possono avere limitazioni sul numero di coupon da utilizzare o sulle promozioni.

Resta aggiornata sulle promozioni: iscriviti alle newsletter dei supermercati o segui i loro account sui social media per rimanere al corrente di offerte e promozioni in corso. In questo modo potrai sfruttarli al meglio.

Fai scorta: se trovi una buona offerta su un prodotto che utilizzi regolarmente e hai un coupon corrispondente, considera l'opportunità di fare scorta.

Su internet troverai consigli su quando andare a fare la spesa, ma non dargli retta. La spesa si fa quando si può. Recarsi al supermercato la sera per le offerte sui prodotti deperibili? Sì, certo, ma è anche il momento in cui tutti vanno di corsa e potresti trovare un bidone anziché un'occasione, oltre a un minor assortimento. C'è anche chi suggerisce il mercato rionale per quel che riguarda la frutta, ma in questa guida mi occupo di supermercati, non certo dell'intero commercio alimentare ed è ovvio che se potessi andrei direttamente dal contadino se non, addirittura, curerei un orticello personale.

Non fare la spesa quando si ha fame, quando si è finito il turno di lavoro e le difese sono abbassate, sono ovvietà: la spesa si fa quando si può. Dobbiamo fare i conti con il tempo, con lo stress accumulato, con la pazienza di attendere il nostro turno in fila.

Quel che è certo, è che è preferibile sempre scegliere prodotti sfusi invece dei confezionati. D'estate troverete vaschette di cocomero o melone da pochi etti che costano più del frutto intero. Il confezionamento fa salire i prezzi anche del quaranta per cento, senza contare la freschezza del prodotto stesso.

Acquistare prodotti sfusi offre vantaggi per il consumatore e per l'ambiente.

- 1. Riduce l'imballaggio:** la maggior parte dei prodotti confezionati usa la plastica, materiale dannoso per l'ambiente.
- 2. Minori costi:** acquistare prodotti come cereali, legumi, pasta o spezie sfusi è vantaggioso perché si paga solo per la quantità effettiva di prodotto e non l'imballaggio.
- 3. Minore spreco alimentare:** si può comprare solo la quantità necessaria per evitare sprechi. Questo è utile per prodotti come frutta, verdura e alimenti sfusi a scadenza breve.
- 4. Qualità e freschezza:** i prodotti sfusi sono offerti nei supermercati in aree dedicate, dove la rotazione del prodotto è più rapida. Ciò significa prodotti più freschi e di alta qualità. Inoltre, si può selezionare e ispezionare personalmente ogni prodotto, garantendo la sua integrità.
- 5. Personalizzazione:** puoi adattare la quantità ai tuoi bisogni, evitando di dover acquistare pacchetti più grandi di quanto necessario.
- 6. Impatto ambientale ridotto:** si contribuisce a ridurre la produzione di rifiuti plastici. Questo è particolarmente importante, considerando l'enorme quantità di plastica che finisce negli oceani e nelle discariche. L'acquisto di prodotti sfusi può aiutare a ridurre l'impatto ambientale globale.

Luci, musica, volantini, carte fedeltà, sconti, promozioni e pubblicità sono allucinogeni. Oggi siamo di fronte a un esproprio compiuto nelle nostre tasche. Se non agisci con consapevolezza, la spesa nuocerà alla tua salute. Usa tu il supermercato, non lasciarti usare. E ricorda: la spesa inizia dentro casa tua.



le STRADE BIANCHE
di STAMPA ALTERNATIVA