

MAGGIO 2009 - Anno XXX n.5 - Il giornale della famiglia
Sfera Editore - Mensile

Speciale 30 anni

Insieme

In esclusiva
insieme + il beauty
a soli € 2,30 in più



Insieme + il beauty € 4,90

Storie di mamme all'estero • Nutrirlo bene nel pancione
• Cure dolci antipollini • Far spesa in gruppo



Donare il cordone
Ambra in campo
per aiutare le mamme

Come scegliere
il nido giusto
e avere sostegni economici

Foto: Italiana - Sped. in A.P. D.L. 353/2004, rt. 1, c. 1 DCB Milano

VITA PRATICA

Per combattere il carovita, l'unione fa la forza. E difatti negli ultimi mesi le aggregazioni di famiglie per risparmiare sulla spesa stanno moltiplicandosi. Molti hanno preso la forma di **G.A.S. Gruppi di acquisto solidale**, che scelgono di comprare prodotti di qualità a un prezzo equo tanto per chi produce, più spesso su scala locale, quanto per chi compra e vuole ridurre i costi senza rinunciare alla qualità. In questo identikit mi ci riconosco anch'io, **mamma di un bimbo di 14 mesi**: mi sono messa perciò a cercare informazioni per capire come è possibile coniugare qualità e risparmio.

La lista della spesa

Mi sono fatta guidare dalle parole di Claudia di Bologna, anche lei con un bimbo di 14 mesi. «Noi siamo stati spinti a entrare in un G.A.S all'avvio dello svezzamento di Niccolò. Questa circostanza ci ha reso più attenti a quel che mettiamo nel piatto e ci ha orientato verso prodotti biologici. **Al supermercato però costano troppo.** D'altra parte, creare un G.A.S. nuovo ci sembrava troppo impegnativo: coinvolgere altri amici, organizzarsi per trovare i produttori, avviare i

contatti non è cosa che può stare con i ritmi incalzanti da neo-genitori. Così ci siamo inseriti in un G.A.S. esistente». **Ma in quanti si condivide questa avventura?** «Quando abbiamo cominciato 4 anni fa», spiega Camilla di Brescia, mamma di due bambini di 10 mesi e 2 anni e 1/2, «eravamo una ventina di famiglie, oggi siamo quasi 50. Se si ha il posto giusto per trovarsi e si cresce poco a poco non è un numero eccessivo; più si è, inoltre, maggiore diventa anche l'offerta di prodotti, poiché ciascuno si fa referente per una singola voce.

Resta che i prezzi, anche con una massa critica così rilevante, non sono concorrenziali con quelli del discount, ma lo sono solo nella fascia dei prodotti biologici». «Per fare un esempio», spiegano i ragazzi del G.A.S. Grilli Aretusei di Siracusa, «le carote o i finocchi li paghiamo euro 1, al kg, sulla frutta biologica di prima scelta si arriva a un risparmio a volte anche del 40-50 per cento su prodotti analoghi nella grande distribuzione. L'olio extravergine di oliva, molito a freddo, ci costa 6 euro al litro, la carne di vitello per spezzatino di prima scelta 6 euro al kg».

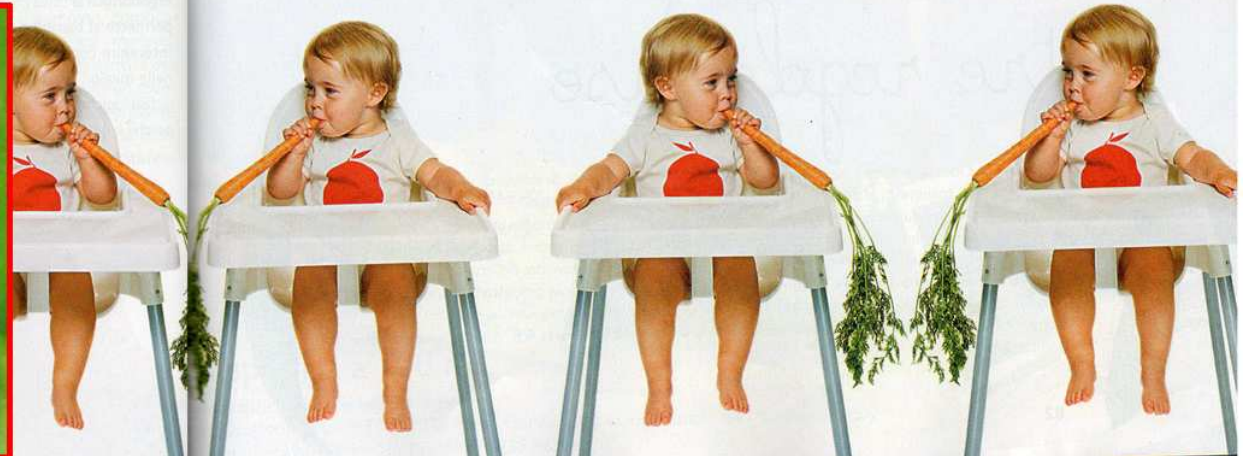
Grandi spazi per piccoli prezzi? Ma per spuntare prezzi convenienti è necessario acquistare prodotti in quantità tali da impegnare congelatori e cantine super capienti? «Io abito in centro», spiega Camilla, di Brescia, «non abbiamo spazio da sprecare ma non abbiamo mai avuto problemi **nello stoccaggio degli acquisti.** D'inverno, quando possiamo sfruttare l'armadio sul terrazzo, acquistiamo maggiori quantità di frutta e verdura, tenendo conto che sono prodotti che durano tempi non paragonabili a quelli degli acquisti al supermercato poiché il prodotto arriva direttamente dal contadino saltando numerosi passaggi. D'estate invece ci organizziamo con quantità più piccole, in base ai nostri spazi e alle necessità e a volte ci capita di prendere **la quantità minima che è di circa 5 kg.** «Noi», racconta Elena del G.A.S. Cesta di Artemide di Reggiolo (Re) «siamo nati a gennaio e per il momento ci siamo concentrati su un unico produttore in zona dal quale acquistiamo frutta, verdura e carne, tutto bio. Facciamo **ordini ravvicinati, ogni 2 settimane,** così ognuno può prendere di volta in volta le quantità di cui ha bisogno,

anche 2-3 chili per volta, sapendo che in breve tempo ci sarà un nuovo rifornimento». Ognuno dunque imposta la spesa a propria misura e consumo. «Noi, per esempio», spiega Antonella del G.A.S.d8 di Milano, «abbiamo scelto di acquistare la carne ogni 3 mesi in porzioni di un minimo di 7 kg suddivisi tra arrosto, macinato, fettine ecc.». **Ma il gusto e la varietà a cui siamo abituati** andando al supermercato saranno soddisfatti dal circuito G.A.S., o dobbiamo pensare a una scelta mortificante? «Come gusto, la risposta è un sì deciso e anche di più», mi rassicura Camilla, «essendo prodotti che appena colti arrivano nelle nostre case, senza immagazzinamenti, stoccaggi e trasporti che durano settimane». «Ovviamente gli ordini», spiega Claudia, «si fanno sui prodotti di stagione, e uno per esempio ha la possibilità di richiedere la quantità che vuole per pomodori, insalata, cetrioli, cipolle... Poi si possono fare integrazioni: noi, per esempio, facciamo **acquisti dal mercato solidale per banane e ananas.** Per quanto mi riguarda raramente mi ritrovo ad andare al supermercato a cercare qualcosa che mi manca. Altri G.A.S. invece si

tutti insieme a passione tamente

Che cosa sono i G.A.S.? Gruppi di famiglie che si uniscono per fare la spesa. E risparmiare solo sul prezzo. Come? Lo spieghiamo qui di Laura Ogna

Resta che i prezzi, anche con una massa critica così rilevante, non sono concorrenziali con quelli del discount, ma lo sono solo nella fascia dei prodotti biologici». «Per fare un esempio», spiegano i ragazzi del **G.A.S. Grilli Aretusei di Siracusa**, «le carote o i finocchi li paghiamo euro 1, al kg, sulla frutta biologica di prima scelta si arriva a un risparmio a volte anche del 40-50 per cento su prodotti analoghi nella grande distribuzione. L'olio extravergine di oliva, molito a freddo, ci costa 6 euro al litro, la carne di vitello per spezzatino di prima scelta 6 euro al kg».





organizzano con pacchetti pre-colezionali che parlano da un minimo di 5 kg con all'interno i diversi prodotti di stagione e il carico dipende da cosa ha in casa l'agricoltore in quel momento».

Ampliamo il paniere

E se qualcuno del gruppo chiede che siano inseriti nuovi prodotti nella lista della spesa, che si fa? «Il nostro G.A.S.» spiega Camilla di Brescia «era composto per lo più da vegetariani e solo ultimamente stiamo pensando di aggiungere la carne ai nostri acquisti». Ma come si testa un prodotto nuovo?

«Dimenticativi gli domenicali in campagna a provare costate e salamini», ride Camilla. «nella scorsa riunione abbiamo incontrato un allevatore che ci era stato indicato da conoscerli, questa settimana ne incontriamo un altro. Entrambi forniscono polli, maiale e manzo garantendo la varietà di scelta. A quel punto si valuteranno costi e benefici dell'uno e dell'altro e si decide».



prodotto semplicemente non lo inserisce nella sua lista». A questo punto prova ad immedesimarsi in un "gestista", pronta a segnare sul calendario in rosso le date entro cui fare gli ordini, in verde, quelle del ritiro e poi in blu le riunioni mensili del gruppo. Certo è molto più complicato di andare al supermercato dietro l'angolo.

«Sicuramente è una scelta che comporta una organizzazione più complessa», conferma Antonella di Milano. «Ognuno ha un compito e un incarico all'interno di un G.A.S. È un lavoro di squadra e di condivisione, un'occasione per fare scelte anche negli acquisti che arricchiscono e danno un senso al tempo che si spende oltre che a creare legami di sostegno e rete».

Per chi tiene tanta famiglia

Ci sono anche offerte di acquisti diversi, che puntano più sulla convenienza e sulla forza dell'organizzazione, anziché puntare prima di tutto sulla solidarietà.

L'Associazione Famiglie Numerose

che promuove i Gruppi di Acquisto Familiari (Gaf), è, sorpresa, aperta anche a chi ha un solo figlio. Il paniere dei prodotti offerti è molto ampio, da quelli alimentari - non deperibili - dalla farina al miele, dalla pasta all'olio, alla cancelleria per la scuola fino ad arrivare ai piccoli e grandi elettrodomestici per la casa. Diversamente dal G.A.S., dove gli obiettivi primari variano al di là del semplice risparmio, quest'ultimo è invece l'obiettivo principale dei Gaf. «Il nostro



GAF i Gruppi di acquisti dell'Associazione Famiglie Numerose acquistano alla Sfera carta beni alimentari e per l'infanzia, oltre a elettrodomestici. Anche piccoli nuclei familiari, con un solo bambino, possono accedere alle offerte. Info: www.famiglie-numerose.org

G.A.S. Sul sito della rete nazionale (www.rtegas.org) è disponibile l'elenco dei G.A.S. esistenti per chi fosse alla ricerca di un gruppo a cui aggregarsi. Per chi invece scegliesse di aprire uno studio, oltre ad un elenco di prodotti e servizi, a cui rivolgersi, sul sito ci sono anche molti consigli pratici.

Gruppo di acquisto Lattomiele di Milano, selezionando le passioni acquistare prodotti per la prima infanzia a prezzi scontati. Si possono anche ricevere indicazioni pratiche e consigli per aprire un gruppo di acquisto. Info: Tel. 02-80563138 milano@movimentoc consumatori.it

PER CHI TIENE TANTA FAMIGLIA

impegno», spiega Monica Mascarelli, referente nazionale per gli acquisti e coordinatrice per la provincia di Como, oltre che mamma di 7 bambini, «è di arrivare direttamente al produttore ottenendo prezzi competitivi. Raccogliamo gli ordini su tutto il territorio nazionale con vantaggi in termini di risparmio anche del 30-40 per cento, per esempio, sui piccoli elettrodomestici».

E per i prodotti per l'infanzia?

A Milano da diversi anni c'è il **Movimento Consumatori Lattomiele** che procura latte in polvere, omogeneizzati, pannolini e prodotti per l'igiene in Germania e Austria dove costano meno. «Il risparmio su alcune voci» spiega Cristiano Maccagnani, coordinatore di Lattomiele «arriva addirittura al 40-50 per cento». Il funzionamento è semplice: è richiesto un **tesseramento all'associazione** (30 euro per 12 mesi), gli ordini vengono fatti una volta al mese e circa 15 giorni dopo si va a ritirare. «Negli ultimi tempi» spiega Maccagnani «un numero sempre crescente di mamme si sta attivando per formare dei piccoli gruppi di acquisto in diverse città. Sono amiche o anche semplici conoscenti che decidono di unirsi per risparmiare negli acquisti di prodotti legati alla prima infanzia. Noi diamo supporto, informazioni e aiuto per iniziare». ☺

Insieme è meglio

Ecco, ci siamo. Ne ho già avuto abbastanza delle litte nell'ultima riunione condominiale per decidere l'impresa di pulizie, e adesso mi ritroverò a **questionare sul tipo di fettina da mettere in pacchiera**. E quindi chiedo, si litiga molto alle riunioni? «Sull'altro, di solito si mangia e si beve piacevolmente, al limite se una famiglia non è d'accordo su un tipo di

tre regole base

- Tra amici** l'idea in genere nasce da un gruppo di amici e conoscenti. Si definisce un proprio statuto o carta d'intenti. Insieme ci si occupa di ricercare nella zona piccoli produttori.
- Chi fa cosa** Essenziale è la ripartizione dei compiti. Ognuno deve partecipare attivamente fornendo carico di una parte del lavoro. Da chi si occupa di raccogliere e fare gli ordini, chi mette a disposizione il luogo per l'arrivo delle merci, chi ancora riveste il ruolo di tesoriere e amministratore dei conti.
- Sceita di nuovi produttori** Ognuno si fa attivo nella ricerca di nuovi produttori che poi vengono visitati dal gruppo nelle riunioni che hanno mediamente una cadenza mensile. Altre fonti di informazioni verificate e utili è proprio il sito della rete dei G.A.S. dove si trovano molte indicazioni utili: www.rtegas.it

RESIDENZA CAPRICCIOLI

C'è un programma per le tue vacanze che farà sognare tutta la famiglia, anche Fuffi!

La spiaggia a 100 mt.

www.capriccioli.it - info@capriccioli.it
 Loc. Capriccioli Box n. 37 - 07020 Porto Cervo (OT) - Costa Smeralda - Sardegna - Italy
 Telefono: ++39 0789.96.036 Fax: ++39 0789.96.443