

Uova, colombe e pranzo di Pasqua: la guida di Consumerismo per fare la spesa risparmiando

di **Katia Bonchi**

31 Marzo 2021 - 15:34



Genova. In vista della Pasqua, Consumerismo No profit ha realizzato una guida utile per aiutare i consumatori della Liguria a fare acquisti in sicurezza, scegliere nel modo giusto uova di cioccolato e colombe e risparmiare sulla spesa alimentare.

“In questi giorni le famiglie della Liguria saranno alle prese con le spese legate al pranzo di Pasqua e Pasquetta e alle immancabili uova di cioccolato e colombe - afferma Pino Coletti - Responsabile del dipartimento “Food” di Consumerismo - Per evitare fregature e salvare il portafogli, abbiamo realizzato una guida completa con le indicazioni da seguire per acquisti sicuri e intelligenti”.

Nel dettaglio:

- **Uova:** più breve è la lista degli ingredienti in etichetta, migliore sarà la qualità del prodotto. Un cioccolato di buon livello deve contenere, nell'ordine: cacao in polvere e burro di cacao (pasta di cacao), zucchero, latte in polvere, aromatizzanti naturali. Se nella lista degli ingredienti ci sono oli o grassi vegetali diversi dal burro di cacao abbiamo un cioccolato non di eccelsa qualità. Il cioccolato fondente deve avere una percentuale minima di cacao del 43%, di cui burro di cacao per il 26%. Mentre la percentuale minima di cacao nel cioccolato al latte è del 30%. Attenzione alla percentuale di zucchero, che nelle uova di Pasqua di qualità modesta è spesso molto elevata.

- **Colomba.** Deve contenere, nell'ordine: farina di frumento, zucchero, uova di gallina intere di classe A o tuorlo d'uovo (con quantità di tuorlo non inferiore al 4% del totale),

materia grassa butirrica (minimo 16%), scorze di agrumi candite (in quantità non inferiore al 15%), lievito naturale e sale. Per avere la denominazione di colomba sono comunque consentiti degli ingredienti aggiuntivi: latte e derivati, miele, burro di cacao, malto, zuccheri, altri tipi di lievito, aromi naturali, emulsionanti e due tipi di conservanti (l'acido sorbico e il sorbato di potassio).

1) **Supermercati:** attenzione ai prodotti civetta. Le grandi catene vendono uova o colombe a prezzi stracciati allo scopo di attirare clientela a cui vendere poi anche tutto il resto della spesa alimentare, a prezzi non scontati;

2) **Prezzi:** è importante confrontare i prezzi al chilo e non a confezione, e scegliere con attenzione l'esercizio dove fare acquisti alimentari. Per uova e colombe nei discount si risparmia fino al 50% rispetto al negozio tradizionale;

3) **Confezioni famiglia e 3X2:** non sempre convengono. Se non abbiamo bisogno di grandi quantità meglio evitare di riempire il carrello con maxi-confezioni di prodotti in eccesso, solo perché attratti dallo sconto;

4) **Marche:** cambiare marca e provare nuovi prodotti può consentire risparmi non indifferenti, oltre a darci la possibilità di scoprire alimenti di ottima qualità. Non sempre infatti i prodotti ultra-pubblicizzati e conosciuti sono i migliori a livello qualitativo;

5) **Ansia:** non farsi prendere dall'ansia del pranzo di Pasqua per acquistare più del necessario. Il 20% di quanto si prepara per le feste finisce inevitabilmente in pattumiera, perché in eccesso. Andare al supermercato con una lista dettagliata della spesa e obbligarci a rispettarla, senza cadere nel tranello delle offerte speciali, se riguardano prodotti non inseriti nella lista.