

la spesa intelligente\_primavera 10

| id.       | prodotto                               | marca      | vendita  | produzione                      | peso/volume | euro | perché?   |
|-----------|--|------------|----------|---------------------------------|-------------|------|---|
| colazione |  |            |          |                                 |             |      |   |
| 1         | ciokorice, riso soffiato di cioccolato | Tre Mulini | Eurospin | Costa di Mezzate (BG)           | 1 kg.       | 1,35 | sono buoni e costano molto meno dei concorrenti             |
| 2         | cacao amaro                            | Solobontà  | Eurospin | Schio (VI)                      | 250 g.      | 1,89 | miglior il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati |
| 3         | latte parzialmente scremato            | Eurospin   | Eurospin |                                 | 1 lt.       | 0,55 | minor costo   |
| 4         | latte alta digeribilità                | Eurospin   | Eurospin | Castiglione delle Stiviere (MN) | 1 lt.       | 0,99 | minor costo   |

|    |  |                |          |                       |        |      |   |
|----|--|----------------|----------|-----------------------|--------|------|---|
| 5  | latte di capra                               | Land           | Eurospin | Francia               | 1 lt.  | 1,89 | il latte di capra costa molto, questo è uno dei meno cari   |
| 6  | fette integrali                              | Conad          | Conad    | Grissin Bon (RE)      | 315 g. | 1,13 | sono buone e costano molto meno   |
| 7  | caffè  | Lavazza Suerte | Conad    | Torino o Verres (AO)  | 250 g. | 1,59 | anche se ha il marchio Suerte, è comunque garantito dalla Lavazza: è buono, perché pagare di più con le altre versioni? |
| 8  | zucchero                                     | Sud-zucker     | Eurospin | Manheim (D)           | 1 kg.  | 0,69 | minor costo   |
| 9  | zucchero di canna                            | Pininpero      | Eurospin | Basaluzzo (AL)        | 500 g. | 0,85 | minor costo   |
| 10 | crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato) | Valsoia        | Conad    | Canove di Govone (CN) | 200 g. | 1,99 | per gli allergici al latte vaccino  |

| cucinare |                                |                |          |                      |         |      |  |
|----------|--------------------------------|----------------|----------|----------------------|---------|------|--|
| 1        | aceto balsamico di Modena      | Antichi Acetai | Eurospin | Arezzo               | 500 ml. | 1,15 | buon prodotto  |
| 2        | polpa di pomodoro in barattolo | Antonella      | vari     | Serramanna (CA)      | 800 g.  | 0,84 | è un prodotto veramente ottimo, il migliore in assoluto  |
| 3        | polpa di pomodoro in barattolo | Antonella      | Conad    | Serramanna (CA)      | 500 g.  | 0,58 | questa confezione la si trova solo alla Conad  |
| 4        | pinoli sgusciati               | Sibamba        | Eurospin | Somma Vesuviana (NA) | 40 g.   | 0,99 | ottimo il prezzo   |
| 5        | olio di semi di girasole       | Collina d'oro  | Eurospin | Scandicci (FI)       | 1 lt.   | 1,39 | non lascia brutto odore durante la frittura e costa poco   |
| 6        | farina tipo 00                 | Tre Mulini     | Eurospin | Santa Giusta (OR)    | 1 kg.   | 0,29 | finalmente, anche l'Eurospin si è decisa a prendere farina, pasta e riso dalla ditta di Santa Giusta (OR): ha addirittura abbassato il prezzo! |

|    |                            |                        |                  |                               |  |                                 |  |
|----|----------------------------|------------------------|------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|--|
| 7  | pane grattugiato           | Conad                  | Conad            | Toscopan -<br>Altopascio (LU) | 250 g.                                   | 0,45                            | prodotto sano a minor costo  |
| 8  | aglio secco                | Italia                 | Eurospin         | Italia                        | 200 g.                                   | 0,99                            | non è aglio cinese, come da<br>altre parti...  |
| 9  | sale marino iodato         | Cadelano               | Conad            | Sestu (CA)                    | 1 kg.                                    | 0,37                            | il sale migliore, la confezione di<br>carta lo conserva meglio   |
| 10 | lievito "Mastro Fornaio"   | Paneangeli             | Conad            | Desenzano sul<br>Garda (BS)   | 3 buste, pari a<br>3 cubetti da<br>25 g. | 0,99                            | lievito secco: si aggiunge alla<br>farina 00, nelle macchine del<br>pane: ottimo, quanto quello<br>fresco, conservato in frigo |
| 11 | Ketchup Tomato             | Heinz                  | Conad            | Eist (NL)                     |  | 1,28                            | è buono, uno die migliori  |
| 12 | Carne di tutti i tipi      | in gran parte<br>sarda | EP<br>Supercarni | Viale Elmas<br>CAGLIARI       | vari                                     | da 3 euro<br>a 7 euro al<br>Kg. | ottima carne, garantita: per chi<br>ha la tessera, ulteriore sconto<br>dell' 8 %   |
| 13 | Olio extravergine di oliva | toscano                | Conad            | Campi Bisenzio<br>(FI)        | 1 lt.                                    | 3,39                            | a conti fatti, è il migliore (ha<br>anche un buon sapore, per<br>niente aspro)   |
| 14 | uova medie                 | Delizie dal<br>sole    | Eurospin         | Soleminis (CA)                | 10 uova                                  | 0,99                            | veramente buone e sempre<br>fresche  |

| pranzo |                             |                     |          |                   |        |                        |   |
|--------|-----------------------------|---------------------|----------|-------------------|--------|------------------------|---|
| 1      | fregola sarda               | La Casa del Grano   | vari     | Elmas (CA)        | 500 g. | da 1,49 a 2 euro circa | inutile girarci intorno: vale la pena spendere un po' di più, questa è la fregola migliore, in assoluto   |
| 2      | fagiolini fini surgelati    | -22                 | Eurospin | Theix (France)    | 600 g. | 1,19                   | veramente ottimi, buoni quanto quelli di marca  |
| 3      | pasta                       | sardo               | Eurospin | Santa Giusta (OR) | 500 g. | 0,29                   | questa pasta è buonissima e regge la cottura: essendo sarda, non dovrebbe contenere latte, aggiunto alle paste conosciute, per renderle più buone               |
| 4      | riso parboiled              | Riso della Sardegna | Hardis   | Oristano          | 1 kg.  | 1,39                   | è buonissimo, costa meno della metà di tutti gli altri (ed è sardo), visitate il sito: <a href="http://www.risodella sardegna.it">www.risodella sardegna.it</a> |
| 5      | ravioli ricotta e spinaci   | sardo               | Hardis   | Bolotana          | 250 g. | 1,49                   | sono buonissimi, si sente che sono fatti in casa, non contengono latte vaccino  |
| 6      | troffie fresche             | sardo               | Eurospin | Sardegna          | 500 g. | 0,95                   | è un prodotto da frigo, pasta veramente molto buona   |
| 7      | ciccioneddos, gnocchi sardi | Sini - Alfreman     | Auchan   | Ploaghe (SS)      | 500 g. | 0,99                   | sono ottimi e costano molto meno dei concorrenti, si trovano solo all'Auchan  |

| cena |                               |                      |          |                                      |           |      |  |
|------|-------------------------------|----------------------|----------|--------------------------------------|-----------|------|--|
| 1    | maionese tubo                 | La bottega del gusto | Eurospin | Zevio (VR)                           | 150 ml.   | 0,49 | è buona, anche se io preferisco quella fatta in casa                                       |
| 2    | maionese vasetto              | La bottega del gusto | Eurospin | Zevio (VR)                           |           | 0,99 | è buona, anche se io preferisco quella fatta in casa                                       |
| 3    | ciliegine di mozzarella       | Eurospin             | Eurospin |                                      | 250 g.    | 1,59 | ottime, provare per credere  |
| 4    | tonno in olio d'oliva         | Fior di spesa_Standa | Standa   | Olbia (SS)<br>località<br>S'Arrasolu | 3 x 52 g. | 2,28 | inutile a dirsi, il tonno sardo è il migliore di tutti; dei tonni economici, è il migliore |
| 5    | tonno in olio vegetale        | Ribeira              | Eurospin | Ribeira (E)                          | 1 kg.     | 4,99 | ottimo tonno, confezione grande per famiglie numerose                                      |
| 6    | mais dolce sgranato senza OGM | Dumenil              | Hardis   | D'Aucy (F)                           | 150 g     |      | è il mais migliore in assoluto e - soprattutto - non contiene OGM                          |

| per la tavola              |   |              |          |                       |                          |      |  |
|----------------------------|---|--------------|----------|-----------------------|--------------------------|------|--|
| 1                          | piatti piani di plastica rigidi         | Sistema Casa | Eurospin | Casale sul Silo (TV)  | 1 kg.                    | 2,99 | resistenti e costano meno                      |
| 2                          | bicchieri plastica                      | Sistema Casa | Eurospin | Casale sul Silo (TV)  | 100                      | 0,89 | resistenti e costano meno                      |
| 3                          | rotoloni asciugatutto compatti, giganti | Soft Dream   | Eurospin | Trascarta Srl Lucca   | 2 pz.                    | 5,45 | può sembrare più cara ma non finisce mai       |
| 4                          | forchette                               | Soft Dream   | Eurospin | Italia                | 25 pezzi                 | 0,59 | resistenti e costano meno                      |
| per l'igiene e per la casa |   |              |          |                       |                          |      |  |
| 1                          | sacchetti da congelare, triplo strato   | Sistema Casa | Eurospin | Settimo Torinese (TO) | 15 pezzi, cm. 29 x 42    | 0,65 | minor costo, qualità ottima e resistente       |
| 2                          | salviette ricarica                      | Hello Baby   | Eurospin | Spello (PG)           | 80 salviette umidificate | 1,79 | non irritano e costano meno di quelli di marca |
| 3                          | carta igienica compatta                 | Soft Dream   | Eurospin | Borgo a Mozzano (LU)  | 4 rotoli da 2400 strappi | 1,99 | può sembrare più cara ma non finisce mai       |

|    |                                     |                       |                |                                    |  |                     |  |
|----|-------------------------------------|-----------------------|----------------|------------------------------------|--|---------------------|--|
| 4  | fazzoletti                          | Eco -<br>Delicarta    | Conad          | Tassignano (LU)                    | 10 pezzi                                   | 0,61                | un prezzo veramente stracciato, qualità buona (per alcuni soggetti allergici, sono peggiori quelli profumati che costano di più!)                      |
| 5  | sacchetti raccolta differenziata    | Fortex                | Hardis         | Sisma spa<br>Mantova               | 10 sacchi - cm<br>70 x 110 - da<br>120 lt. | 1,25                | misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi   |
| 6  | detersivo liquido                   | General               | vari           |                                    | 40 lavaggi                                 | 4,00 circa          | perché spendere di più? General è veramente ottimo, anche quello in polvere  |
| 7  | dentifricio "idea natura" al limone | AZ (Procter & Gamble) | Acqua e Sapone | Roma                               | 1 tubetto                                  | 1,75                | prendete quello al limone: è ottimo, non contiene menta (va bene per chi si cura l'omeopatia)  |
| 8  | detergente intimo                   | Lactacyd              | Acqua e Sapone | "Glaxo-Smith-Kline" Baranzate (MI) | 200 ml.                                    | 1,60                | nei negozi "Acqua e Sapone", ci sono un sacco di prodotti ad ottimi prezzi: provare per credere; gratis, anche il giornale mensile, interessantissimo. |
| 9  | cerotti                             | CEROX                 | Acqua e Sapone | "Bouty Spa" Milano                 | scatoline                                  | da 1,20 a 2,90 euro | sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici  |
| 10 | sgrassatore                         | Dexal                 | Eurospin       | Trenzano (BS)                      | 750 cl.                                    | 1,29                |  |
| 11 | ricarica sapone                     | Near, your hand       | Eurospin       | Trenzano (BS)                      | lt. 1                                      | 0,99                | buon sapone, non irrita  |



| da bere |                                 |               |          |  |                           |      |   |
|---------|---------------------------------|---------------|----------|--|---------------------------|------|---|
| 1       | birra in lattina                | Dana Brau     | Conad    | Birra Castello,<br>San Giorgio di<br>Nogaro (UD) | 50 cl.                    | 0,96 | veramente buona   |
| 2       | succo ananas                    | Puertosol     | Eurospin | Castiglione delle<br>Stiviere (MN)               | 1 lt.                     | 0,79 | minor costo, buon gusto   |
| 3       | aranciata in bottiglia          | Siete Fuentes | vari     | Cagliari   | 1,5 lt.                   | 0,75 | veramente buona, sarda  |
| 4       | acqua effervescente<br>naturale | Effe Viva     | Hardis   | San Gemini (TR)                                  | 1 lt.                     | 0,29 | aiuta a digerire e costa meno<br>delle concorrenti  |
| 5       | acqua naturale                  | Blues - Gaia  | Eurospin | Piagge del Prete -<br>Gensa (AN)                 | 12 conf. Da<br>500 ml.    | 1,55 | confezioni comode da tenere in<br>auto  |
| 6       | succhi in brick                 | Conad         | Conad    |  | 3 brick da 150<br>ml.     | 0,88 | si sente che non sono<br>contraffatti, costano molto<br>meno, già a prezzo normale                      |
| 7       | cannucce colorate, con<br>snodo | Eurospin      | Eurospin | Italia   | confezine da<br>100 pezzi | 0,49 | le più economiche ed ecologiche,<br>la plastica usata non è<br>coloratissima, come in altri<br>discount |

|       |                                       |                |                |                                   |                       |       |   |
|-------|---------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------|-------|---|
| 8     | effervescente                         | Crastan        | Eurospin       | Pontedera (PI)                    | 1 barattolo da 250 g. | 1,19  | non ha niente da invidiare alla Citrosina, i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone... |
| 9     | camomilla setacciata in filtri        |                | Conad          |                                   | 1 conf. da 20 filtri  | 0,97  | costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad  |
| 10    | acqua Boschetta                       | sardo          | vari           | Zinnigas - Siliqua (CA)           | 2 lt.                 | 0,20  | veramente buona, sarda  |
| 11    | Asti Spumante                         | Asti           | Eurospin       | Asti                              | 750 cl.               | 2,99  |   |
| varie |                                       |                |                |                                   |                       |       |   |
| 1     | colla stick (confezione verde)        | Auchan         | Auchan         | Francia                           | 5 da 10 gr.           | 1,00  | perché pagare di più? Incolla bene...   |
| 2     | bottiglia in vetro, chiusura ermetica | Acqua e Sapone | Acqua e Sapone |                                   | 1 lt.                 | 1,65  | belle, semplici ed economiche   |
| 3     | lucido per scarpe in tubetto          | Class          | Acqua e Sapone | "Paglieri" Pozzolo Formigaro (AL) | tubetto piccolo       | 1,20  | il più economico, buona la qualità  |
| 4     | campana di DVD                        | Verbatim       | Hardis         |                                   | 25 pezzi              | 15,90 | Dvd buoni, a prezzo contenuto   |