

Come risparmiare su frutta e verdura: le offerte della settimana

Le offerte del momento per la nostra tavola, ecco come risparmiare su frutta e verdura a partire già da questa settimana.

di [Daniele Magliuolo](#) , pubblicato il **05 Ottobre 2022** alle ore **12:39**



Concentrarsi esclusivamente sul caro bollette potrebbe essere un grande errore. Gli italiani stanno velocemente comprendendo che bisogna iniziare ad abbattere le spese su tutto, quindi anche **risparmiare su frutta e verdura** ed è proprio quello che vogliamo scoprire oggi. Quali sono i consigli per comprare i prodotti migliori senza spendere troppo? Andiamo a scoprire insieme le offerte della settimana.

A darci una grossa mano c'è la [Borsa Merci Telematica Italiana](#), abbreviata in BMTI. Si tratta di una società del **Sistema Camerale Italiano** che periodicamente raccoglie i trend dei mercati ortofrutticoli nostrani. L'iniziativa che ha lanciato si chiama "La Borsa della Spesa" e offre importanti consigli per tutti i risparmiatori.

Risparmiare su frutta e verdura, ecco come

La domanda è doverosa: **come risparmiare su frutta e verdura**? Il modo migliore per farlo è quello di sfruttare le **offerte** del momento. Il mercato ortofrutticolo è legato a non pochi cambiamenti. Si tratta di un fenomeno soggetto a condizioni climatiche particolari, poiché queste vanno a influire sui raccolti e, di conseguenza, rendono la compravendita di tali prodotti più o meno onerosa a seconda del periodo. Cosa ci consigliano quindi gli esperti per questa settimana? A quanto pare, ad avere un ottimo rapporto qualità prezzo in questo momento sono fichi d'india, susine e uva.

È inoltre il momento dei **melograni**: sia in questa che nelle prossime settimane potremo farci delle vere e proprie scorpacciate. Sempre a proposito di frutta, il consiglio è di acquistare ora castagne, pere e mele, inoltre è iniziata la raccolta dei cachi made in Italy. Insomma, abbiamo davvero una vasta scelta sul fronte frutticolo. Per quanto riguarda invece le verdure, gli esperti consigliano cicoria, zucca e melanzane. Momento difficile invece per il **pomodoro** che è ancora in aumento, ma le stime ci dicono che a breve il prezzo calerà.

La spesa al supermercato

Diamo infine un'occhiata ai prezzi di frutta e verdure nei supermercati. Iniziamo da questi ultimi: nei market Il Gigante ci sono finocchi in offerta a 1,48 euro al chilo. Solo 68 centesimi invece per le **carote** da Esselunga. Da MD invece ci sono i cavolfiori a 1,49 euro al chilo. Se siete invece a caccia di catalogna, da Bennet la trovate a 1,19 euro. Insomma, per quanto riguarda le verdure la situazione è favorevole e le offerte sono abbastanza variegata tra i vari supermercati.

Diamo infine uno sguardo alla frutta: da Lidl troviamo le susine a 1,29 al chilo, mentre i fichi d'india sono scesi a 1,98 euro e le mele Golden a soli 1,79 euro. Ancora più basso il prezzo offerto dalle mele Gala della Coop, solo 0,98 centesimi al chilo. Anche **l'uva** è calata, da Pam la troviamo a 1,59 al kg, infine le castagne del Carrefour ora costano soltanto 3,99 euro al kg, un ottimo rapporto qualità prezzo