



FEDERCONSUMATORI  
FEDERAZIONE NAZIONALE CONSUMATORI E UTENTI



# CONSIGLI PER GLI ACQUISTI



VADEMECUM  
dell'Acquisto Alimentare

# ORTAGGI

INDICE PRODOTTI  
NORMALIZZATI IN SEDE CEE

La stagione indicata è quella  
di produzione italiana

Agli  
Porri  
Radicchi estivi  
Radicchi invernali  
Sedano a coste  
Spinaci  
Patate  
Carciofi  
Finocchi estivi  
Finocchi invernali  
Cavolfiori  
Cavoli Bruxelles  
Cavoli cappuccini e verzotti  
Cicoria Witloof  
Melanzane  
Piselli da sgranare  
Asparagi  
Cetrioli  
Pimenti o peperoni dolci  
Pomodori  
Zucchine  
Fagiolini  
Carote  
Lattughe, indivie ricce e scarole

Da Agosto a Gennaio  
Da Settembre a Marzo  
Da Aprile a Ottobre  
Da Dicembre a Marzo  
Da Ottobre a Marzo  
Da Ottobre a Marzo  
Sempre  
Da Ottobre a Marzo  
Da Aprile a Settembre  
Da Ottobre a Marzo  
Da Settembre a Aprile  
Da Settembre a Aprile  
Da Settembre a Aprile  
Da Settembre a Aprile  
Da Giugno a Settembre  
Da Aprile a Giugno  
Da Aprile a Giugno  
Da Aprile a Agosto  
Da Maggio a Settembre  
Sempre  
Da Aprile a Settembre  
Da Maggio a Settembre  
Sempre  
Sempre

# FRUTTA

INDICE DI STAGIONALITÀ DI PRODOTTI  
NORMALIZZATI IN SEDE CEE

La stagione indicata è quella  
di produzione italiana

Mandarini Clementini Mandaranci  
Arance  
Mele e pere da tavola  
Fragole  
Ciliegie  
Albicocche  
Cocomeri  
Susine  
Pesche  
Castagne  
Limoni  
Cachi  
Uva da tavola  
Kiwi  
Banane

Da Ottobre a Gennaio  
Da Ottobre a Marzo  
Da Settembre a Giugno  
Da Aprile a Giugno  
Da Giugno a Luglio  
Da Maggio a Luglio  
Da Giugno a Agosto  
Da Giugno a Settembre  
Da Giugno a Settembre  
Da metà Da Ottobre a Novembre  
Sempre  
Da Ottobre a Novembre  
Da Agosto a Dicembre  
Settembre  
Sempre



# PRODOTTI ITTICI FRESCHI

L'acquisto è conveniente quando il prezzo al kilo del prodotto è inferiore a 10 €, intermedio quando il prezzo è tra 10 e 20 €, costoso quando il prezzo è superiore ai 20 €

## CONVENIENTE

Acciughe  
Cefalo  
Luccio  
Pesce persico  
Razza  
Trotta  
Cozze  
Pesciolini  
Sapotole – Sciabole

## INTERMEDIO

Baccalà e stoccafisso  
Branzino allevamento a mare  
Cernia  
Dentice  
Merluzzo  
Nasello  
Orata allevamento a mare  
Rane  
Vongole  
Polpi  
Seppie  
Granceola  
Granchio  
Paranza  
Salmone

## COSTOSO

Anguille  
Coda di rospo  
Pesce spada  
Palombo  
Rombo  
San Pietro  
Tonno  
Sogliole  
Calamari Nostrali  
Moscardini  
Aragosta  
Gamberi  
Scampi  
Telline  
Ricciola

# PANE, FORMAGGI & SALUMI

## PANE

Pani speciali  
(lievitazione naturale, alle spezie, alle olive, ecc.)  
Pani di pezzatura piccola

## SOSTITUIBILE CON PRODOTTI MENO COSTOSI

Pane comune  
Pani di pezzatura grande

## FORMAGGI

Mozzarella di bufala  
Formaggio stagionato  
Ricotta di pecora  
Caciotta di pecora  
Formaggi nobili (certificati)

## SOSTITUIBILE CON PRODOTTI MENO COSTOSI

Fior di latte  
Formaggio a pasta molle  
Ricotta vaccina  
Caciotta di mucca  
Formaggi comuni

## SALUMI

Salumi nobili  
(certificati: culatello, prosciutti, salami)

## SOSTITUIBILE CON PRODOTTI MENO COSTOSI

Salumi comuni  
(salsicce, soppressata, prosciutti di montagna, mortadella, coppa)



# CARNI

Percentuale di risparmio  
nel periodo indicato

## AGNELLO

Costoletta	- 20% di risparmio tutto l'anno al di fuori di Pasqua e Natale
Coscio	
Spalla	
Collo	
Pancia	

## BOVINO ADULTO

Lombata	- 10% di Inverno
Filetto	Prezzo costante tutto l'anno
Bistecca	-10% di Inverno
Macinato	Prezzo costante tutto l'anno
Fesa esterna	-10% di Inverno
Noce	-10% di Inverno
Fesa interna	-10% di Inverno
Pesce	-10% di Inverno
Geretto posteriore	-20% di Estate
Pancia	-20% di Estate
Fesone di spalla	-20% di Estate

Copertina	-20% di Estate
Girello di spalla	-20% di Estate
Taglio reale	-20% di Estate
Sottospalla	-20% di Estate
Geretto anteriore	-20% di Estate
Petto	-20% di Estate
Collo	-20% di Estate
Ossobuco	-20% di Estate
Scamone	-10% di Inverno
Girello di coscia	-10% di Inverno
Punta di petto	-50% di Estate
Controfiletto	Mai economico

## FRATTAGLIE

Lingua	-50% di Estate
Zampe	-50% di Estate
Fegato	-50% di Estate
Cuore	-50% di Estate
Polmone	-50% di Estate
Trippa	-50% di Estate
Coda	-50% di Estate

## CONIGLIO

Intero	Prezzo costante*
Mezzo	
Disossato	
Lombata	
Cosce	
Spalla	

Percentuale di risparmio  
nel periodo indicato

## MAIALE

Braciola	-10% di Estate
Spuntatura	-20% di Estate
Lombo	-10% di Estate
Capocollo	-20% di Estate
Stinco	-10% di Estate
Prosciutto fresco	-10% di Estate
Spalla	-20% di Estate
Pancetta	-25% di Estate

## POLLO

Cosce	-20% di Estate
Ali	-25% / -30% di Estate
Fusi	-20% di Estate
Petto	-20% di Inverno
Faraona	Prezzo costante*
Gallina	-30% di Estate
Cappone	Prezzo costante*

## TACCHINO

Cosce	-50% di Estate
Ali	-50% di Estate
Fusi	-50% di Estate
Petto	-20% di Inverno
Sopracosce	-30% di Estate
Intero	-20% di Inverno

## VITELLO

Girello	Prezzo costante*
Stinco	Prezzo costante*
Fesa	Prezzo costante*
Sottofesa	Prezzo costante*
Pancia	-20% di Estate
Sottospalla	-20% di Estate
Scamone	-20% di Estate
Copertina	-20% di Estate

## FRATTAGLIE

Lingua	-20% di Estate
Zampe	-20% di Estate
Fegato	Conveniente tutto l'anno
Cuore	-20% di Estate
Polmone	-20% di Estate
Trippa	-20% di Estate
Coda	-20% di Estate

\* Prezzo costante (dipende dalla produzione)

**NEI NEGOZI DI VICINATO TROVERAI  
QUALITÀ E PROFESSIONALITÀ,  
NON ESITARE A CHIEDERE CONSIGLIO  
AL TUO ESERCENTE DI FIDUCIA!**

**Fiesa-Confesercenti**

[fiesa@confesercenti.it](mailto:fiesa@confesercenti.it)

**ADOC**

[info@adoc.org](mailto:info@adoc.org)

**Federconsumatori**

[federconsumatori@federconsumatori.it](mailto:federconsumatori@federconsumatori.it)