

# Rösti, troppi additivi ma pochi grassi e sale

In busta, surgelati, in scatola... i rösti bell'e pronti sono pratici, ma queste versioni industriali destano anche qualche preoccupazione: vi sono troppi additivi. In compenso sale e grassi sono contenuti.

I rösti sono un piatto tradizionale della cucina elvetica che si può preparare in svariati modi e che piace a quasi tutti gli svizzeri. La ricetta originale è semplice: patate grattugiate, grasso (spesso dello strutto, a volte del burro) e sale. Ma i rösti diventano molto più elaborati quando si acquista una preparazione industriale. Ed è quest'ultima che ci interessa.









































In alcuni dei 12 campioni presi in considerazione per il test si trovano ben 13 ingredienti. Il record è dei "medaglioni" surgelati di Migros, che contengono diversi additivi artificiali, fra i quali dei solfiti: conservanti dalle riconosciute proprietà allergene. In tre confezioni ci sono degli esal-

tatori del gusto, sostanze aromatizzanti che si ritrovano sotto forma di glutammato monosodico o estratti di lievito, un ingrediente che lascia supporre un effetto benefico per la salute, ma non in questo caso.

## Olio e sale nelle provette

Gli alimenti industriali sono una fonte importante di materia grassa, di sale e di zucchero. Il laboratorio ha analizzato i primi due ingredienti dei campioni del test. E non sono mancate alcune piacevoli sorprese. La prima riguarda il contenuto di sale, che si aggira su 1 grammo per 100g di rösti. Certamente una quantità media,

ma è pur sempre positivo che i fabbricanti non abbiano salato a oltranza i loro prodotti. Comunque, una porzione di rösti (250g) apporta la metà della dose giornaliera raccomandata (5g), e basta aggiungere qualche pezzetto di formaggio o di pancetta per oltrepassarla. La seconda sorpresa è relativa al tasso di materia grassa: nessun rösti ne ha troppa. Tuttavia la qualità dei grassi pone un problema. Sette prodotti contengono dell'olio di palma e quello di Coop Naturaplan del burro. Queste materie grasse, ricche di grassi saturi, accrescono il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. Invece, l'olio di colza presente nelle altre preparazioni è benefi-

|   |      |      |     |      |      |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Marca</b>                            | <b>HERO</b><br>Original rösti  | <b>PRIMANA</b><br>Rösti  | <b>DENNER</b><br>Rösti   | <b>COOP QUALITÉ&amp;PRIX</b><br>Rösti caserecci  | <b>MIGROS BIO</b><br>Rösti   |
| <b>Distributore</b>                     | Coop, Globus, Manor, Migros  | Aldi   | Denner   | Coop   | Migros   |
| <b>Confezionamento</b>                  | Sotto vuoto  | Sotto vuoto  | Sotto vuoto  | Surgelato  | Sotto vuoto  |
| <b>Peso (g.)</b>                        | 500  | 750  | 500  | 750  | 500  |
| <b>Prezzo (fr.)</b>                     | 3.70   | 2.79   | 1.85   | 6.95   | 2.55   |
| <b>Prezzo al kg</b>                     | 7.40   | 3.72   | 3.70   | 9.27   | 5.10   |
| <b>Composizione (30%)</b>               |      |     |     |     |     |
| <b>Qualità dei grassi (30%)</b>         |      |     |     |     |     |
| <b>Tasso di materia grassa (10%)</b>    |      |     |     |     |     |
| <b>Tasso di sale (10%)</b>              |      |     |     |     |     |
| <b>Origine del prodotto (10%)</b>       |      |     |     |     |     |
| <b>Qualità dell'etichettatura (10%)</b> |      |     |     |     |     |
| <b>GIUDIZIO GLOBALE (%) **</b>          |  77 |  70 |  68 |  67 |  62 |

\*\* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio

co per la salute. Infine, Bischofszell ottiene un cattivo punteggio perché l'etichetta menziona dell'olio di colza quando in realtà contiene olio di palma.

Tre confezioni di Migros e Aldi si limitano alla formulazione "olio vegetale". Anche se il consumatore attento sa che si tratta di olio di palma, questa denominazione crea confusione e le associazioni dei consumatori chiedono da tempo di rinunciarvi.

**La metà dei rösti non è svizzera**

Si consiglia sempre di privilegiare gli alimenti locali, soprattutto quando si tratta di una specialità indigena. Ma la metà dei rösti analizzati sono stati lavorati all'estero. E su un terzo delle confezioni manca l'indicazione del paese d'origine delle patate. Infine, ricordiamo che un prodotto bio non è necessariamente locale: i Naturaplan di Coop sono composti da patate svizzere... ed europee.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO: JL BARMAVERAIN

**Acrilamide  
Appena dorato è meglio per la salute**

Patatine fritte, patate arrostiti e rösti contengono acrilamide, una sostanza sospettata di essere cancerogena (vedi BdS 6.14). La quantità di questa sostanza dipende dalla durata e dalla temperatura di cottura. È dunque facile da dosare perché più il colore delle patate è bruno, più ne contengono. Così, per mangiare sano, le patate dovrebbero essere appena dorate. Purtroppo nessun imballaggio indica come cucinare i rösti. Una lacuna che i fabbricanti farebbero bene a colmare, poiché l'acrilamide rappresenta un vero problema di salute pubblica.

**Il vincitore del test**

I rösti Hero hanno una composizione relativamente semplice e privilegiano le patate svizzere e l'olio di colza. Ma hanno anche un difetto: sono prodotti nel Liechtenstein!



| COOP PRIX GARANTIE Rösti | HARVEST BASKET Rösti original | COOP NATURAPLAN BIO Rösti | SUISSE GARANTIE Rösti | DELICIOUS Rösti médaillons | BISCHOF SZELL Original rösti | M-BUDGET Rösti |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
| Coop                     | Lidl                          | Coop                      | Aldi                  | Migros                     | Migros                       | Migros         |
| In scatola               | In scatola                    | Sotto vuoto               | In scatola            | Surgelato                  | Sotto vuoto                  | In scatola     |
| 800                      | 840                           | 500                       | 840                   | 500                        | 500                          | 840            |
| 2.35                     | 2.45                          | 2.55                      | 2.45                  | 5.50                       | 2.05                         | 2.50           |
| 2.94                     | 2.92                          | 5.10                      | 2.92                  | 11.-                       | 4.10                         | 2.98           |
| ▲                        | ●                             | ●                         | ●                     | ▲                          | ●                            | ●              |
| ●                        | ▲                             | ▲                         | ▲                     | ▲                          | ▲                            | ▲              |
| ●                        | ●                             | ●                         | ●                     | ●                          | ●                            | ●              |
| ●                        | ●                             | ●                         | ●                     | ●                          | ●                            | ●              |
| ▲                        | ●                             | ▲                         | ●                     | ●                          | ●                            | ●              |
| ●                        | ●                             | ●                         | ●                     | ●                          | ●                            | ▲              |
| 61                       | 56                            | 54                        | 53                    | 49                         | 49                           | 45             |

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente