

Gazpacho, la zuppa andalusa: sotto la lente quella già pronta

Una zuppa fredda a base di ortaggi è gradevole anche per gli ultimi scampoli d'estate. Peccato che alcune di quelle preconfezionate abbiano una concentrazione scarsa di verdure e siano soprattutto annacquate. Le abbiamo esaminate e anche assaggiate: ecco i risultati.

Prendete qualche generosa manciata di ortaggi estivi, aggiungete un filo d'olio, frullate il tutto, insaporite con sale e pepe, ed è pronta. Le zuppe fredde sono uno dei piaceri della bella stagione e sono semplicissime da preparare.

Nei frigoriferi dei grandi magazzini si trova una scelta sempre più vasta di zuppe già pronte e confezionate.

La marca Alvalle domina il mercato, ma anche Migros e Coop propongono versioni rivisitate del famoso gazpacho spagnolo. La composizione e il sapore

possono rivaleggiare con le zuppe fatte in casa? Decisamente no.







Spagna – Francia (1-0)

Per preparare una zuppa estiva non serve aggiungere acqua perché gli ingredienti principali – cocomeri e/o pomodori – sono composti soprattutto di liquidi (95%). Ciononostante, non è stata aggiunta dell'acqua solo ai prodotti Original di Alvalle e Delizum. Anche la concentrazione di ortaggi nelle zuppe preconfezionate è sorprendente perché varia dal semplice (o quasi) al doppio: dal 51% di Gre-

en Shoot all'aceto di Xérès al 93% dell'Original e di Tomate (pomodoro), menta e basilico di Alvalle. La marca spagnola batte la sua avversaria francese in questa partita.

I degustatori scelgono Alvalle

Ma una buona composizione non basta, anche le nostre papille gustative vogliono la loro parte. Otto collaboratori della Federazione romanda dei consumatori (FRC) hanno valutato alla cieca sapore e consistenza delle zuppe scelte per il test. Il loro verdetto è unanime per l'Original di

						
	DELIZUM Gazpacho andaluso biologico	ALVALLE Gazpacho originale	ALVALLE Gazpacho pomodoro, menta e basilico	GREEN SHOOT Gazpacho di pomodori verdi	GREEN SHOOT Gazpacho aceto di Xérès	ALVALLE Gazpacho verde
Distributore	Globus (**)	Coop, Manor	Coop	Coop	Coop	Coop, Manor
Prezzo (fr.)	8.90	5.40	6.95	6.95	7.65	6.80
Contenuto (ml)	750	1000	1000	1000	1000	1000
Prezzo al litro (fr.)	11.87	5.40	6.95	6.95	7.65	6.80
Apporto energetico (kcal/porz.)	73	93	68	100	148	73
Nota degustazione (da 1 a 6)	2,3	4,8	4	2,8	2,3	2,8
Composizione¹ (40%)	+	+	+	+	+	+
Tenore in verdura (30%)	+	+	+	+	+	+
Tasso di sale (30%)	+	+	+	+	+	+
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	83	69	65	57	56	54

* 100% = prodotto ideale

** L'unico negozio Globus in Ticino si trova a Locarno e ha un reparto molto limitato di alimentari. Questo prodotto non fa parte dell'assortimento: è stato proposto solo in occasioni speciali come le settimane andaluse.

1) Tasso di acqua aggiunta, presenza o no di additivi e ingredienti biologici.

2) Non menzionato chiaramente ma stimato in base alla composizione.



Alvalle che si aggiudica il migliore punteggio (4,8). Casca bene, perché questa zuppa è al secondo posto nella classifica del test.

Per contro, Delizum, primo per quanto riguarda la qualità, fa una magra figura con un 2,3 a pari merito con Green Shoot all'aceto di Xérès. Il risultato è più contraddittorio per Alvalle pomodoro, menta e basilico (4) e Anna's Best (3,5), ritenuti molto buoni da alcuni degustatori e assai mediocri da altri. Ognuno ha i suoi gusti!

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO JL BARMVERAIN

Porzioni singole Imballaggi costosi

Per fare un rapido spuntino all'aperto, si conoscevano già il panino e la vaschetta d'insalata. Ora si può gustare anche una ciotola di gazpacho. Con o senza crostini di pane.

Alvalle, Anna's Best, Betty Bossi Coop Naturaplan, Manor e Mövenpick propongono tutti piccole porzioni di zuppa da gustare nella pausa pranzo. Ma queste porzioni non sono poi così piccole. Alvalle offre il preparato più leggero (250 ml) che è già una dose piuttosto generosa per una persona sola. Le altre marche variano dai 300 ai 500 ml. Le persone sensibili al cocomero e all'aglio farebbero bene ad astenersi.

Inoltre, questi piccoli imballaggi si pagano molto cari: in media 13 franchi al litro. Ossia, l'86% in più dei contenitori del test, che costano più o meno 7 franchi al litro.

Il gazpacho

Nella cucina spagnola, il gazpacho è una zuppa fredda a base di verdure crude, molto apprezzata d'estate in regioni calde come l'Andalusia.

Gli ingredienti principali sono tradizionalmente peperoni, pomodori, cetrioli e cipolla, arricchiti di volta in volta con erbe aromatiche differenti.

Immane il pane raffermo, ammorbidito in acqua, che rende cremoso il composto.

Il piatto si mangia comunque freddo, talvolta addirittura con cubetti di ghiaccio e accompagna crostini di pane con uova sode.

Viene anche usato come aperitivo servito in bicchiere, come energetico rinfrescante.

FONTE WIKIPEDIA



ALVALLE
Gazpacho
cetriolo e
menta



GREEN SHOOT
Salmorejo



ALVALLE
Gazpacho
suave



ANNA'S BEST
Gazpacho
andalusino

	ALVALLE Gazpacho cetriolo e menta	GREEN SHOOT Salmorejo	ALVALLE Gazpacho suave	ANNA'S BEST Gazpacho andalusino
Coop, Manor	Coop	Coop, Manor	Migros	
5.40	7.65	5.40	4.90	
1000	1000	1000	750	
5.40	7.65	5.40	6.53	
92	210	68	70	
2,9	2,6	3,4	3,5	
●	●	●	▲	
●	▲	●	●	
●	●	●	▲	
53	52	51	33	

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente

Fatelo in casa Gazpacho andalusino

- 50 g pane bagnato in acqua e strizzato
- 1 cipolla
- 1 peperone piccolo
- 4 pomodori maturi
- ½ cetriolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio da tè di sale
- 1 cucchiaio da tè di paprica
- 1 tazza da caffè di olio extravergine d'oliva
- ½ tazza da caffè di aceto di vino bianco
- ½ cucchiaini da tè di pepe nero
- Come accompagnamento:
crostini di pane - cipolle tritate - pomodori, cetrioli o peperoni a pezzetti.

Come procedere:

- passate nel frullatore tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema omogenea (se la crema è troppo densa diluitela con un po' d'acqua);
- passate la crema attraverso un colino fino e lasciatela alcune ore in frigorifero.

Al momento di servire preparate dei piattini con pezzetti di pane, cipolle tritate, pomodori, peperoni, cetrioli a pezzetti, oppure accompagnate con tartine farcite con uova sode tritate e prosciutto crudo sminuzzato fine.