



qualità, gusto e piacere

frescheepronte.it

COMUNICATO STAMPA

Frutta e verdura pronte al consumo, lo studio di AstraRicerche: costa meno di quella da preparare, fino al 55%

Lo studio “value for money” ribalta un luogo comune: considerando tempo, sprechi, resa e consumi domestici, IV e V gamma risultano più convenienti dei prodotti freschi interi.

Il risparmio più alto si registra sulle zuppe pronte: -55%.

Foto: <https://we.tl/t-wBOSc5t90J>

Roma, 14 luglio 2026 – Comprare l'insalata già lavata, la macedonia già tagliata o il minestrone pronto sembra, a prima vista, la scelta più cara. Uno studio dimostra il contrario: a parità di piatto finito, frutta e verdura di IV e V gamma costa meno di quella fresca acquistata intera e preparata in casa, con punte di risparmio del 55%. È quanto emerge da una nuova analisi comparativa di AstraRicerche, presentata dal Gruppo Prodotti Ortofrutticoli di IV e V Gamma di Unione Italiana Food in occasione della **Giornata nazionale dell'Insalata Mista (14 luglio)**.

Lo studio, dedicato al “value for money” della IV e V gamma, dimostra che fermarsi al prezzo di scaffale porta fuori strada. Il conto cambia radicalmente se si aggiungono il tempo per fare la spesa e per reperire tutti gli ingredienti, il tempo di preparazione, la resa effettiva delle materie prime e i consumi energetici: in questo scenario, nella maggior parte dei casi, IV e V gamma costano meno del corrispondente prodotto fresco acquistato al reparto ortofrutta o dal fruttivendolo.

I NUMERI DEL RISPARMIO¹

Sette i prodotti passati al setaccio dai ricercatori: cocco, ananas, macedonia, rucola e insalata di IV gamma, minestrone e zuppa di V gamma, confrontando il costo complessivo di questi prodotti pronti al consumo con quello dei corrispondenti prodotti acquistati e preparati dal consumatore.

- **Zuppa:** risparmio del 55%
- **Rucola:** risparmio del 51%
- **Minestrone:** risparmio del 42%
- **Cocco:** risparmio del 30%
- **Macedonia:** risparmio del 12%

¹ calcolati in prezzo medio al kg e ore lavoro necessarie per la preparazione (convertite in valore economico)



qualità, gusto e piacere

- **Insalata:** risparmio del 10%
- **Ananas:** costo equivalente, ma con vantaggi su praticità e sprechi

IL COCCO, CASO SCUOLA DEL RISPARMIO NASCOSTO

Aprire un cocco intero non è un'operazione semplice, né alla portata di tutti. Va spaccato, privato del guscio e della cuticola, tagliato; poi vanno puliti gli utensili. E al netto dello scarto, la resa effettiva è nettamente inferiore a quella dichiarata. Sommando tutte queste voci, il prodotto pronto al consumo fa risparmiare il 30% rispetto al frutto intero.

Per quanto riguarda l'ananas il costo complessivo delle due soluzioni è sostanzialmente equivalente. Ma anche qui la IV gamma vince ai punti: azzerà le operazioni di pulizia e taglio, riduce gli scarti e permette di acquistare esattamente la quantità che serve.

Nel caso della macedonia, un'unica confezione sostituisce l'acquisto e la preparazione di quattro tipi di frutta diversi, ciascuno con i propri tempi e scarti.

MINISTRONI E ZUPPE: TANTI INGREDIENTI PER UN SOLO PIATTO

Nel caso dei minestrini e delle zuppe di V gamma, ovvero prodotti ortofrutticoli che - oltre ad essere stati mondati e lavati - hanno subito un processo termico di cottura, la preparazione richiede numerosi ingredienti distinti e, dunque, un costo più elevato sia in termini di acquisto delle materie prime e di scarto sia di ore lavoro: qui il risparmio legato alla scelta del piatto pronto tocca i valori più alti dell'intera ricerca, il 42% e il 55%.

PREZZO E COSTO NON SONO LA STESSA COSA

Il messaggio chiave della ricerca è tanto semplice quanto trascurato: **il prezzo è quello che si paga alla cassa, il costo è tutto il resto.** Tempo per fare la spesa e reperire gli ingredienti, lavaggio, taglio, pulizia degli utensili, scarti inevitabili e, quando serve cuocere, anche i consumi energetici: sono voci che pesano sul conto finale ma quasi mai entrano nel confronto.

Per tradurre questi fattori in un valore economico, i ricercatori hanno incrociato il prezzo medio dei prodotti nella grande distribuzione, la resa effettiva delle materie prime, il tempo medio di acquisto e preparazione, i costi energetici e un valore prudenziale del tempo pari a 9 euro lordi all'ora. Nel calcolo del tempo di spesa si è tenuto conto anche del numero di prodotti da reperire: per un'insalata mista, ad esempio, IV e V gamma offrono spesso un piatto completo in un'unica confezione, mentre l'alternativa fresca può richiedere l'acquisto di più ingredienti separati.

«I risultati di questa ricerca contribuiscono a superare uno dei luoghi comuni più diffusi sui prodotti di IV e V gamma: quello secondo cui questi prodotti sarebbero semplicemente più costosi



qualità, gusto e piacere

*di frutta e verdura fresche, da preparare. Se si considera il costo reale dell'intero processo, e non soltanto il prezzo di acquisto, la prospettiva cambia. IV e V gamma offrono non solo **praticità, sicurezza e qualità**, ma anche un **risparmio economico e di tempo** che spesso viene sottovalutato», afferma **Simone Zerbinati**, presidente del Gruppo Prodotti Ortofrutticoli di IV e V Gamma di Unione Italiana Food.*

UN VANTAGGIO CHE VA OLTRE IL PORTAFOGLIO

Frutta e ortaggi pronti al consumo non rispondono solo a un'esigenza di praticità e ottimizzazione del tempo, ma intercettano anche una domanda crescente di **sostenibilità**: niente scarti in cucina, porzioni calibrate per gestire meglio il frigorifero e un risparmio idrico più che rilevante.

***Unione Italiana Food (Unionfood), aderente a Confindustria**, è la maggiore Associazione italiana per rappresentanza diretta di categorie merceologiche alimentari e una delle più rilevanti a livello europeo. L'Associazione promuove e tutela le imprese, i prodotti e i settori che costituiscono l'eccellenza della nostra industria alimentare, supportandole nell'affrontare le sfide dei mercati globali. Oggi Unionfood rappresenta oltre 530 aziende appartenenti a 26 categorie merceologiche, per un totale di oltre 100.000 addetti e un fatturato complessivo di 62 miliardi di euro, di cui 25 miliardi generati dall'export.*

Per informazioni: www.frescheepronte.it

Ufficio Stampa Fresche e Pronte – Gruppo Prodotti Ortofrutticoli di IV e V Gamma

Ilaria Scenna · ilaria.scenna@gmail.com · +39 328 169 9436