

[ELENA PRAVATO](#) - 3 OTTOBRE 2022 - 10:40

Frutta e verdura di ottobre con le offerte della settimana per risparmiare

Tutti temiamo i rincari delle bollette di gas ed elettricità e cerchiamo di risparmiare sulla spesa quotidiana. Le voci di spesa di frutta e verdura sono sempre fra le più onerose. Le condizioni climatiche non sempre favorevoli hanno reso i raccolti di alcuni tipi di frutta e verdura ancora più esigui, generando rincari.

La Borsa Merci Telematica Italiana, società del Sistema Camerale Italiano, raccoglie, ogni settimana, le tendenze dei prezzi nei mercati ortofrutticoli italiani. Grazie all'iniziativa "La borsa della spesa", istruisce noi consumatori su quali siano le tendenze dei prezzi che dall'ingrosso arriveranno sui banchi dei supermercati.

Indice dei contenuti



- Frutta e verdura di ottobre con le offerte della settimana per risparmiare
- La frutta in offerta questa settimana da Lidl, Pam, Coop e Carrefour
- La verdura di stagione di ottobre
- La verdura in offerta questa settimana da MD, Il Gigante, Esselunga e Bennet

Frutta e verdura di ottobre con le offerte della settimana per risparmiare

Secondo la BMTI, questa settimana vede una buona disponibilità di susine, uva e fichi d'India con ottimo rapporto qualità/prezzo.

Ha preso inoltre il via la campagna per la raccolta dei cachi made in Italy. Fra la frutta che potremmo acquistare troviamo le pere, le mele e le castagne. Se ci piacciono i melograni, questa e le prossime settimane sono quelle giuste per acquistarli e preparare ottime gelatine gourmet.

La frutta in offerta questa settimana da Lidl, Pam, Coop e Carrefour

Le susine, questa settimana, sono in offerta a 1,29 al kg da Lidl. Sempre presso i supermercati a marchio tedesco i fichi d'India costano 1,98 euro al kg, mentre le mele Golden costano euro 1,79 al kg. Alla Coop troviamo in offerta le mele Gala a 98 centesimi al kg. Da Carrefour le castagne, invece, si possono acquistare a 3,99 euro al kg. Da Pam l'uva bianca da tavola made in Italy ha un prezzo imbattibile a 1,59 al kg.

La verdura di stagione di ottobre

Secondo la BMTI, il prezzo dei pomodori è in aumento, ma a breve sarà disponibile il nuovo raccolto e di conseguenza torneranno ad essere più convenienti. Buono il rapporto qualità/prezzo per la cicoria, la zucca, le melanzane.

La verdura in offerta questa settimana da MD, Il Gigante, Esselunga e

Bennet

Da MD troviamo i cavolfiori a 1,49 euro al chilo e un chilo di patate di Bologna DOP a 1,12 euro, **perfette per preparare l'originale Kartoffelsuppe**. Da Bennet potremmo acquistare la **catalogna** o coste a 1,19 euro al chilo. Nei supermercati Il Gigante i finocchi sono in offerta a 1,48 euro al chilo. Ottima verdura rimineralizzante per affrontare l'autunno con una marcia in più. Un chilo di carote da Esselunga, invece, costa 0,68 euro. Mangiando frutta e verdura di ottobre con le offerte della settimana si possono veramente risparmiare molti euro.