



CONTENERE IL BUDGET ALIMENTARE

È possibile
senza perdere in qualità di vita

Consulenza
di Caritas Ticino
per la gestione
del budget familiare



immagini
dalla serie video C.I.P.
(Consulenza in pillole)

Caritas Ticino rappresenta sovente l'ultima spiaggia per le persone che vi si rivolgono per chiedere aiuto per uscire dal tunnel dei debiti. Prima di arrivare al nostro servizio hanno già tentato tutto: un prestito in banca, l'utilizzo della carte di credito fino al loro blocco, prestiti da parenti e amici, fino al tracollo con le fatture che si accumulano e i precetti esecutivi che si moltiplicano.

La prima cosa che spieghiamo a chi si rivolge a noi per un aiuto è che per poter immaginare un risanamento occorre fare una profonda analisi della loro situazione. Un paragone che ci viene in aiuto è quello della salute. Se una persona va dal medico dicendo di avere dei grandi dolori in tutto il corpo, il medico prima di dare un trattamento fa degli esami approfonditi per avere un quadro complessivo, poi consiglierà la terapia da seguire. Il paziente sa che deve seguire questo iter e sperare di guarire. Ma come il medico non può dare garanzia sull'evolversi della malattia e sulla convalescenza, anche l'operatore sociale a cui viene chiesta una cura per guarire dai debiti sa che la prognosi è riservata. Gli elementi in gioco sono tanti e soprattutto occorre sostenere la persona indebitata affinché segua scrupolosamente le indicazioni.

Il primo compito richiesto è di redigere un budget dettagliato delle spese mensili. Spesso questo è un compito difficile perché le persone indebitate, oppresse dalla loro situazione, non aprono più la porta per timore di trovare nuovi richiami di pagamento e quindi non sono nemmeno al corrente di quanto spendono di elettricità, tasse o assicurazioni.

Fare un buon budget è la base di partenza e se una persona non è disponibile a fare questo passo è purtroppo un segnale che non è nemmeno disponibile a fare realmente un percorso di risanamen-



► Paperwork, foto di Camilo Rueda Lopez, www.flickr.com

Quando tutte le voci sono state ricostruite sulla base della documentazione (contratti di affitto, assicurazioni malattia, auto, vita, ecc.) e delle fatture scrupolosamente recuperate e riordinate, occorre fare un approfondimento sulla cifra che mensilmente la persona o la famiglia ha a disposizione per il vitto, il vestiario e le spese di base della casa.

to. È nostro compito quindi sostenerli in questo momento di presa di coscienza della loro situazione, accogliere la loro fragilità ma nel contempo chiedere un rigore senza il quale non si riesce a ottenere nulla.

Quando tutte le voci sono state ricostruite sulla base della documentazione (contratti di affitto, assicurazioni malattia, auto, vita, ecc.) e delle fatture scrupolosamente recuperate e riordinate, occorre fare un approfondimento sulla cifra che mensilmente la persona o la famiglia ha a disposizione per il vitto, il vestiario e le spese di base della casa. E qui le cose si complicano perché le abitudini cambiano a seconda della personalità e mentalità di chi abbiamo di fronte.

Ci è capitato recentemente di discutere con una madre di famiglia che sosteneva che per lei, il marito e 2 figli spendeva 7 franchi al giorno per il pane. Si sa che il pane ormai è diventato molto costoso, tuttavia almeno nelle grandi distribuzioni si può comperare del pane a meno di 3 franchi al chilo. Certo non è un pane particolarmente raffinato ma ha tutte le caratteristiche nutritive del pane più costoso. La signora ci ha guardato come se fossimo persone spietate: come

potevamo proporre di risparmiare sul pane per i suoi bambini? Eppure scegliere un semplice pane per questa famiglia avrebbe voluto dire risparmiare 120 franchi al mese. E se si ha a disposizione un budget per il vitto di 1'000 franchi mensili, questo risparmio rappresenta oltre il 10%.

Sugli alimentari si può davvero risparmiare molto e non necessariamente a scapito della qualità. Quando diamo uno sguardo indietro alla cucina di una volta, ci accorgiamo che le nostre nonne e mamme riuscivano a fare dei buoni piatti a partire da prodotti semplicissimi. Personalmente non credo di aver mai mangiato niente di più saporito delle patate in padella che faceva mia nonna Angiolina. La penuria, che è stata compagna di vita delle generazioni che ci hanno preceduto ha sviluppato una fantasia di cui dovremmo riappropriarci. Occorre prendere il tempo per pianificare il menu settimanale, a partire dalle azioni che i negozi di alimentari propongono ogni settimana, comperare i prodotti che le grandi catene offrono a prezzi ridotti, evitare di comperare cibi precotti o merendine costose; riprogrammare il proprio modo di fare la spesa, modificando le proprie abitudini, non per piangersi addosso ma per trovare maggiori soddisfazioni perché la persona potrà riguadagnare un ruolo consapevole, senza attribuire sempre i propri guai alla società. Spesso presi dall'ondata di consumismo, dall'illusione del finto benessere del credito al consumo che ha permesso di vivere al di sopra dei propri mezzi, si è sottovalutato il valore delle cose semplici, come il riscoprire ricette preziose e quell'arte delle massaie d'un tempo che sapevano trasformare, come per magia, ingredienti umili in pietanze per veri buongustai. ■