

la spesa intelligente_primavera 2013

id.	prodotto	marca	vendita	produzione	peso/volume	euro	perché?
colazione							
1	ciokorice, riso soffiato di cioccolato	Tre Mulini	Eurospin	Costa di Mezzate (BG)	1 kg.	1,35	sono buoni e costano molto meno dei concorrenti
2	biscotti con gocce di cioccolato "Gocciolotti"	Balocco	Nonna Isa	Fossano (CN)	700 g.	2,15	i "Gocciolotti Balocco" sono buonissimi, costano meno della concorrenza.
3	cacao amaro	Solobontà	Eurospin	Schio (VI)	250 g.	1,99	meglio il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati
4	gallette di riso	Brink	LD	OA Dordrecht (Holland)	100 g.	0,55	è uno dei pochi supermercati a vendere queste gallette "inpilate", in modo che non si sbriciolano
5	latte parzialmente scremato	Eurospin	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,55	minor costo

6	latte alta digeribilità	Vivomeglia	LD	"Steril Garda" Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	è buonissimo e, rispetto alle confezioni prodotte dalla stessa ditta per altri supermercati, queste è innovativa e comodissima
7	latte di capra	Land	Eurospin	Arborea (OR)	1 lt.	1,89	una nuova confezione, con valvola di plastica, ottimo latte: finalmente sardo, distribuito in tutta Italia
8	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	1,13	sono buone e costano molto meno
9	caffè	Lavazza Suerte	Conad	Torino o Verres (AO)	250 g.	1,55	Suerte è comunque garantito da Lavazza: perché pagare di più?
10	caffè decaffeinato	Conad	Conad	Castelmaggiore (BO)	250 g.	1,82	il metodo usato è naturale e si sente dal gusto, per niente contraffatto
11	orzo solubile	Don Jerez	Eurospin	Pontedera (PI)	200 g.	0,99	è della ditta "CRASTAN" di Pontedera, nostri conoscenti: ottimi prodotti www.craстан.it
12	zucchero	Sud-zucker	Eurospin	Manheim (D)	1 kg.	0,99	minor costo

13	zucchero di canna	Pininpero	Eurospin	Basaluzzo (AL)	500 g.	0,85	minor costo
14	zucchero di canna	Everton Demeraro	Hardis	Tagliolo Monferrato (AL)	1 kg.	1,99	buon prezzo, confezione resistente all'umidità
15	zucchero di canna	Saint Louis	LD	Suedzucker - Mannheim (Germania)	500 g.	0,89	ottimo prezzo, il migliore
16	crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato)	Valsoia	Conad	Canove di Govone (CN)	200 g.	2,15	per gli allergici al latte vaccino
17	cioccolato amaro fondente	DIFA Sas	LD	Perpignan (France)	200 g.	0,99	ottimo, veramente buono: neanche un euro per 200 grammi!
18	cioccolato "oro puro" extra quality fondente 72%	Witors	Hardis	Gorizia	100 g.	0,95	veramente buono, veramente amaro, il più economico in assoluto
19	tramezzini freschi	Qui Sardegna	Conad	"I granai di Qui Sardegna" - Cagliari	250 g.	1,46	sono sardi, ottima qualità
20	confettura di arancia, di albicocca, etc.	Zuegg	vari	Zuegg Gmbh (Germania)	330 g.	2,19	è buonissima, sembra biologica, anche se non è dichiarata
21	bevanda alla soia	Land	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	1,09	è il più economico di tutti i prodotti alla soia

cucinare							
1	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	vari	Serramanna (CA)	800 g.	0,84	è un prodotto veramente ottimo, il migliore in assoluto
2	polpa di pomodoro in barattolo	Divella	Hardis	Rutigliano (BA)	800 g.	0,59	ottimo prezzo, buona qualità
3	pinoli sgusciati	Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	40 g.	1,59	ottimo il prezzo
4	olio di semi di girasole	Emi	Hardis	"Essebi" Scandicci (FI)	1 lt.	1,39	non lascia brutto odore durante la frittura
5	olio di semi di girasole	Collina d'oro	Eurospin	Cremona	1 lt.	1,39	lo si trova in tutta Italia, in questa catena di supermarket
6	farina tipo 00	LD	LD	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,49	ottima farina: quella dell' LD ha la confezione più resistente
7	farina "Manitoba"	Simec	LD	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,99	La "Manitoba" serve per fare il pane in casa, questa è sarda: www.molinosimec.it

8	pane grattugiato	Pastificio "i Cagliariitani"	Hardis	Loc. tà "Truncus is follas" - Assemini (CA)	400 g.	0,49	prodotto sano a minor costo
9	aglio secco	Italia	Eurospin	Italia	200 g.	0,99	non è aglio cinese, come da altre parti...
10	sale marino iodato	Salitalia	Eurospin	Margherita di Savoia (BT)	1 kg.	0,39	il sale migliore, la confezione di carta lo conserva meglio
11	lievito "Mastro Fornaio"	Paneangeli	Conad	Desenzano sul Garda (BS)	3 buste, pari a 3 cubetti da 25 g.	0,99	lievito secco: si aggiunge alla farina 00: ottimo, quanto quello fresco
12	panna da cucina	Regina	Hardis	Jesi (AN)	200 ml.	0,59	buon prezzo
13	panna vegetale da montare	Bravo Crem	Hardis	"Unigrà" Srl - Conselice (RA)	500 g.	0,99	buon prezzo
14	Pasta sfoglia	Tre Mulini	Eurospin	Sollenau (Austria)	265 g.	1,19	senza grassi idrogenati, costa molto meno dei prodotti di marca
15	Carne di tutti i tipi	in gran parte sarda	EP Supercarni	Viale Elmas CAGLIARI	vari	3-7 euro/Kg.	ottima carne, garantita: con la tessera, ulteriore sconto dell' 8 %

16	Olio extravergine di oliva	toscano	Conad	Badia a Settimo (FI)	1 lt.	2,85	ha anche un buon sapore, non aspro
17	Olio extravergine di oliva	San Giuliano	vari	Alghero (SS)	1 lt.	da 3,50 a 5,00	costa più degli altri, ma è l'olio migliore in assoluto, visitate il sito www.sangiuliano.it
18	Mascarpone	Milk	Hardis	Austria	250 g.	0,95	ottimo per fare i "tiramisù", prodotto in Austria per la "Latteria NÖM Srl" di Milano www.latterianom.it
19	uova medie	Delizie dal sole	Eurospin	Soleminis (CA)	10 uova	1,39	buone e fresche, ma il prezzo è aumentato
20	zafferano	"Verka" Sas	LD	Negrar loc.tà Arbizzano (VR)	3 bustine da 100 mg. cad.	1,49	buono e costa poco
21	nocciole tostate	Auriemma	vari	Cagliari	200 g.	da 3 a 4 euro	sono le migliori nocciole, per fare col Bimby la crema spalmabile al cacao: buon prezzo e qualità
22	gocce di cioccolato	Auchan	Auchan	Pedon - Molvena (VI)	250 g.	2,19	per condire torte, biscotti e brioshes

pranzo							
1	fregola sarda	La Casa del Grano	vari	Elmas (CA)	500 g.	1,50 circa	questa è la fregola migliore, in assoluto
2	aceto balsamico di Modena	Antichi Acetai	Eurospin	Arezzo	500 ml.	1,15	buon prodotto
3	maionese tubo	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)	150 ml.	0,49	è buona, anche se meglio fatta in casa
4	maionese vasetto	Amica Verde	Hardis	"In food" - San Rocco al Porto (LO)	500 ml.	1,19	è buona, anche se meglio in casa
5	fagiolini fini surgelati	-22	Eurospin	Theix (France)	600 g.	1,19	veramente ottimi, quanto quelli di marca
6	pasta	Tre Mulini	Eurospin	Santa Giusta (OR)	500 g.	0,29	è buona, è sarda
7	riso parboiled	Riso della Sardegna	Hardis	Oristano	1 kg.	1,29	è buonissimo, sardo e costa meno della metà degli altri
8	ravioli ricotta e spinaci	sardo	Hardis	Bolotana	250 g.	1,49	come fatti in casa, non contengono latte vaccino
9	pane carasau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	1,79	in scatola rigida, non si sbriciola e non prende umidità

10	pane guttiau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	2,39	è la variante del carasau, ma condito con ottimo olio e sale
11	spianata sarda	"Sa Pintadera" di Porqueddu	LD	Quartu Sant'Elena - Località Pirastu	7 spianate, totali 400 g.	1,65	esiste in forma circolare o rettangolare, sostituisce il pane e costa 4 euro il kg.
12	spianatina sarda	"Bontade" di Saiu	Nonna Isa	Domusnovas (CI)	5 spianate, totali 400 g.	1,49	prezzo minore, perché le spianate sono più larghe, euro 3,72/kg.
13	troffie fresche	sardo	Eurospin	Sardegna	500 g.	0,95	è un prodotto da frigo, pasta veramente molto buona
14	ciccioneddos, gnocchi sardi	Sini - Alfreman	Auchan	Ploaghe (SS)	500 g.	0,99	sono i migliori
15	kiwi	"Battaglio"	Eurospin	Rivalto di Torino (TO)	1 kg.	1,69	sono i migliori in assoluto
16	mele golden rosé	non identificabile	Eurospin	non identificabile	1 kg.	1,49	sono ancor più buone delle fuji
17	gnocchetti di patate	Tre Mulini	Eurospin	Rodengo Salano (BS)	500 g.	0,79	niente da dire: buonissimi!
18	tagliatelle all'uovo	Bianconi	LD	Perugia	500 g.	0,99	buonissime, tengono la cottura e... guardate il prezzo...

cena							
1	salumeria e formaggi	vari	Nuraghe Arrubiu	Mercato Civico Cagliari - Via Quirra	vari	vari	è il box n. 60; fa ottimi prezzi
2	salsiccia classica	Rustica Sardegna	Hardis	"Murru" - Irgoli (NU)	vari	8,99	è buonissima, sarda e costa pochissimo: 8,99 al chilo
3	polpa di riccio	Smeralda	Nuraghe Arrubiu	Cagliari	70 g.	4,80	sarda. veramente ottima e costa pochissimo, addirittura la metà!
4	ciliegine di mozzarella	Eurospin	Eurospin	Baranello (CB)	250 g.	1,59	ottime
5	Ketchup Tomato	Heinz	LIDL	Eist (NL)	400 ml. - 460 g.	0,99	è buono, uno dei migliori, al LIDL il prezzo è bassissimo
6	Speck dell' Alto Adige	Sud Tirol	Eurospin	Silandro (BZ)	100 g.	1,59	confezionato sotto vuoto: buonissimo
7	tonno in olio d'oliva	ASdoMAR	vari	"Generale Conserve Spa" Genova, ma prodotto a Olbia	3 x 52 g.	vari	è sardo: filetti di tonno, anche in confezioni piccole, qualità ottima
8	pomodori secchi, marinati e sott'olio	Delizie dal sole	Eurospin	Lamporecchio (PT)	280 g.	1,39	ottimo gusto, ottimo prezzo
9	formaggio robiola	Fresco Fiore	Eurospin	"Brescia Lat" - Chiari (BS)	100 g.	0,79	con fermenti vivi, è uno dei formaggi spalmabili più buoni
10	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Hardis	D' Ancy (F)	1 confezione da 300 g. netti	0,65	mais buono a prezzo minore

per la tavola							
1	piatti piani di plastica rigidi	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	1 kg. ovvero 76 piatti	2,99	resistenti e costano meno
2	bicchieri plastica	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	100 pz.	0,89	resistenti e costano meno
3	bicchieri plastica per il caffè	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	80 pz.	0,79	resistenti e costano meno
4	rotoloni asciugatutto compatti, giganti	Soft Dream	Eurospin	Trascarta Srl Lucca	2 pz. da 500 strappi	5,45	può sembrare più cara ma non finisce mai
5	forchette	Soft Dream	Eurospin	Italia	25 pezzi	0,59	resistenti e costano meno
per l'igiene e per la casa							
1	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Comset Spa	Auchan	Settimo Torinese (TO)	25 metri	0,89	costa veramente poco e non contiene "PVC"
2	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	LD	LD	"Rapid" Spa - Ponte San Marco (BS)	50 metri	0,99	costa ancora meno di quella "Auchan" e non contiene "PVC"

3	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	"Optimo" - Casa Idea	Gieffe	"Cadis" - San Marco Argentano (CS)	300 metri	7,99	la più economica in assoluto
4	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Dual - Trabo	Mediaworld	TRABO ITALY - 20138 Milano	150 metri	9,90	costa di più delle altre, ma può essere comoda, perché dura molto
5	COPRI' - pellicola salvafraganza	Copri	vari	"Fesa Srl" - Sanluri	vari	2,55	è un'invenzione tutta sarda: pellicola elasticizzata, avvolge e conserva i cibi, www.copri.it
6	sacchetti da congelare, triplo strato	Sistema Casa	Eurospin	Settimo Torinese (TO)	15 pezzi, cm. 29 x 42	0,65	minor costo, qualità ottima e resistente
7	buste sottovuoto	Doc	Acqua e Sapone	"3C 75" Srl - Roma	piccoli, cm. 20 x 30	2,9	servono per la macchina del sottovuoto
8	carta da forno	Cuki	Nonna Isa	Cofresco Spa Volpiano (TO)	50 metri, altezza 36 centimetri	8,5	è più alta delle concorrenti, quindi si adatta bene a tutte le pirofile
9	salviette ricarica	Hello Baby	Eurospin	Spello (PG)	80 salviette umidificate	1,79	non irritano e costano meno
10	carta igienica compatta	Soft Dream	Eurospin	ICT - 55023 Borgo a Mozzano (LU)	4 rotoli da 2400 strappi	2,19	può sembrare cara ma non finisce mai

11	siringhe	Dr. Marcus	Acqua e Sapone	"Artsana" - Grandate (Como)	10 pezzi	0,99	buona qualità
12	contenitore urine	Farmamed	Acqua e Sapone	"Nuova Aptaca" - Conelli (AT)	1 pz.	0,99	buona qualità
13	cerotti	CEROX	Acqua e Sapone	"Bouty Spa" Milano	scatoline	da 1,20 a 2,90 euro	sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici
14	fazzoletti, veline	Foxy	Acqua e Sapone	ICT - 55023 Borgo a Mozzano (LU)	90 veline, tre veli	0,99	ottima confezione, si tolgono soltanto i fazzoletti che si usano
15	sacchetti raccolta differenziata colorati	Fortex	Hardis	Sisma spa Mantova	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 120 lt.	1,09	misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi
16	sacchetti raccolta differenziata neri	Sistema Casa	Eurospin	Malo (VI)	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 110 lt.	1,09	misura grande, condominiale: sono neri, non lasciano intravedere
17	sacchetti pattumiera da casa	Acqua e Sapone	Acqua e Sapone	"Sacme", Malo (VI)	20 sacchi, color celeste	0,99	comodissimi, con lacci ai 4 lati
18	detersivo liquido	General	vari	Henkel Spa Milano	40 lavaggi	4,00 circa	perché spendere di più? General è ottimo, anche quello in polvere

19	detersivo lavastoviglie	Fairy - tutto in uno	vari	Practer & Gamble Srl Roma	26 caps	5,00 circa	sono ottime e si sciolgono durante il lavaggio
20	dentifricio "Durban's" arancia e menta	Conter S.p.a.	vari	Lodi Vecchio (LO)	75 ml.	0,88	costa pochissimo ed è buono
21	dentifricio "AZ 15 - gengi-dentifricio"	AZ (Procter & Gamble)	vari	Roma	1 tubetto	da 2 a 2,50 circa	esente da Sodio LaurilFosfato (SLS) e il Sodio Lauriletere Solfato (SLES),
22	detergente intimo	Lactacyd	Acqua e Sapone	"Glaxo-Smith-Kline" Baranzate (MI)	200 ml.	1,60	ottimi prodotti nei negozi "Acqua e Sapone", gratis, il mensile.
23	spugna velo	Near, your body	Eurospin	"La Piacentina" - Viadana (MN)	1 spugna di vari colori con laccio	0,99	ottime per la doccia, il laccio serve per appendarla ovunque: dura molto
24	sgrassatore	Dexal	Eurospin	Trenzano (BS)	750 cl.	1,29	veramente buono
25	sale per lavastoviglie	Winni's	Acqua e Sapone	Cotignola (RA)	1 kg.	0,99	ottimo, tutta la linea Winni's è ecologica
26	ricarica sapone	Near, your hand	Eurospin	Trenzano (BS)	lt. 1	0,99	buon sapone, non irrita

da bere							
1	birra chiara in bottiglia	Ichnusa	vari	Assemini (CA)	66 cl.	da 0,80 a 1,30	è inutile sceglierne altre: la birra Ichnusa, sarda al 100%, è una delle più buone al mondo e gli stranieri lo sanno.
2	succo ananas	Puertosol	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	contiene solo succo di ananas e non ha zuccheri aggiunti
3	succo ananas	Quargentan	LD	San Bonifacio (VR)	1 lt.	0,89	non ha zuccheri aggiunti, ma ha l'acido L ascorbico come antiossidante
4	bibite varie	Winner	Hardis	Siete Fuentes - via del Commercio, 17 - Cagliari	1,5 lt.	0,59	Sottomarca di "Siete Fuentes": ottime bibite sarde (aranciata, gassosa, chinotto, bitter...)
5	Cola senza caffeina	Auchan	Auchan	varie	1,5 lt.	0,59	è molto buona e costa poco
6	acqua effervescente naturale	Effe Viva	Hardis	San Gemini (TR)	1 lt.	0,25	aiuta a digerire e costa meno delle concorrenti

7	acqua naturale	Blues - Gaia	Eurospin	Piagge del Prete - Gensa (AN)	12 conf. Da 500 ml.	1,55	confezioni comode da tenere in auto
8	acqua naturale Quercetta	Sarda Acque Minerali S.p.a.	Eurospin	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,17	la più buona e la più economica in assoluto
9	succhi in brick	Puertosol	Eurospin	Angri (SA)	6 brick da 200 ml.	1,10	buona qualità
10	cannucce colorate, con snodo	Eurospin	Eurospin	Italia	confezine da 100 pezzi	0,49	le più economiche ed ecologiche, la plastica usata non è coloratissima, come in altri discount
11	effervescente granulare	Crastan	Eurospin	Pontedera (PI)	1 barattolo da 250 g.	1,19	i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone...
12	camomilla setacciata in filtri	Conad	Conad	Truccazzano (MI)	1 conf. da 15 filtri	0,95	costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad
13	sciroppo gusto limone, lampone, amarena, arancio, menta, orzata	Blues	Eurospin	Savignano sul Panaro (MO)	750 cl.	1,59	ottimi i gusti disponibili ed il prezzo
14	Asti Spumante	Asti	Eurospin	Asti	750 cl.	3,69	è uno dei migliori "Asti" mai assaggiati, però ne è aumentato il prezzo

varie							
1	mix soia	Dolciando & Dolciando	Eurospin	Via Vanzetti, 11 - Terni (TR)	6 gelati assortiti per totali 350 g.	2,4	buona alternativa ai soliti gelati: soprattutto per chi è allergico al latte vaccino
2	bottiglia in vetro, chiusura ermetica	Acqua e Sapone	Acqua e Sapone	Italia	1 lt.	1,65	belle, semplici ed economiche
3	lucido per scarpe in tubetto	Class	Acqua e Sapone	"Paglieri" Pozzolo Formigaro (AL)	tubetto piccolo	1,20	il più economico, buona la qualità
4	bicarbonato di sodio purissimo	Blues	Eurospin	S. Martino dell'Argine (Mantova)	500 g.	0,49	prodotto economico
5	campana di DVD	Verbatim	Hardis	Cassina de' Pecchi (MI)	25 pezzi	15,90	Dvd buoni, a prezzo contenuto
6	strudel di mele	-22	Eurospin	Laives (BZ)	660 g.	1,99	senza grassi idrogenati, è veramente buono

7	borse per la spesa	Domopak "Spazzy"	Saponi e Profumi	Frosinone (FR)	1 sacchetto richiudibile	2,50	si chiude e si ripone facilmente in borsetta (o in tasca!): è resistente e facile da portare, una volta
8	bomboletta aria compressa	Many	Auchan	"Mtrading" - Opera (MI)	400 ml.	3,49	è la più economica in assoluto
9	scatola plastificata	Cosatto	Acqua e Sapone	Martignacco (Udine)	cm. 50 x 40 x 30	7,9	impermeabile, serve per riporre vestiti, c'è anche la versione cm. 50 x 40 x 25 ad un prezzo irrisorio
10	acqua demineralizzata	CSG	LD	Gussago (BS)	5 lt.	0,89	serve per "rabboccare" l'acqua del radiatore auto e per altri usi specifici
11	lampada da tavolo	Brico Center	Brico Center	China	avvitatura grande	9,9	è in diversi colori: bianco, rosso e blu: lampada classica e maeggevole, perché spendere di più
12	lampadina basso consumo a goccia, luce fredda	Star's Light	Eurospin	China	7 Watt, resa 30 Watt	2,49	il prezzo è ottimo, la durata garantita è stabilita in 10.000 ore di luce
13	lampadina basso consumo, luce fredda	Star's Light	Eurospin	China	18 watt, resa 80 watt	1,99	in effetti, il neon è troppo lungo, ma il prezzo è ottimo

speciali feste

1	Cantuccini Toscani	Conad	Conad	"Colussi" - Tavarnelle Val di Pesa (FI)	250 g.	1,85	da accompagnare, intingere, in un buon bicchiere di "Vin Santo"
2	Arachidi tostate	Mister Sibamba	Eurospin	Somma Vesuviana (NA)	500 g.	1,79	sono buone e costano poco (la busta è enorme)
3	Frutta secca	Mister Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	400 g.	1,99	anche in questo caso, il rapporto "qualità-prezzo" premia questo supermercato
4	Confezioni Natalizie	vari	Nuraghe Arrubiu	Mercato Civico Cagliari - Via Quirra	vari	vari	le famose "ceste natalizie": le trovate al box n. 60 del mercato rionale di via Quirra a Cagliari: costano poco e contengono di tutto, info al 393-1361763 oppure 070- 2080190