

UN VIAGGIO TRA I BANCHI DI PORTA PALAZZO

La spesa alternativa

Cibi economici ma sani
così si dribbla il caro vita

MATILDE CASTAGNONE

Combattere i rincari si può, anche senza rinunce. Dati gli incrementi dei prezzi dei prodotti alimentari sui banchi di mercati e supermercati, +8% rispetto allo stesso periodo dello scorso anno e +1% rispetto a giugno, chiediamo una mano ai commercianti di Porta Palazzo per una spesa alternativa. - PAGINA 41

La spesa alternativa

Viaggio tra i banchi di Porta Palazzo dribblando i cibi colpiti dal "caro vita" pesci, pasta, formaggi, frutta e verdure buoni, sani e (per ora) economici

MATILDE CASTAGNONE

Combattere i rincari si può, anche senza rinunce. Dati gli incrementi dei prezzi dei prodotti alimentari sui banchi di mercati e supermercati, +8% rispetto allo stesso periodo dello scorso anno e +1% rispetto a giugno, chiediamo una mano ai commercianti di Porta Palazzo per costruire una spesa alternativa: un menù fatto di ingredienti buoni, di qualità e soprattutto economici con cui sostituire gli alimenti ormai proibitivi a causa degli aumenti dei prezzi.

Fa caldo, c'è aria di ferie e tra i banchi del mercato c'è profumo di pesce, ingrediente prescelto per questo percorso all'insegna del risparmio che inizia con una tartare. Per farla scegliamo le acciughe, che mi costano circa 13 euro al chilo. «Il tonno pinna gialla, sicuramente più comune in piatti come questo, sarebbe costato 55 euro al kg» spiega Beppe Gallina, uno dei volti più conosciuti a Porta Palazzo. «Il prezzo del pesce sta salendo in generale, stiamo parlando di circa il 10, 15% da inizio anno. Non sempre però questo aumento è ribaltato sul banco e il consumatore non lo percepisce ancora in questa misura».

Per il primo si continua con il pesce, aggiungendo qualche carboidrato. La soluzione mi-

gliore, come consiglia ancora Gallina, è una pasta con le cozze di Oristano, 6 euro al chilo, per sostituire le vongole quasi tre volte più care. La pasta, rigorosamente fresca, la prendiamo al banco 55, dove i commercianti di Pasta & Company-consigliano gli spaghetti alla chitarra. «Per ora il prezzo al consumatore della pasta fresca sta rimanendo quasi invariato, anche se quello all'ingrosso è aumentato due volte del 3% negli ultimi tre mesi, soprattutto a causa dei costi di produzione».

Piatto principale? Trancio di merluzzo al forno. La nostra prima scelta sarebbe stato il branzino, ma il prezzo di quello pescato tocca i 68 euro al chilo. «Prendere il merluzzo vuol dire non solo fare una scelta economica, visto il suo costo di 20 euro al kg, ma anche sostenibile: si tratta infatti di un pesce presente in abbondanti quantità che non è in via di estinzione». Lo cuciniamo con un po' di pan grattato e con qualche erbetta e lo accompagniamo con patate al forno, il cui prezzo rimane invariato: non ha nulla da invidiare a un branzino.

Al primo banco del mercato, i contadini ci aiutano invece a orientarci tra le verdure per la scelta di un piatto vegetariano. I pomodori sono carissimi e allora li evitiamo, optando

per una parmigiana di melanzane il cui prezzo è rimasto stabile sull'1,5 euro al kg. Il formaggio nella parmigiana, però, non può essere mozzarella, suggeriscono all'Azienda Agricola Corbusier: il suo prezzo è salito alle stelle raggiungendo i 14 euro al kg. «Eviterei anche il provolone, sempre più caro. Sugerirei invece una toma d'alpeggio non troppo stagionata». Per finire, una macedonia di frutta fresca per la quale, ci mette in guardia Piero del mercato dei contadini, vanno assolutamente evitate le albicocche: stanno raggiungendo i 4 euro al chilo. «Una buona soluzione sono le pesche gialle, che con i loro 2,50 euro al chilo costano un euro in meno di quelle bianche, e poi le prugne».

A Porta Palazzo l'effetto dei rincari si comincia a vedere. Ma con attenzione, qualche consiglio e buon fiuto per gli affari è sicuramente possibile evitare che i prezzi che salgono portino via le nostre abitudini alimentari. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA





IL MERCATO



IL MERLUZZO
20 EURO AL KG



LA PASTA
6,5 EURO AL KG



LA TOMA
12 EURO AL KG



LE COZZE
6 EURO AL KG



LA PESCA GIALLA
2,5 EURO AL KG