Mammafelice

in collaborazione con: AXA Investment Managers

LE GUIDE DI MAMMAFELICE.IT

GUIDA COMPLETA AL RISPARMIO PER LA FAMIGLIA

COME RISPARMIARE IN TUTTI I CAMPI DELLA VITA, PER FARE SCELTE CONSAPEVOLI E SOSTENIBILI

una guida minima, ragionata e con tanti spunti pratici, per imparare a risparmiare e anche ad investire, con l'obiettivo di guardare al futuro con maggiori prospettive

Guida al risparmio: a cosa serve?

Con questa guida al risparmio non ho la pretesa di cambiarvi la vita, ma spero di potervi essere utile per fornirvi alcuni strumenti interessanti per la famiglia:

- per risparmiare sui nostri sprechi quotidiani;
- per consumare meno e meglio, in modo più sostenibile e guardando più alla qualità;
- per ragionare sul futuro e pensare alla vecchiaia.

La guida è creata in collaborazione con AXA IM, che ne ha promosso la realizzazione senza condizionarne i contenuti: vi offre dunque un'informazione libera su tutti gli aspetti del risparmio nella nostra vita, dall'alimentazione all'ecologia, alla cura degli animali domestici, all'istruzione, ai metodi pratici per mettere da parte i soldi che ci servono per vivere bene.

Per scrivere tutto ciò che c'è da sapere in tema di risparmio e consumo consapevole, sarebbe servito un libro, ma iniziamo da qui: una breve guida molto pratica, con tanti spunti reali, che vi racconto in quanto basati sulla mia esperienza personale.

Dunque: fattibili e realizzabili.

Questa guida contiene informazioni parziali e non vuole sostituirsi al parere degli specialisti in materia di salute, finanza e risparmio.
Per informazioni professionali, vi consiglio di cercare consulenti esperti in ogni materia.

Grazie per aver scaricato questa guida e grazie per il vostro tempo.

Barbara, Mammafelice.it

Indice degli argomenti presenti nella guida

Guida al risparmio: a cosa serve?

Tenere i conti di casa
- 1) Il quaderno delle entrate e delle uscite, per capire dove si può risparmiare
  - Cerchiamo di capire dove spendiamo, per capire se possiamo risparmiare
- 2) Il Kabebo, l'agenda dei conti di casa
- 3) I fogli di calcolo: gestire entrate e uscite con il computer
  - Altre note importanti per gestire le spese familiari

Come gestire le finanze della famiglia
- Dove possiamo agire per risparmiare?
- Come funziona la sfida del risparmio delle 52 settimane

Risparmiare sulla spesa

Il Menù settimanale
- Ridurre gli sprechi

Come elaborare il menù settimanale
- Suddivisione delle calorie e dei macronutrienti durante la giornata
- Schema settimanale di suddivisione degli alimenti

Meal prepping:
verdure di stagione e preparazioni in serie
- Come organizzare la preparazione in serie dei pasti settimanali

Autoproduzione - con moderazione
- Cosa possiamo autoprodurre?

La spesa 'di accumulo'

Comprare prodotti a marchio GDO

Risparmiare in casa

Risparmiare nelle pulizie di casa

Risparmiare sulle bollette

Risparmiare sull'abbigliamento

Comprare in serie: l'armadio basico o capsula
- Capi basici per comporre un guardaroba-capsula perfetto

Animali domestici, come risparmiare

Cibo preparato in casa: accorgimenti

Investire per risparmiare
- I tipi di investimento dipendono dai nostri obiettivi:

Su cosa non risparmiare mai
- Problemi economici: teniamoli per noi

Tenere i conti di casa

Per tenere in ordine i conti di casa e capire dove finiscono i nostri soldi, vi suggerisco tre sistemi in particolare.

1) Il quaderno delle entrate e delle uscite, per capire dove si può risparmiare

Procuriamoci un normale quaderno a quadretti (o un registro delle spese) e utilizziamolo per tenere conto delle nostre entrate e uscite.

Come si gestisce il quaderno delle entrate e delle uscite:

1. segniamo ogni mese le entrate e le uscite fisse (stipendio che viene accreditato, ricavi da affitti o altre rendite…; costo dell'affitto o del mutuo, spese dello sport dei ragazzi, assicurazione, ecc.)
2. sottraiamo le entrate e le uscite per ottenere la cifra di cui disponiamo nel mese;
3. ogni giorno segniamo tutte le spese effettuate (alimentari, abbigliamento, medicine, imprevisti…)
4. a fine settimana sommiamo le spese effettuate e sottraiamole dalla cifra totale a nostra disposizione.

Cerchiamo di capire dove spendiamo, per capire se possiamo risparmiare

Nel tenere i conti di casa, è importante segnare le spese per tipologia: ogni settimana del mese possiamo tenere traccia di quanto spendiamo per alimentari, prodotti per la casa, auto, extra, e così via…

A fine mese, non solo capiremo se abbiamo risparmiato qualcosa - nella sottrazione tra entrate e uscite finale -, ma capiremo se stiamo spendendo troppo denaro in attività che, in certi periodi di maggiore crisi, possono essere rallentate.

2) Il Kabebo, l'agenda dei conti di casa

Dal Giappone è arrivato in Italia il famoso Kabebo, il libro dei conti di casa: si tratta di un'agenda già predisposta per registrare le entrate e le uscite, ma soprattutto **per ragionare sul proprio stile di vita e abitudini di spesa.**

I Giapponesi lo considerano uno strumento che favorisce la serenità interiore e ci permette di liberare la nostra energia interiore.

Come funziona il Kabebo:

1. All'inizio del mese segniamo entrate e uscite fisse, quanto vorremmo risparmiare e che tipo di promesse ci facciamo;
2. Durante il mese registriamo le spese suddivise per categoria;
3. A fine mese e a fine anno facciamo il bilancio quantitativo e qualitativo del nostro stile di vita, per trarne esperienza e imparare dai nostri errori.

Può essere interessante soprattutto come strumento di riflessione, per fissare i propri obiettivi mensili, progettare nuove forme di risparmio o di investimento, definire le proprie promesse.

Il Kabebo contiene **un calendario le cui colonne indicano i giorni e le cui righe indicano le varie categoria di spesa:** spese essenziali, spese opzionali (tempo libero), spese dedicate alla cultura e allo sport, spese extra per emergenze.

In questo modo - come dicevo sopra - si tiene conto delle spese non solo totali, ma anche suddividendole per categoria: effettuando il bilancio di fine mese, potremo dunque capire in che modo spendiamo il nostro denaro, ma anche se sappiamo tenere fede agli obiettivi e alle promesse che ci siamo fatti ad inizio percorso.

3) I fogli di calcolo: gestire entrate e uscite con il computer

Noi, personalmente, per gestire le spese familiari utilizziamo dei **fogli di calcolo**. **Google** fornisce gratuitamente **Drive** a tutti i possessori di Gmail. All'interno di Drive ciascuno di noi può creare documenti, fogli di calcolo (il vecchio excel, per capirci) e slide.

Nei fogli di calcolo utilizziamo lo stesso procedimento che vi ho descritto sopra: segniamo le entrate, le uscite (per tipologia), ma anche le previsioni di entrata.
Lavorando come autonomi, capita spesso - infatti - che entri un lavoro che verrà pagato a distanza di qualche mese: sul foglio di calcolo inseriamo quella previsione di entrata nel mese corrispondente, per una più efficace gestione annuale delle spese.

Altre note importanti per gestire le spese familiari

Vi suggerisco inoltre di considerare altri 3 punti secondo me importanti, oltre a tutto ciò che le varie agende, programmi e APP vi potranno segnalare:

1. **la gestione degli imprevisti:** anche se si tratta di imprevisti, che per definizione non si possono appunto prevedere, noi teniamo sempre da parte una piccola percentuale delle nostre entrate per la gestione di eventuali emergenze (dentista, riparazione auto, spese improvvise per la scuola, ecc…);
2. **le spese di formazione:** per noi sono molto importanti perché il nostro lavoro è in continuo aggiornamento, quindi investiamo parte del nostro budget anche per

acquistare libri professionali o corsi di perfezionamento per migliorare il nostro lavoro - oltre che per migliorare le nostre abilità creative (corsi di musica e di arte);

3. **la beneficenza:** da quando abbiamo iniziato questo lavoro, ispirandoci agli Americani, riteniamo importante destinare una parte dei nostri ricavi alla beneficenza. Potete decidere voi quale percentuale destinare alle opere benefiche e alle donazioni: dai 10eur annuali per sostenere Wikipedia e l'informazione libera, al 10% del proprio guadagno annuale per sostenere onlus e associazioni in cui riponete la vostra fiducia.

Come gestire le finanze della famiglia

Nel 2016 Forbes, famosa rivista americana, ha pubblicato un interessante articolo sulla regola del 50-20-30, che è stata successivamente messa a punto dalla Senatrice per il Massachusetts Elizabeth Warren, professoressa di Harvard ed economista.

[Fonte: Forbes]

La regola del 50-20-30 riguarda le percentuali da destinare al nostro budget mensile:

- 50% del nostro reddito destinato alle spese essenziali, come affitto o mutuo, bollette, trasporti, alimenti, ecc… ;
- 20% del nostro reddito destinato all'abbattimento di eventuali debiti, al risparmio o agli investimenti;
- 30% del nostro reddito destinato alle cosiddette 'spese superflue', come il proprio tempo libero, andare al ristorante, l'abbonamento in piscina, una vacanza…

Chiaramente possiamo variare queste percentuali per adattarle alla nostra situazione, soprattutto nel caso in cui le spese essenziali superino la soglia del 50%.

L'importante è **determinare con precisione il nostro reddito mensile**, soprattutto se si lavora in proprio: in questo caso possiamo calcolare una media mensile basata sull'andamento degli anni precedenti.

L'importante è, come nel caso del quaderno delle uscite e delle entrate, tener conto di tutte le spese, **dividendole per le 3 categorie: spese essenziali, obiettivi finanziari e spese discrezionali.**

Dove possiamo agire per risparmiare?

Chiaramente **sulle spese flessibili**. Tuttavia, **possiamo anche ragionare sulle nostre spese essenziali**: c'è la possibilità di rinegoziare un mutuo; possiamo scegliere un'abitazione con affitto minore?; possiamo risparmiare sulla benzina utilizzando i mezzi pubblici?

Questo tipo di ragionamento può essere molto interessante per rivedere alcuni aspetti della nostra vita che non ci rendono sufficientemente felici.
Chiediamoci se vale la pena mantenere un certo stile di vita, o se possiamo cambiare alcuni aspetti della nostra esistenza, per arrivare più agevolmente a fine mese.

Ricordiamoci una cosa importante: una vita di sacrifici, non è una vita che ci può rendere felici alla lunga. Cerchiamo dunque di riflettere sulle nostre finanze proprio per evitare di dover fare sacrifici continui solo per mantenere apparentemente uno stile di vita elevato, quando possiamo decisamente vivere leggermente al di sotto delle nostre possibilità, per garantirci un presente e un futuro migliori ed essere più sereni e soddisfatti.

Come funziona la sfida del risparmio delle 52 settimane

Online in questi anni sono state condivise varie tabelle 'salva soldi': programmi di risparmio o accumulo, per mettere da parte una cifra annuale che va dai 344,50eur ai 1.378eur.

In queste tabelle si propone di mettere da parte ogni giorno una cifra crescente, a seconda delle possibilità della famiglia, **per ritrovarsi a fine anno con un piccolo gruzzoletto:**

- **0,25 centesimi alla settimana:** si parte da questa piccola somma la prima settimana di Gennaio e ogni settimana si sommano altri 0,25cent al piano di risparmio. La seconda settimana quindi dovremo mettere da parte 0,50cent; la terza settimana 0,75cent, e così via. L'ultima settimana dell'anno avremo così messo da parte 344,50eur.
- **0,50 centesimi alla settimana:** aggiungendo ogni settimana dell'anno altri 0,50cent alla somma iniziale, l'ultima settimana dell'anno metteremo da parte 26eur, fino a raggiungere il totale di 689eur accumulati;
- 1**eur a settimana:** in questo modo alla 52esima settimana dell'anno dovremo mettere da parte 52eur, per un totale finale di 1.378eur accantonati.

Questo può essere **uno stratagemma da utilizzare con costanza per accantonare la cifra necessaria ad un preciso progetto:** una vacanza, un lavoro dal dentista, l'asciugatrice…

Possiamo rendere meno artigianale questo progetto mettendo da parte i soldi direttamente su un conto corrente dedicato al risparmio, su cui - magari un giorno - potremo decidere di fare degli investimenti, per una maggiore rendita.

Risparmiare sulla spesa

Onestamente io non me la sento di consigliarvi di risparmiare sulla spesa alimentare, o meglio: non risparmiate sulla qualità degli alimenti.

Se seguiamo **un'alimentazione mediterranea leggera** (quella consigliata ormai da tutti gli scienziati), possiamo consumare soprattutto frutta e verdura di stagione e, con moderazione, carne e pesce, per prediligere legumi e proteine vegetali.

Foto credit: depositphotos

Ricordiamoci infatti che alla base della piramide alimentare ci sono frutta, verdura, legumi e cereali.
In secondo luogo le proteine animali come carne, pesce, uova e latticini.
Infine, solo sporadicamente, i dolci.

Consumare frutta e verdura di stagione ci fa risparmiare di per sé: sono questi gli alimenti più convenienti e anche più gustosi da acquistare. Quindi: bando alle primizie!

Invece di risparmiare sulla qualità del cibo, risparmiamo scegliendo i cibi di stagione e moderando il consumo di carne e pesce.

Per esempio, impariamo a mescolare le verdure con la carne, per ridurre la quantità di quest'ultima. Io cucino polpette con poco macinato e verdure tritate cotte al vapore; oppure il ragù con poco macinato e verdure a pezzetti piccoli. E così via.

Il Menù settimanale

Uno dei modi più efficaci di risparmiare sulla spesa è quello di **stilare un menù settimanale e, conseguentemente, una lista della spesa.**

Tutto ciò che è al di fuori della lista della spesa non è necessario. Di qui il risparmio: eliminare il superfluo e non acquistare prodotti in eccesso. Questo, oltre che essere un comportamento estremamente saggio dal punto di vista del risparmio, è anche un comportamento molto **sostenibile**: infatti questo modo di fare ci aiuterà a consumare meno e sprecare meno.

Prima di stilare la lista della spesa controlliamo bene le rimanenze in frigorifero e in dispensa, in modo da non comprare prodotti in eccesso, rischiando di buttare ciò che già abbiamo per l'approssimarsi della scadenza.

Ridurre gli sprechi

Ridurre al minimo gli sprechi è un modo intelligente di risparmiare: cerchiamo di consumare tutto ciò che già possediamo, senza lasciarlo scadere o andare a male, e proviamo anche a sfruttare le verdure in modo creativo.

Spesso abbiamo la tendenza a gettare via tante parti delle verdure che invece sono commestibili:

- i gambi dei broccoli si possono mangiare crudi in insalata, oppure saltati in padella;
- la buccia delle melanzane o delle patate biologiche può essere fritta per creare delle golose chips;
- le foglie del cavolfiore, del broccolo, delle carote o dei ravanelli biologici possono essere usate per creare salse per condire la pasta;
- i gambi delle bietole sono buonissimi cotti in padella oppure impanati;
- la buccia delle arance o limoni bio può essere essiccata e polverizzata, da usare al posto del parmigiano per guarnire i piatti;
- i gambi duri degli asparagi o le foglie esterne dei carciofi possono essere bolliti e frullati, poi filtrati, per ottenere una salsa per pasta o risotti;

- i baccelli dei piselli biologici possono essere bolliti e trasformati in crema, per condire la pasta e i risotti;
- gli scarti delle verdure possono essere usati per fare il brodo o il soffritto.

Chiaramente **possiamo utilizzare bucce e foglie esterne delle verdure se biologiche:** impariamo a frequentare il mercato rionale della nostra zona e a comprare dai contadini: le verdure saranno più sane, costeranno di meno e saranno sicuramente di stagione!

Come elaborare il menù settimanale

Quando un prodotto è realmente terminato appuntiamolo su una lavagnetta o su un foglio appeso al frigorifero, per non dimenticare di inserirlo nella successiva lista della spesa.

Per creare il menù settimanale partiamo sempre da ciò che è già presente nel nostro frigorifero e nella nostra dispensa.

Creare il menù settimanale può essere addirittura divertente e può diventare un'attività familiare.

Vi propongo questo gioco: stampate le prossime due pagine, ovvero il menù settimanale da compilare e le etichette per scrivere tutti gli alimenti che avete in frigo o in dispensa.

Mettete sul tavolo tutti biglietti su cui avete riportato il nome degli alimenti che avete in frigorifero e in dispensa, e **giocate ad abbinarli tra loro:** in questo modo potrete comporre visivamente il vostro menù, senza fatica, e coinvolgendo anche i ragazzi. Se i ragazzi vengono coinvolti in questa attività, potranno anche essere più contenti di mangiare a tavola con noi, senza fare storie.

Conservate tutti i menù in un quaderno: vi serviranno anche come spunto per i le settimane successive, se siete a corto di idee.

MAMMAFELICE.IT

MENU SETTIMANALE

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

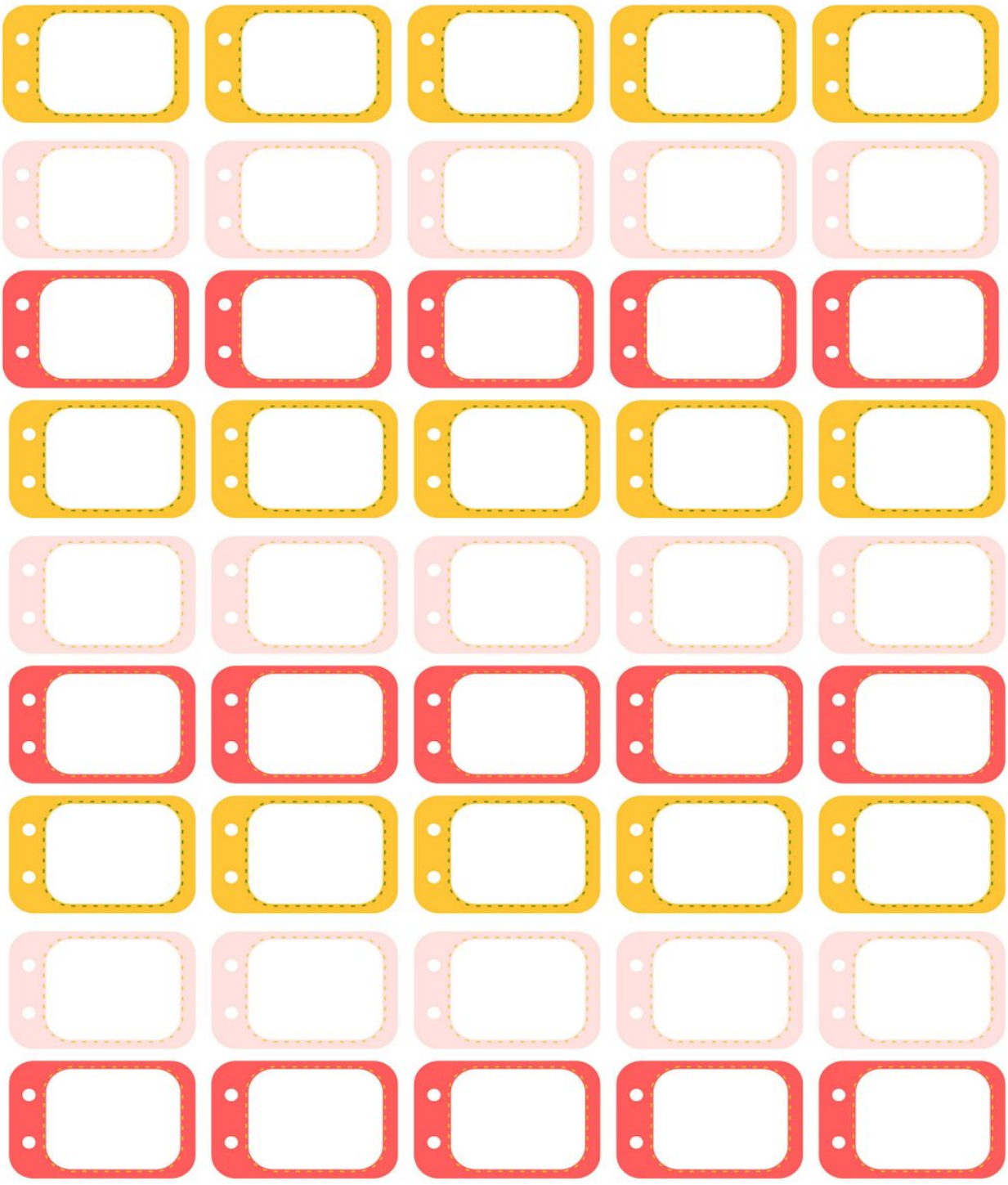
SAB

DOMENICA

LISTA DELLA SPESA

APPUNTI

Il gioco del menù settimanale



scrivi sulle etichette i prodotti presenti in frigo e in dispensa e
accostali per formare il menù della settimana

Suddivisione delle calorie e dei macronutrienti durante la giornata

Ricordiamoci che, **per una sana alimentazione, le calorie giornaliere dovrebbero essere così suddivise tra i pasti:**

- 20% durante la colazione;
- 5% a metà mattina;
- 40% durante il pranzo;
- 5% a metà pomeriggio;
- 30% durante la cena.

[Fonte: Ministero della Salute]

In base ai macronutrienti, le calorie giornaliere dovrebbero derivare in percentuale:

- 58% dai carboidrati;
- 26% dai grassi;
- 16% dalle proteine.

Nel 2012 **l'EFSA, Agenzia Europea per la Sicurezza del Cibo, ha stabilito come segue i quantitativi di assunzione proteica di riferimento per la popolazione:**

- **Adulti (compresi gli anziani):** 0,83 g per kg di peso corporeo al giorno;
- **Lattanti, bambini e adolescenti:** tra 0,83 g e 1,31 g per kg di peso corporeo al giorno, a seconda dell'età;
- **Donne in gravidanza:** assunzione supplementare di 1 g, 9 g e 28 g al giorno rispettivamente per il primo, secondo e terzo trimestre;
- **Donne in allattamento:** assunzione supplementare di 19 g al giorno nei primi 6 mesi di allattamento e di 13 g al giorno nel periodo successivo.

Questi valori, secondo EFSA, si applicano '*a diete con un apporto proteico misto, cioè da fonti sia animali che vegetali*'.

[Fonte: EFSA]

Per esempio, secondo questa logica, un adulto (senza carico sportivo) che pesa 60 Kg dovrebbe assumere circa 49-50gr di proteine al giorno.

Chiaramente **non stiamo parlando di porzioni, ma di quantitativo proteico.**
Per esempio 100 grammi di piselli surgelati contengono all'incirca:

- 5 grammi di proteine;
- 8 grammi di carboidrati;
- 0.7 grammi di grassi;
- 6 grammi di fibra.

I ceci per esempio contengono all'incirca 19gr di proteine ogni 100 grammi, la bresaola 32gr, i fagioli secchi 23gr, la carne di bovino 20gr, il merluzzo 17gr, il parmigiano 38gr, pinoli 31gr, le uova 12gr, lo yogurt 10gr (/di proteine ogni 100 grammi).

Quindi, per esempio, in un giorno noi potremmo assumere la giusta quantità di proteine mangiando uno yogurt a colazione, una porzione di pasta e ceci a pranzo, una frittata con verdure a cena.

Questo è importante da tener presente perché **in generale la nostra alimentazione si basa troppo sulle proteine:** tendiamo ad esagerare con le porzioni proteiche, a sfavore dei carboidrati e soprattutto delle verdure.

Leggere il risultato di questi calcoli ci fa capire che le proteine devono rappresentare solo una parte del nostro apporto calorico e nutrizionale giornaliero.

Chiaramente **queste sono indicazioni generali, non mediche:** il fabbisogno proteico dipende dal proprio peso corporeo, dal proprio stile di vita, dall'età e da una serie di fattori che solo un medico può definire con precisione e con assoluta correttezza.

Quindi **consultate il vostro medico**, non dedicatevi al fai da te in fatto di dieta e regime alimentare sano!

Schema settimanale di suddivisione degli alimenti

Sempre tenendo conto che stiamo parlando in linea generale e non vi sto dando informazioni mediche, possiamo dunque stabilire queste porzioni giornaliere e settimanali degli alimenti.

- frutta e verdura: 4-5 porzioni al giorno (verdura sempre presente ad ogni pasto; frutta fino a 3 al giorno);
- pane: 2 porzioni al giorno;
- pasta o riso: 1 porzione al giorno;
- latte o yogurt: 2 porzioni al giorno;
- carne: 2-3 volte la settimana (preferibilmente carne bianca);
- pesce: 2-3 volte la settimana;
- legumi: 3-4 volte la settimana;
- uova: 1-2 volte la settimana;
- formaggi: 1-2 volte la settimana;
- insaccati: meno di 1 volta la settimana;
- dolci: 1-2 volte la settimana;
- olio extravergine di oliva: 2-3 cucchiai al giorno.

Potete dunque utilizzare questo schema generale, per realizzare il vostro menù settimanale - sempre tenendo conto del parere di un dietologo o nutrizionista o medico di famiglia, per qualsiasi problema di salute o esigenza particolare.

Altre raccomandazioni del Ministero della Salute:

- bere acqua in quantità adeguate;
- ridurre il consumo di alcol;
- ridurre il consumo di zucchero e cibi zuccherati,
- ridurre il consumo di sale;
- preferire l'olio extravergine di oliva ed utilizzarlo comunque con limitazione.

[Fonte: Ministero della Salute]

Queste indicazioni sono importanti perché fanno la differenza anche sul budget che dedichiamo alla nostra spesa alimentare: frutta e verdura di stagione, da consumare in quantità, sono certamente meno costose di carne, cibi conservati, alcolici e dolci.

Meal prepping:
verdure di stagione e preparazioni in serie

Chi mi segue conosce la mia passione non solo per le verdure di stagione, ma anche per il cosiddetto **meal prep**. Questa espressione viene dagli Stati uniti e letteralmente significa ‘preparazione del pasto’.

A grandi linee, **si tratta di organizzare i pranzi della settimana preparando in anticipo tutti o alcuni degli ingredienti che utilizzeremo, in particolare le verdure e alcuni cereali.**

Utilissimo per chi, come me, non ha molto tempo da dedicare alla cucina in settimana, e preferisce organizzare le cotture nel weekend.
Lo scopo, per quanto mi riguarda: avere sempre delle verdure pronte in frigo o in freezer, per non cedere alla tentazione della cena-schifezza oppure della pizza da asporto.

Questa la mia organizzazione, di solito il sabato o la domenica, appena torno dal mercato con la mia grande spesa settimanale di frutta e verdura di stagione:

1. Disponiamo sul tavolo tutta la frutta e verdura: io la appoggio sopra dei giornali vecchi, per vederla in un unico colpo d'occhio;
2. Aggiungiamo anche le verdure ancora presenti in frigo, quelle che vanno smaltite per prime;
3. Prepariamo una lista di alimenti aggiuntivi in base alla scadenza: riso, pasta, legumi, carne, pesce, formaggio…
4. Componiamo il menù settimanale, trascrivendo le varie portate e associando le verdure con gli altri ingredienti;
5. Puliamo e cuciniamo le verdure in modo semplice (al vapore o al forno): in questo modo potremo ripassarle in padella all'ultimo, prima di cena, oppure aggiungerle come accompagnamento di altri piatti;
6. Mettiamo le varie preparazioni in contenitori ermetici, etichettandoli bene con il nastro carta e un pennarello indelebile;
7. In base a quanto abbiamo cucinato, decidiamo se tenere tutti i contenitori in frigo (da consumare in base alla deperibilità), oppure se congelarne una parte.

Le verdure di stagione sono sempre più o meno le stesse: come proporre comunque un menù originale e sempre vario?
Facile: basta combinarle in vario modo con gli altri ingredienti, pianificando il menù - piatto per piatto - su un foglio di carta o un quadernetto.

Iniziamo con il tagliare le verdure in modo differente, in base ai piatti a cui sono destinate: anche il semplice taglio può produrre combinazioni e sapori originali.

A questo punto componiamo dei piatti con le verdure disposte per ricetta: in questo modo, in base al tipo di taglio che abbiamo effettuato, saranno pronte da cuocere - per l'appunto - in serie. E in questo modo risparmieremo un sacco di tempo!

Le verdure da grigliare, ad esempio, saranno tagliate sottili e in verticale; le verdure da gratinare al forno saranno sempre tagliate in verticale, ma più spesse; le verdure per un soffritto o un sugo saranno tagliate a dadini molto fini; e così via…

Molte persone temono che le verdure perdano le loro proprietà se cucinate in anticipo, o peggio perdano il loro sapore.

Io, dal canto mio, posso dirvi che questo pericolo non sussiste: basta cucinarle poco e con metodi di cottura veloce e poco aggressiva, senza condimenti, e 'ravvivarle' per cena, servendole con la pietanza principale.

In questo modo ogni giorno avrete le vostre giuste porzioni di verdure già pronte, senza scuse di mancanza di tempo o di voglia.

Se poi lo preferite, potete anche cucinare 2-3 volte alla settimana, e conservare le verdure cotte in frigo, senza bisogno di congelarne una parte.

Ricordatevi comunque che la congelazione casalinga è sicura: se anche durante lo scongelamento avviene una parziale riduzione dei valori nutritivi e organolettici dei prodotti, stiamo comunque consumando un prodotto valido da tanti punti di vista.

La condizione ideale sarebbe quella di possedere un abbattitore, per effettuare la cosiddetta surgelazione: se gli alimenti raggiungono in breve tempo la temperatura di -18 gradi centigradi, la struttura biologica degli alimenti non viene danneggiata e i valori nutrizionali restano invariati rispetto al prodotto fresco (cosa che succede dunque con i surgelati che acquistiamo al supermercato).

Potrebbe dunque essere questo un buon investimento per risparmiare in futuro, in modo da conservare al meglio i cibi ed evitare ogni tipo di spreco.

Autoproduzione - con moderazione

L’autoproduzione è l’arte di produrre in modo casalingo i prodotti base per la vita quotidiana, dal cibo ai prodotti per la casa e la pulizia.

La suggerisco con moderazione per almeno due ragioni:

- spesso l’autoproduzione va a gravare sul tempo delle donne: è una di quelle attività che va a pesare generalmente sulla mamma / casalinga, la quale si trova con un mucchio di lavoro aggiuntivo da sbrigare e sempre meno autonomia;
- non sempre i prodotti che auto produciamo sono ‘sicuri’ nel vero senso della parola, soprattutto quando si tratta di cosmetici o di miscugli per le pulizie.

Ricordiamoci, infatti, che l’industria ha prodotto conservanti e siliconi non per truffarci, ma per rendere stabili i prodotti e gli ingredienti in essi contenuti.
Anche quando scegliamo prodotti ecologici, ricordiamoci che i processi industriali ci offrono la sicurezza di un prodotto conforme, stabile e non nocivo.

Per quanto mi riguarda, io compro quasi esclusivamente detersivi e cosmetici ecologici e sostenibili: lo faccio perché voglio vivere una vita più green, inquinare meno, consumare meno. Talvolta questi prodotti possono sembrare più costosi, ma non è così vero: adesso sono presenti normalmente anche nella GDO ad ottimi prezzi, e soprattutto sono talmente efficaci, da doverne usare in quantità estremamente limitata.

Cosa possiamo autoprodurre?

A livello alimentare, io faccio autoproduzione di pane, pizze, lievitati, torte per la colazione e la merenda, ma anche salse e sughi di verdure che congelo - quando le verdure di stagione sono abbondanti e non voglio sprecarle.

Da questo punto di vista, possiamo anche **creare un piccolo spazio per coltivare erbe aromatiche:** nella stagione estiva io tengo basilico, menta, salvia, rosmarino e timo sul davanzale della cucina, per usarli quotidianamente nell’arricchire i mie piatti.
Non sono ancora stata capace di farli durare tutto l’anno, ma almeno qualche mese sì!

Chi ha la fortuna di avere **un piccolo giardino o pezzo di terra, può curare un orto:** in questo modo si possono autoprodurre le varietà di verdura più facili da coltivare e che crescono con più abbondanza, come le insalate, le zucchine, le verze, i cavoli, i pomodori… a seconda ovviamente della stagione.

L’orto si può creare anche sul balcone: vasi appositi possono contenere piantine di insalata e pomodori, fragole e frutti di bosco, zucchine, erbe aromatiche.

A livello di cosmesi, io non faccio mai autoproduzione: non ritengo sicuro per la mia pelle fare esperimenti e miscugli vari, quindi mi affido ai prodotti bio ed eco che trovo in commercio.

Il modo per risparmiare c'è anche qui: oltre a prenderli in offerta, si possono acquistare prodotti con ottimo INCI anche nei discount o a marchio GDO.
Per esempio io acquisto la crema viso dal LIDL e altri tipi di creme, shampoo e bagnoschiuma ecologici nei supermercati come la Coop o il Conad, che hanno delle linee bio certificate.

A livello di prodotti per la pulizia, anche, faccio pochi esperimenti: mescolare i prodotti può essere davvero pericoloso!
Uso solo alcuni elementi naturali, di cui parleremo tra un paio di pagine.

La spesa ‘di accumulo’

La cosiddetta spesa di accumulo è quella che possiamo fare sui prodotti non deperibili e a lunga scadenza, come detersivi, carta igienica, prodotti per l’igiene personale, ma anche legumi in scatola, salsa di pomodoro, olio e pasta a lunga scadenza e alimenti per animali domestici.

In pratica: **quando i prodotti che preferiamo sono in offerta, possiamo acquistarli in serie, in modo da usufruire degli sconti proposti dal punto vendita in cui facciamo la spesa.**
Bisogna però essere rigorosi: chiediamoci se davvero quei prodotti ci servono e in quale quantità.

Se ad esempio sappiamo che di solito consumiamo una confezione di detersivo per lavatrice ogni 15 giorni, allora possiamo calcolare che - all’incirca - in un anno avremo bisogno di 24 detersivi per lavatrice.
Possiamo decidere di comprare tutta questa quantità di detersivo, però, a due condizioni: se ne vale davvero la pena rispetto allo sconto (per esempio uno sconto del 50% effettivo); se abbiamo un garage per lo stoccaggio, dove i materiali non si possano rovinare.

Evitiamo di comprare compulsivamente tutto ciò che è in offerta: impariamo a ragionare in modo ‘scientifico’ e a considerare quali sono realmente i bisogni della famiglia.

Allo stesso modo per la pasta: se sappiamo di consumare 2 chili di pasta alla settimana, potremmo pensare di acquistare pasta per i prossimi due mesi - se abbiamo il luogo adatto per conservarla.

Con gli alimenti non ha senso andare troppo avanti: bene o male gli sconti ci sono sempre!

Il rischio di questo tipo di spesa di accumulo è:

- far scadere gli alimenti o i prodotti;
- conservare male i prodotti, e quindi doverli buttare;
- farsi prendere dall’euforia dello sconto e acquistare cose che in realtà non ci servono davvero.

Per essere davvero sicuri di comprare in stock, **accertiamoci del prezzo al chilo dei prodotti: controlliamo lo sconto sul prezzo al chilo, non al pezzo.**

Possiamo tenere d’occhio il costo dei prodotti base nel nostro supermercato, per confrontarlo nel periodo degli sconti.

Comprare prodotti a marchio GDO

La grande distribuzione organizzata ormai propone una serie di prodotti a proprio marchio che sono sicuri e di qualità, e ci permettono di risparmiare - soprattutto per quanto riguarda i prodotti per la casa e l'igiene personale.

Senza andare in fascia troppo bassa (prodotti senza brand, a un euro, ecc…), possiamo provare a scegliere i prodotti marchiati dal nostro supermercato (Coop, Conad, Esselunga, Carrefour, Auchan…).

Questi prodotti di norma sono molto validi perché la GDO segue rigidi disciplinari, e soprattutto non vuole 'deludere' i suoi clienti.

Leggiamo sempre le etichette e controlliamo su internet l'INCI dei prodotti: in questo modo potremo scoprire che alcuni prodotti della GDO sono anche migliori, dal punto di vista dei componenti, rispetto a quelli di alcuni grandi brand.

Risparmiare in casa

Risparmiare in casa può anche voler dire creare più spazio e meno disordine, tenere più pulito, sprecare meno soldi in oggetti inutili.

Cerchiamo di creare spazio intorno a noi: meno disordine, meno spese superflue in oggetti inutili, meno caos. Ricordiamoci infatti che lo scopo del risparmio non è solo imparare a consumare meno e meglio, ma anche quello di risparmiare il nostro tempo.

Anche il nostro tempo, infatti, ha un valore: quanto costa una nostra ora di lavoro?
In cosa potremmo impiegarla?

Piccoli accorgimenti ci possono aiutare ad avere una casa che ci fa risparmiare tempo, fatica e prodotti per pulirla.

Risparmiare nelle pulizie di casa

Prima buona abitudine è quella di **togliersi sempre le scarpe prima di entrare in casa**: in questo modo sporcheremo di meno e dunque, per riflesso, consumeremo meno energia e prodotti per tenere tutto pulito.

Io non amo chiedere agli ospiti di entrare scalzi o indossare le ciabatte, ma c'è chi lo fa: in molti paesi è considerato normale. In questi casi potete chiederlo gentilmente, offrendo ciabatte pulite ai vostri amici, oppure potete pulire una volta in più dopo che la serata è finita.

Come dicevamo prima, nel capitolo dedicato all'autoproduzione, **possiamo pensare di dedicarci al fai da te per alcuni prodotti di pulizia sicuri e innocui:**

- acqua e bicarbonato per pulire 'igienizzare' le superfici;
- acqua e aceto di mele per sgrassare le superfici.

Questi **due semplici ingredienti, molto economici e di facile reperibilità**, possono essere usati in sicurezza sia per pulire casa, che per rinfrescare il bucato:

- il bicarbonato oppure l'aceto possono essere utilizzati in lavatrice per eliminare blandamente il calcare;
- il bicarbonato ha un leggero effetto sbiancante sui capi, quindi perfetto per lavare la biancheria intima;
- l'aceto bianco funziona al posto dell'ammorbidente in lavatrice.

Un detergente che potete utilizzare per tutte le superfici, anche per i pavimenti, che ormai io utilizzo da dieci anni:

- un secchio di acqua calda pulita;
- mezzo bicchiere di aceto bianco o aceto di mele;
- 2 gocce (contate!) di detersivo per i piatti;
- 10 gocce di olio essenziale profumato a vostra scelta (tea tree, lavanda, menta, arancio…).

Con questa **soluzione pulente e sgrassante** potete pulire tutte le superfici in sicurezza, eccetto quelle delicate come marmo, parti cromate, pavimenti delicati, ecc…

Assolutamente vietato, invece, fare esperimenti da 'piccoli chimici': no ai miscugli di prodotti chimici, no alla mania di profumare casa facendo bollire l'ammorbidente (pazzesco!), no ad usare i prodotti per altri usi che non siano quelli previsti dal produttore (per esempio l'ammorbidente per lavare i vetri o i pavimenti).

In ogni caso, t**eniamo bene a mente il primo vero modo di risparmiare in casa: usare molto meno prodotto di quanto siamo abituati ad usare normalmente.**
Spesso utilizziamo quantità di detersivi spropositate, quando invece ne basta un tappino!

Alcuni prodotti, poi, sono davvero inutili; rappresentano soldi che possiamo davvero risparmiare, sia per la nostra salute, che per l'ambiente:

- gli sbiancanti per il bucato;
- gli ammorbidenti;
- la candeggina e l'ammoniaca;
- i prodotti con particelle pulenti (che finiscono direttamente in mare!).

Inoltre, **possiamo risparmiare eliminando del tutto i prodotti monouso per le pulizie:** no ai panni usa e getta, no alle spugnette che dopo poco vanno gettate via, no alla carta casa.

Per pulire possiamo utilizzare dei normali **panni in microfibra**, che si lavano e rilavano in lavatrice. E utilizzare **spugne in silicone**, che si lavano in lavastoviglie e durano per sempre.

Questi due prodotti sono stati una bella novità introdotta in casa mia, e non posso più farne a meno: trovo che siano più igienici (per la possibilità di lavarli bene) e soprattutto meno inquinanti.
Inoltre, con un set di dieci panni in microfibra pulisco la casa per anni (forse per sempre), mentre con la carta casa dovrei acquistare ogni settimana un rotolo - spesa che comunque incide sul budget settimanale.

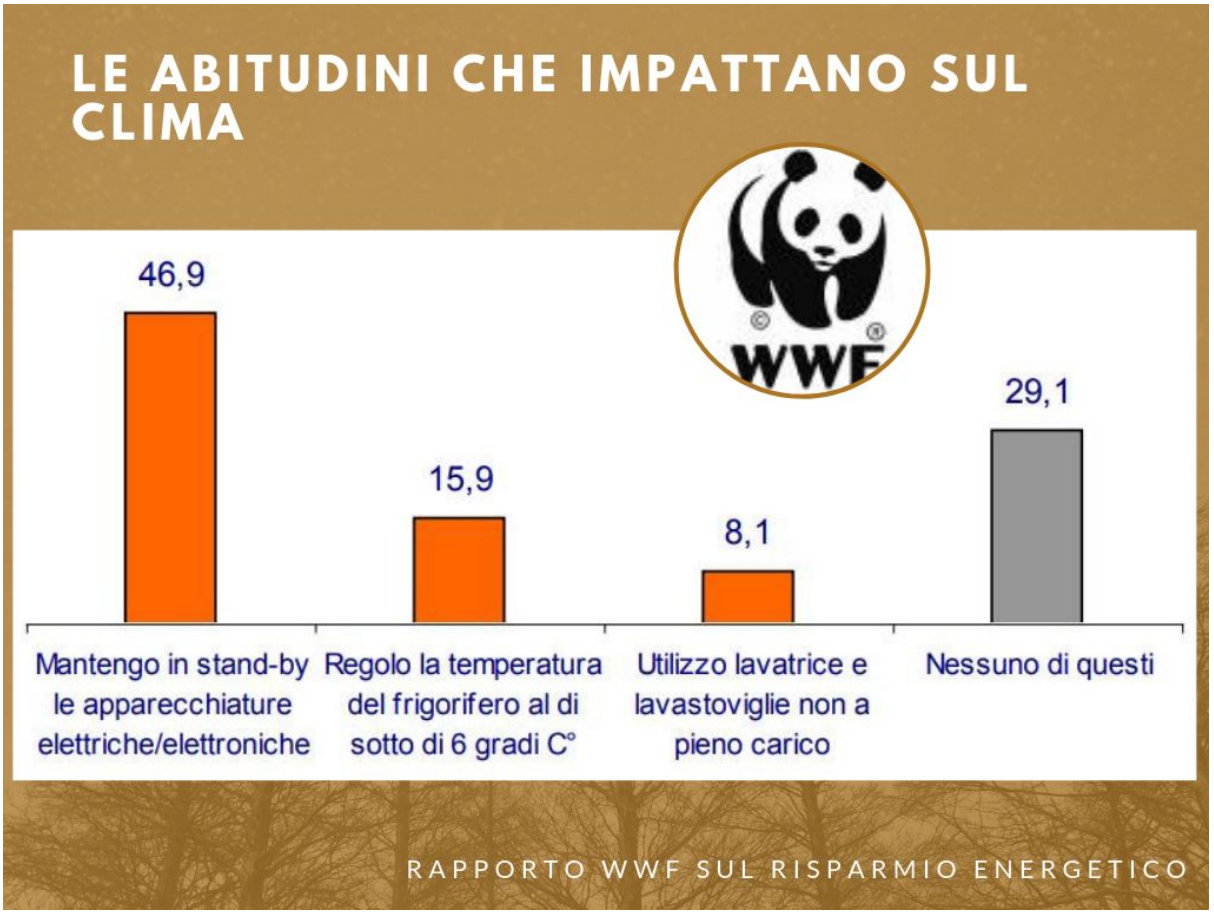
No al monouso, dunque, anche a tavola: per risparmiare davvero possiamo eliminare dalla nostra vita (e dal Pianeta!) i piatti, i bicchieri e le stoviglie in plastica; i tovaglioli di carta, i contenitori usa e getta, le pellicole, l'alluminio…

Impariamo ad investire in prodotti con una durata illimitata, come piatti e bicchieri veri, tovaglie e tovaglioli in stoffa, contenitori ermetici per i cibi.

Il risparmio è garantito, perché dopo il primo acquisto potremo depennare queste voci di spesa dal nostro budget.

Risparmiare sulle bollette

Per risparmiare sulle tariffe di luce, gas, telefono fisso e mobile e ADSL, possiamo confrontare e comparare le tariffe online, oppure affidarci ad una delle guide di Altroconsumo.



Dal canto mio, vi lascio **20 idee da attuare subito per risparmiare sulle bollette:**

1. **eseguire sempre la corretta manutenzione degli impianti**: questa, oltre che obbligatoria, è anche utilissima per risparmiare, perché un impianto efficiente ci permette di sprecare meno energia e inquinare meno;
2. **impostare il riscaldamento in modo intelligente**, in modo da non farlo spegnere e riaccendere molte volte al giorno, e preferendo temperature non troppo calde e non troppo fredde;
3. **utilizzare i cronotermostati**, che ci permettono di programmare l'accensione dei termosifoni e anche regolarne la temperatura per quando rientriamo a casa dal lavoro;
4. **installare le valvole termostatiche sui termosifoni**, per impostare il grado di calore giusto per noi, soprattutto in caso di riscaldamento centralizzato;

5. **non coprire i termosifoni** con biancheria, copritermosifoni, mobili o tendaggi, per non disperdere inutilmente il calore raddoppiando così i consumi;
6. **utilizzare gli elettrodomestici all'ora giusta**, in base alla tariffa energetica a cui abbiamo aderito: per esempio alcuni operatori offrono una tariffa agevolata che va dalle 19:30 della sera alle 8 del mattino, orario in cui si risparmia anche il 30% rispetto al costo giornaliero dell'energia elettrica. Questa è dunque la fascia oraria in cui azionare lavatrice, asciugatrice o lavastoviglie - se abbiamo sottoscritto questo tipo di accordo;
7. **utilizzare elettrodomestici di Fascia A**, che offrono prestazioni migliori e soprattutto sono a risparmio energetico;
8. **utilizzare gli elettrodomestici a pieno carico**, per sprecare meno acqua e meno energia (alcune lavatrici, ad esempio, utilizzano solo l'acqua necessaria in base al tipo di lavaggio e al riempimento del cestello);
9. **lavare a bassa temperatura**: inutile lavare piatti o vestiti ad altissime temperature, a meno di necessità impellenti come abiti macchiati da lavori meccanici o persone malate in casa;
10. **ricevere le bollette in automatico sul conto corrente**, invece che spendere soldi per pagarle in posta con un bollettino;
11. **rivedere la coibentazione della nostra abitazione**, il coefficiente energetico ed eventualmente investire su un buon cappotto termico;
12. **investire su infissi e doppi vetri**, per non disperdere il calore in inverno e il fresco in estate e isolare anche tutte le fessure e spifferi che fanno disperdere calore;
13. **utilizzare lampadine a LED**: durano di più, sono altamente efficienti, non inquinano e soprattutto permettono di risparmiare fino all'80% sulla bolletta della luce;
14. s**pegnere le luci quando usciamo da una stanza**: sembra una banalità, ma spesso non lo facciamo!;
15. **chiudere l'acqua** mentre ci laviamo i denti o ci si fa la barba, e utilizzare la doccia piuttosto della vasca;
16. **cucinare a risparmio**, utilizzando pentole proporzionate al diametro dei fuochi, usare il coperchio, utilizzare slow cooker a basso consumo o pentole a pressione per una cucina più rapida;
17. **utilizzare ciabatte o prese a muro con interruttore**, per risparmiare energia elettrica, ma anche per mettere in sicurezza elettrodomestici delicati durante temporali o sbalzi di tensione;
18. **evitare di posizionare il frigo vicino al forno o altre fonti di calore**, tenerlo aperto il meno possibile e inserire all'interno solo alimenti a temperatura ambiente (non caldi);
19. **installare una caldaia efficace**, di ultima generazione che consenta sia l'autolettura, sia una maggiore efficienza energetica;
20. **scegliere i migliori gestori od operatori sul mercato**: adesso che c'è il mercato libero, proviamo a capire quali sono le offerte migliori per noi e per il nostro stile di vita per quanto riguarda luce, gas, internet e telefono.

Risparmiare sull’abbigliamento

Per risparmiare sull’abbigliamento non esistono solo sconti e saldi: il vero risparmio si fa prendendosi cura dei propri capi di vestiario e imparando a comprare in modo intelligente.

La scelta migliore dovrebbe sempre ricadere sul **cotone e sui tessuti naturali**: a differenza dei tessuti sintetici, i capi naturali hanno una maggiore durata e reagiscono meglio ai lavaggi frequenti. Inoltre sono migliori a contatto con la pelle, non puzzano, non creano allergie.

I tessuti sintetici si rovinano presto e danno l’impressione di essere scadenti: dopo due volte che indossate un capo sintetico il tessuto tenderà a diventare lucido, farà pallini o puzzerà.

I capi basici devono essere di qualità perché possono essere utilizzati tantissimo e ‘consumati’, ma anche perché - se acquistati **per la loro capacità di resistere alle mode - possono accompagnarci per anni e anni senza sembrare datati**, ma stimolarci a rinnovarli di stagione in stagione semplicemente con qualche dettaglio (una spilla, una cintura, un’applicazione su bavero o taschino).

Come far durare più a lungo i nostri vestiti:

1. **Laviamo i capi sempre a bassa temperatura**: a meno che non si sia in presenza di tute da lavoro o camici molto sporchi, per i vestiti di tutti i giorni un lavaggio delicato è più che sufficiente: possiamo lavare a freddo o al massimo a 30 gradi e questo ci permetterà di mantenere in vita i nostri capi più a lungo, più sani
2. **Laviamo i vestiti sempre al rovescio**: in questo modo si scoloriranno di meno e si allungherà la loro durata;
3. **Non usiamo pretrattanti aggressivi**: per togliere le macchie basta strofinare un cucchiaino di bicarbonato con una goccia di detersivo per piatti;
4. **Stendiamo molto bene, così da non stirare più**: smettere di stirare ci dà sia il vantaggio di far durare i capi più a lungo, sia di essere più sostenibili e risparmiare anche sull’energia elettrica. Un capo in cotone, se steso bene, non necessita di essere stirato!

Comprare in serie: l’armadio basico o capsula

Uno dei modi per risparmiare sull’abbigliamento, ma anche per sentirsi bene ‘nei propri panni’, è quello di **creare un guardaroba strategico, ovvero un guardaroba basico.**

Questo tipo di armadio è anche definito *capsule*, o guardaroba-capsula: un guardaroba perfetto ottenuto **mescolando alcuni capi basici, essenziale e soprattutto evergreen** - senza tempo.

In pratica, **si tratta di cambiare mentalità e aderire a una nuova filosofia:** un guardaroba che si adatti a noi, che ci valorizzi e duri molto a lungo; piuttosto che un guardaroba pieno di vestiti ‘alla moda’ che di stagione in stagione non possono essere più utilizzati perché - appunto - fuori tempo.

Il guardaroba-capsula si compone dunque di alcuni capi basici essenziali non solo che non passano mai di moda, ma soprattutto che si possono usare in tutte le stagioni - a cui possiamo aggiungere alcuni capi interscambiabili stagionali.

L’obiettivo è risparmiare denaro: invece di possedere una quantità eccessiva di vestiti e non sapere mai cosa mettersi, possiamo fare solo **acquisti mirati**.
Ma è anche un obiettivo di sostenibilità economica più generale (acquisti consapevoli, consumare meno e meglio), e anche risparmiare il nostro tempo che, come abbiamo già detto, ha anch’esso un enorme valore.

Un guardaroba-capsula può essere composto da appena una dozzina di capi, fino a una cinquantina (accessori e scarpe compresi).
E nonostante la ristrettezza numerica dei capi a nostra disposizione, con questa tecnica i nostri look saranno sempre diversi e adatti ad ogni occasione.

Partiamo innanzitutto dalla forma del nostro corpo e concentriamoci sui modelli che ci vestono meglio. In questo senso, possiamo fare come i grandi dirigenti moderni: acquistare i vestiti in serie, comprando vari colori dello stesso modello di abito.

Io lo faccio spessissimo, perchè mi piace l’idea di possedere una sorta di ‘divisa’ con cui sentirmi a mio agio: una volta trovato il modello di pantalone, maglia e cardigan che mi stanno bene, continuo a comprare solo quel modello, in tonalità differenti, ma senza discostarmi troppo dalla mia palette. E a quel punto posso comprare durante i periodi di sconti o di saldi, quindi posso risparmiare!

L’idea della ‘divisa’ è adottata da tanti imprenditori e menti geniali, perché è una comodità ‘psicologica’: non si perde tempo davanti all’armadio, non ci si fa prendere dall’ansia del ‘cosa mi metto’, per concentrarsi sulle cose importanti della vita.

Per comporre il nostro guardaroba-capsula **concentriamoci dunque su uno o due colori base, facilmente abbinabili con tutto**: il blu, il nero, il grigio, il bianco, il beige. Questi sono colori eleganti a prescindere: per renderli originali e speciali, vi abbineremo capi e accessori colorati, per illuminarli.

La scelta dovrebbe seguire non solo i gusti personali, ma anche **le regole dell’armocromia**, ovvero capire quali colori ci donano di più in base al nostro incarnato, al colore degli occhi e dei capelli.

Capi basici per comporre un guardaroba-capsula perfetto

Nell'ottica di risparmiare, dunque, concentriamoci su quei capi basici che ci permettono di ottenere un bel guardaroba, senza riempirci di mille vestiti e accessori diversi, per seguire le mode: possiamo creare il nostro stile unico anche senza investire un patrimonio in abbigliamento!

Capi basici sono:

- **le camicie:** una camicia dà immediatamente un tocco curato al look. In seta è chic, in cotone indispensabile e camaleontica, si porta dalla mattina alla sera, anche in occasioni formali ed eleganti, così come sui jeans per andare a fare la spesa. Una camicia bianca di cotone è un passepartout eccezionale. Ma possiamo valutare anche il celeste, molto raffinato, da scegliere bene nella nuance in base al nostro incarnato (non tutti i celesti sono uguali, così come i bianchi!). Cosa vogliamo di più da un capo basico?;
- **la gonna al ginocchio**, per chi ama indossarla: in una tinta base ben integrata alla nostra palette di colori è un'ancora di salvataggio. Può essere perfetta in ufficio, nel tempo libero e anche per occasioni più formali. Non transigete sulla qualità perché potenzialmente potrebbe durare tutta la vita;
- **il cardigan:** meno formale della giacca, ma altrettanto compito. Può cambiare volto se abbottonato o meno, crea linee verticali che allungano la figura;
- **il blazer:** al contrario di ciò che suggerisce lo stereotipo, una giacca può avere mille volti. Lo possiamo utilizzare su un pantalone in versione tailleur, sui jeans per tirare su anche il modello più trasandato, appoggiato sulle spalle su un abito da cocktail, su pantaloni bianchi e mariniere per un look da crociera, su una camicia, un dolcevita, una t-shirt da adolescente...;
- **il pantalone** ha le sue occasioni per cui diventa indispensabile: ma attenzione che il pantalone NON è il leggings. Un pantalone ha una struttura, anche se aderente, ha cuciture che accompagnano la gamba e un taglio fatto con criterio. E non ha più del 5% di elastane;
- **il capospalla**, a scelta tra diversi modelli, purché si integri bene con il nostro stile: un trench chiaro al ginocchio; un cappottino al ginocchio nero, grigio o blu; un parka;
- **la T-shirt:** la classica maglietta a maniche corte è un capo imprescindibile. La possiamo utilizzare: come sottogiacca, come top per smorzare un pantalone o gonna impegnativi, sui jeans, quando vogliamo riempire uno scollo ampio di cardigan o maglione;
- **i jeans:** è il capo basic per eccellenza. È quotidiano, ma può essere cool quanto basta per essere indossato anche in occasioni speciali, sebbene informali. Veste tutte le donne e può smorzare accessori molto impegnativi o "da signora";
- **i pullover:** nei colori basic come per le T-shirt (bianco, grigio, navy e nero), ma anche beige e marrone se son colori che vi donano, i pullover sono la base degli outfit invernali. In cashmere sono il top, in lana ottime alternative — astenersi acrilico.

Animali domestici, come risparmiare

Cani gatti, canarini... : i nostri animali domestici hanno bisogno di essere trattati con amore e rispetto, seguendo le indicazioni del veterinario. **Il veterinario, al pari del nostro medico specialista, non è una spesa di cui si può fare a meno**, quando si ama un animale.

Possiamo eventualmente risparmiare su altro:

- usare una cuccia in plastica dura lavabile, su cui disporre cuscini e coperte lavabili: in questo modo la cuccia durerà per sempre e potremo di volta in volta igienizzarla con una spugna e lavare i tessuti su cui poggiano il cane o il gatto;
- evitare accessori inutili: gioielli per cani, profumi, mille giocattoli... : queste sono le cose su cui possiamo risparmiare! I giochi possono essere sostituiti da corde apposite (che sono indistruttibili e anche lavabili) oppure da palline da tennis (anche queste durano 'per sempre');
- insegnare ai cani a fare i bisogni all'aperto, per risparmiare il costo delle traversine monouso (e anche per rispettare la loro natura!).

Cibo preparato in casa: accorgimenti

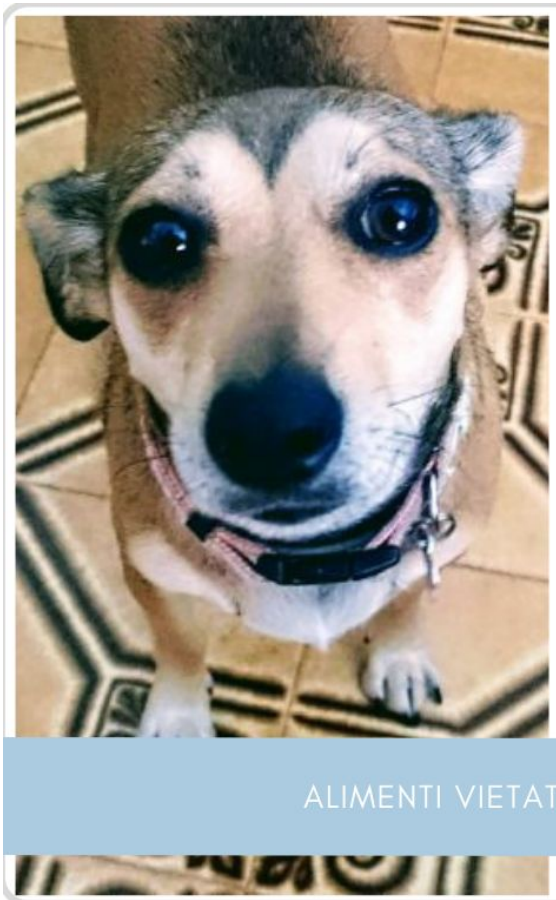
Per quanto ci riguarda, per Fragola noi abbiamo scelto la dieta con croccantini e umido: **i rischi di un'alimentazione casalinga non competente possono essere tanti** e i cagnetti piccoli sono anche molto delicati, quindi preferiamo non correre rischi.

Sul cibo di Fragola non risparmiamo in quanto qualità: **scegliamo un marchio di cibo biologico senza conservanti e coloranti, e soprattutto con pochi grassi**; questo è quello che le fa meglio a livello di salute.

Per risparmiare su questi alimenti, l'unico modo è comprare quando sono in sconto: in questi casi faccio **la cosiddetta spesa di accumulo**, fino allo sconto successivo.

Se invece volete provare l'alimentazione casalinga, dovete affidarvi a un veterinario nutrizionista per farvi dare le indicazioni corrette.
Il rischio del fai da te, in questi casi, è che poi andiate a spendere di più per ecografie, prelievi, operazioni e visite veterinarie, che per la dieta con croccantini.
Allo stesso modo, i problemi di salute possono insorgere nell'animale anche quando gli offriamo cibo commerciale di scarsa qualità.

Le carenze più comuni nelle diete fai da te per gli animali riguardano Zinco, Vitamina D, Vitamina E, Rame e Colina - le quali possono determinare patologie anche gravi.
Per questo è necessario strutturare la dieta dell'animale domestico con uno specialista.



- avanzi della nostra cucina: contengono grassi e sale;
- latte;
- cioccolato;
- frutti di bosco;
- ossa cotte, i cui frammenti possono perforare l'intestino o creare blocchi intestinali gravissimi;
- funghi;
- uva e uvetta;
- dolci di qualsiasi tipo;
- salumi;
- agrumi;
- pomodori, melanzane, patate;
- spezie e sale.

ALIMENTI VIETATI O SCONSIGLIATI PER CANI E GATTI

Spesso si obietta che 'una volta' i cani e i gatti venivano alimentati con gli avanzi di cibo della nostra tavola: certo, ma morivano anche prima! Se ci teniamo alla vita dei nostri animali e vogliamo vederli prosperare a lungo, dobbiamo tenere conto che il nostro cibo non gli allunga la vita, ma gliela accorcia.

In generale, i **cani e i gatti dovrebbero mangiare piatti con una distribuzione equilibrata dei macronutrienti, proprio come nella nostra alimentazione:** ad ogni pasto dovrebbero essere presenti carboidrati, proteine, verdure, vitamine, grassi sani.

Provate dunque a capire se il vostro risparmio maggiore è con l'alimentazione fresca o con le scatolette, così da prendere una decisione 'scientifica', tenendo conto sempre della qualità degli alimenti.

Per quanto mi riguarda, dai miei calcoli risulta più costosa l'alimentazione casalinga: altro punto a favore della nostra personale scelta verso il cibo commerciale, pur di ottima qualità.

Ultima annotazione: attenzione a non dare ai cani il cibo per gatti, e viceversa. I cibi per gatti sono troppo ricchi di proteine per i cani; i cibi per cani sono troppo poveri di proteine per i gatti.

Investire per risparmiare

Risparmiare è saggio - a volte indispensabile -, ma non si può vivere la vita tirando sempre la cinghia. **E il futuro?**

Questo è un pensiero che io e mio marito facciamo sempre: siamo freelance, non avremo la pensione (sicuramente non abbastanza dignitosa per vivere bene da anziani), non abbiamo rendite di altro genere se non il nostro lavoro. **La riflessione su investimenti e rendite è necessaria ed è da fare finché siamo in età da lavoro**, perché poi sarebbe troppo tardi.

Risparmiare può avere senso per un certo periodo, per acquistare qualcosa di importante, per poter gestire le emergenze, per far fronte a un periodo di disoccupazione o di crisi lavorativa…
Ma poi questi risparmi andrebbero in qualche modo capitalizzati, perché il rischio è che, lasciando giacere i soldi sul conto corrente, l'inflazione li svaluti - oltre al fatto che gli interessi bancari sono nulli.
Anche i rendimenti dei titoli di Stato si sono alquanto abbassati: un tempo permettevano ai nostri nonni di valorizzare i propri risparmi, oggi sono addirittura negativi. Si calcola che nel corso degli ultimi vent'anni siano diminuiti del 65%.
[Fonte: Bloomberg, Giugno 2018. Rendimenti BOT a tre mesi]

Parlando con il nostro consulente bancario abbiamo capito che, **nell'affrontare un possibile investimento, l'unica cosa da fare è non avere fretta:** un minimo guadagno si ha sul lungo tempo, senza guardare le flessioni di breve periodo dei mercati.
Sta a noi scegliere se investire in prodotti finanziari a rendimento certo, a rendimento variabile, o più remunerativi ma anche più rischiosi.

Quello che vi posso dire è: informatevi, chiedete, studiate.
Affidatevi a un consulente serio e vagliate le varie opzioni. Fossero anche 'solo' un'assicurazione sulla vita o una pensione integrativa, invece di un investimento vero e proprio.

La ricchezza reale in ogni caso si conquista imparando a risparmiare sulle nostre entrate, prima che i soldi vengano spesi completamente.
Dal risparmio, si può generare l'investimento.

E questo si può fare se facciamo un po' come le formichine: possiamo goderci la vita anche se cerchiamo di **vivere nelle nostre possibilità**, senza sperperare denaro inutile.

Anche perché **la vita è imprevedibile:** non sarebbe meglio avere sempre - per quanto possibile - un piccolo fondo di emergenza a cui attingere, in caso di problemi?

Questo è in fondo il senso di questo ebook: **risparmiare laddove è possibile, per potersi garantire una vita migliore.**

Spesso le persone vogliono avere uno stile di vita superiore alle loro reali entrate: mi capita molte volte di vedere persone che si fanno i debiti per pagarsi auto costose o vacanze costose.

Noi abbiamo scelto una vita più semplice: preferisco godermi il presente togliendomi qualche sfizio in più, piuttosto che spendere i miei risparmi in oggetti di lusso, vacanze, auto e vestiti.

Non desidero che il mio stile di vita superi il mio reddito, perché non posso prevedere il futuro e non voglio che gli eventi della vita, ingovernabili, mi colgano troppo di sorpresa sul lato economico: per come sono fatta io, se spendessi troppo in cose futili non potrei essere serena e mi sentirei sempre mancare la terra sotto i piedi.

Non esiste un momento giusto per investire nei mercati finanziari: se cerchiamo il momento d'oro, non lo troveremo mai; i mercati fluttuano e sono anche fuori dal nostro controllo.
Per questo può avere senso, per piccoli risparmiatori come noi, **investire in fondi pensione o fondi di investimento**, che sono strumenti finanziari diversificati ed hanno un'ottica di lungo periodo. Più tempo impegneremo quei soldi, più si abbasserà il rischio.

I tipi di investimento dipendono dai nostri obiettivi:

Gli obiettivi di breve termine sono quelli che vogliamo realizzare entro i prossimi tre anni. Per questi obiettivi in genere è consigliabile un investimento di profilo prudente, che ci permetta di avere a disposizione almeno il capitale quando ci servirà. Quindi strumenti obbligazionari di breve termine o fondi d'investimento di breve termine sono i più adatti in questo contesto.

Gli obiettivi di medio termine, con investimenti dai 3 ai 7 anni.
In questo caso potremmo valutare una serie di investimenti a breve termine, a fronte di un rischio maggiore, affiancati ad investimenti con un grado di rischio e rendimento superiore come i fondi che investono in obbligazioni ad alto rendimento o i fondi bilanciati, cioè quelli che investono sia in obbligazioni sia in azioni.

Gli obiettivi di lungo termine riguardano invece investimenti oltre i 7 anni o in periodi molto lunghi. In questo caso, avendo molto più tempo prima di liquidare il capitale investito, possiamo puntare ad investimenti potenzialmente più redditizi, come l'investimento azionario o quello immobiliare.

[Fonte: AXA IM]

Investire comunque comporta dei rischi: per puntare a rendimenti maggiori, dovremo correre rischi maggiori. Non è una decisione semplice da prendere, e probabilmente non siamo abbastanza esperti da poterla prendere da soli.

Meglio scegliere il consulente giusto, che abbia le seguenti caratteristiche:

1. iscrizione all'albo e riferimenti certi: dobbiamo sapere chi è, la sede legale della rete di appartenenza, qual è il suo portfolio di clienti;
2. un percorso professionale certificato che non sia 'la scuola della vita o una pagina Facebook', ma che sia verificabile;
3. non deve avere fretta o metterci fretta: troppa fretta può essere il segnale per una truffa.

Io ovviamente non ho le competenze necessarie a consigliarvi nessun tipo di investimento: vi rimando al mio articolo Come educare i bambini al valore dei soldi su Mammafelice.it per qualche suggerimento aggiuntivo da attuare con i vostri figli, e ad informarvi presso la vostra banca.

Molto interessanti e complete le guide di AXA IM, promotrice di questa guida, in merito alla finanza:

- Guida ai mercati;
- Capire la finanza;
- Tomorrow augmented: capire i trend;
- Glossario dei termini finanziari.

Su cosa non risparmiare mai

Ci sono poi **alcune cose su cui, secondo il mio parere personale, non dovremmo mai risparmiare:** come ho già avuto modo di dire in questo ebook, non possiamo vivere una vita di stenti.

Se stiamo passando un periodo del genere, invece che continuare a tagliare anche sui servizi essenziali, **probabilmente è meglio cercare di cambiare la nostra vita e modificare le condizioni di partenza, anche con scelte coraggiose:** cambiare lavoro, cambiare città o paese, ricominciare a studiare, imparare un nuovo mestiere…

Mi piace pensare che la nostra vita non sia mai finita, finché siamo vivi!
Ed è ciò che naturalmente vi auguro, dal profondo del cuore.

Su cosa non dovremmo mai risparmiare:

1. **Sulla salute:** si dice sempre che la salute è la cosa più importante, ed è vero. Cerchiamo di tenere da parte un piccolo gruzzoletto di risparmi per pagare i dentisti, le visite mediche specialistiche, gli occhiali, eventuali medicine: è troppo importante restare in salute per poter creare qualcosa di meraviglioso nella nostra vita!;
2. **Istruzione dei figli e aggiornamento professionale:** per fortuna le scuole pubbliche italiane sono abbastanza buone (con le dovute eccezioni, chiaro) e l'istruzione è gratuita e garantita a tutti. Tuttavia non dimentichiamo che anche i corsi di perfezionamento, aggiornamento e specializzazione sono importanti, sia per i nostri figli, sia per noi e la nostra professione;
3. **Qualità dei cibi di stagione:** come ampiamente detto, evitiamo di risparmiare sul cibo acquistando prodotti scadenti o - peggio - pericolosi. Scegliere un'alimentazione di tipo mediterraneo, fondata sulle verdure di stagione e sui cereali, è sufficiente per risparmiare sulla spesa senza scendere in qualità dei cibi;
4. **Sport, gite o laboratori dei figli:** quando non si può, non si può, è vero. Ma cerchiamo - quando possibile - di far vivere ai nostri figli un'infanzia felice e spensierata, anche praticando uno sport a scelta, partecipando alle gite scolastiche o ai laboratori offerti dalle scuole o dalle associazioni del territorio. Informiamoci bene: spesso si tratta di attività gratuite, o dai costi decisamente contenuti;
5. **Un piccolo lusso ogni tanto anche per noi!** Non si può vivere solo per risparmiare: ogni tanto concediamoci una pausa. Che sia una cena in un ristorante, un vestito nuovo, un rossetto speciale, un buon libro. Va bene fare sacrifici, purché abbiano uno scopo e non siano fini a se stessi!

Problemi economici: teniamoli per noi

Non è sano coinvolgere i figli nei nostri problemi economici.
Ve lo dico per esperienza diretta. I bambini si sentono mancare la terra sotto i piedi: se sanno che la famiglia ha difficoltà economiche, possono attuare dei comportamenti passivi (non chiedo più niente, nemmeno i materiali di scuola, tanto non si può), oppure finire in cattive strade.

Molto **meglio un approccio più concreto**: possiamo spiegare senza vergogna e senza sensi di colpa che abbiamo un budget limitato, ma - per quanto umanamente possibile - cerchiamo di non trasmettere loro la nostra ansia.

La vita è difficile per tutti: come genitori, possiamo fare in modo che lo sia un po' meno per i nostri figli.

Che non significa farli vivere in un mondo che non c'è, o proteggerli eccessivamente: in questo caso stiamo semplicemente rispettando l'innocenza della loro infanzia.

Ricordiamoci che per crescere figli con buona autostima e sufficiente fiducia in sé, la prima cosa da fare è **costituire per loro la cosiddetta base sicura.**
Il concetto di base sicura fu elaborato da **John Bowlby**, psicologo e psicoanalista britannico in riferimento al ruolo che il *caregiver* (mamma, papà, figura genitoriale) ha nei confronti della crescita del bambino e nella relazione con esso.

La persona fidata, ovvero appunto la base sicura, è quella che permette al bambino di sperimentare la sua autonomia e indipendenza progressiva, fornendogli allo stesso tempo un appoggio e un conforto sicuri su cui fare affidamento quando incontra problemi o difficoltà.

Per esplorare il mondo, i bambini hanno bisogno di un nido, di una base sicura da cui partire, e anche verso cui fare ritorno. Questo è **il principio dell'attaccamento**, che va ben al di là del nutrimento materno, ma è soprattutto il bisogno - insito in ogni essere umano, bambino o adulto - di essere amati, desiderati, 'nutriti' da una relazione positiva, accettati per come si è realmente.

Accogliere le paure di un bambino, dunque, non è affatto un modo per indebolirne il carattere, ma per rafforzarlo: una personalità sana, nella sua costruzione, si fonda proprio affidandosi alle persone che ci amano e che ci consentono di avere fiducia in noi stessi.

Non dobbiamo quindi aver paura di offrire protezione ai nostri figli, quando lo richiedono: questo è il preludio alla gioia.