

# Bevande alla frutta per bambini Ma la frutta dov'è?

Personaggi divertenti, imballaggi e immagini sgargianti che mettono in mostra tanta frutta e vitamine... Ma alla prova del test solo tre prodotti risultano "buoni".



**A**l reparto bevande, bottigliette e bustine colorate saltano agli occhi. Destinati alla clientela più giovane, sono decorati con un animale, un pirata o un famoso gatto. L'uno più attraente dell'altro, questi pro-

dotti vantano un contenuto di frutta e di vitamine che rassicurano i genitori sul loro benefici. Ma il reale contenuto di frutta è irrilevante. Infatti, il minimo fissato dalla legge è il 10%. E se nessuna delle bevande analizzate scende sotto questo

tasso, la maggioranza non si spreca e lo supera solo leggermente. Con tali diluizioni è impossibile qualificare questi prodotti come succhi di frutta.

Per meritare questa denominazione, una bevanda deve contenere il 100% di

- + Molto buono
- Buono
- Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- △ Insufficiente

	<b>Jamadu</b> Ananas, arancia	<b>Jamadu</b> Mela dolce	<b>Cars</b> Mela, uva, pera	<b>Hello Kitty</b> Fragola, lampone	<b>Capri-Sonne</b> Multivitamin	<b>Capri-Sonne</b> Safari Fruits	<b>Solevita</b> Mela, ciliegia
Distributore	Coop	Coop	Coop	Manor	Manor	Manor	Lidl
Prezzo (fr.) / Prezzo al litro	0.65 / 2.60	0.65 / 2.60	1.50 / 4.29	1.50 / 4.29	0.60 / 3.-	0.60 / 3.-	0.26 / 1.30
Contenuto (ml)	250	250	350	350	200	200	200
Percentuale in frutta (%)	100	100	30	20	12	12	15
Senza edulcoranti (40%)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)
Zuccheri (g/100 ml) (20%)	<span style="color: red;">▲</span> (22)	<span style="color: red;">▲</span> (22)	<span style="color: red;">▲</span> (28)	<span style="color: red;">▲</span> (27)	<span style="color: red;">▲</span> (28)	<span style="color: red;">▲</span> (27)	<span style="color: red;">▲</span> (25)
Tenore in frutta (20%)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: yellow;">●</span> (44)	<span style="color: red;">▲</span> (30)	<span style="color: red;">△</span> (0)	<span style="color: red;">△</span> (0)	<span style="color: red;">▲</span> (20)
Acidità (10%)	<span style="color: green;">●</span> (62)	<span style="color: yellow;">●</span> (43)	<span style="color: red;">▲</span> (26)	<span style="color: red;">▲</span> (28)	<span style="color: red;">▲</span> (30)	<span style="color: red;">▲</span> (32)	<span style="color: red;">▲</span> (29)
Senza additivi (10%)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: green;">+</span> (100)	<span style="color: red;">▲</span> (38)	<span style="color: red;">▲</span> (26)	<span style="color: green;">+</span> (82)	<span style="color: green;">+</span> (82)	<span style="color: red;">▲</span> (38)
<b>GIUDIZIO GLOBALE (%*)</b>	<span style="color: green;">+</span> <b>100</b>	<span style="color: green;">●</span> <b>79</b>	<span style="color: yellow;">●</span> <b>61</b>	<span style="color: yellow;">●</span> <b>57</b>	<span style="color: yellow;">●</span> <b>57</b>	<span style="color: yellow;">●</span> <b>57</b>	<span style="color: yellow;">●</span> <b>56</b>

\* 100% = prodotto ideale

succo spremuto o ricavato da concentrato. Solo due articoli della selezione per il test, gli JAMADU di Coop, si distinguono dagli altri. Il loro tenore di zucchero (22 g/100ml) e la loro acidità provengono dalla frutta.

Per analogia, ci si aspetterebbe che le bevande fortemente diluite (12%) contengano 2,6 g di zucchero su 100 ml e abbiano un pH più neutro, ma non è così! Ciò significa che è stato aggiunto zucchero e acido citrico. Una coppia mal assortita che danneggia i denti, favorendo la formazione dei batteri responsabili della carie e corrodendo lo smalto. Pertanto l'idea che il "succo" di frutta sia una bevanda sana e naturale è sbagliata.

A questo si aggiunge il confronto dei prezzi: gli JAMADU di puro succo costano 2,60 al litro, gli OASIS, che sono molto diluiti, costano 5 franchi al litro. VITAMIX, FRUTIC e SOLEVITA si vantano di non contenere zuccheri aggiunti. Il loro tasso è effettivamente basso: 3,5 g su 100 ml. In compenso, però, i fabbricanti hanno avuto la poco brillante idea di aggiungere degli edulcoranti artificiali alle loro ricette. Ma questi ingredienti dovrebbero essere assenti o presenti solo in minima parte in cibi e bevande per i bambini.

In conclusione, secondo Barbara Pfenninger, esperta di alimentazione alla Fédération romande des consommateurs (FRC): "Acquistate succo di frutta al litro e diluitelo a vostro piacimento. Per dissestarsi però non c'è di meglio dell'acqua. E quella del rubinetto è di ottima qualità." Si eviteranno anche montagne di rifiuti!

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO J.L.BARMAVERAIN



**JAMADU**  
**Ananas-Arancia**

È il migliore: contiene il 100% di frutta, è privo di edulcoranti e additivi e il suo pH è neutro. jamadu alla mela è invece un po' più acido.

Per capire meglio

Nella legge, le sostanze aromatizzanti sono elencate in un volume di 140 pagine. Impossibile dunque identificarle tutte. Ma leggere l'etichetta può servire.

- **ESTRATTO DI...** Sostanza ottenuta per infusione, macerazione, ecc. Il suo sapore è molto simile all'ingrediente menzionato.
- **AROMA NATURALE DI...** Quando il 95% dell'aroma è estratto dall'alimento citato. Il resto proviene da altri aromi che arrotondano il gusto.
- **AROMA NATURALE DI... PIÙ ALTRI AROMI NATURALI** L'aroma dell'alimento menzionato rappresenta meno del 95%. Non esiste un valore minimo legale, cosa che squalifica questa dicitura.
- **AROMA NATURALE** Elaborato a partire da sostanze d'origine animale o vegetale, alimentari o meno, senza legame con il sapore finale. Spesso si tratta di un sottoprodotto vegetale facilmente disponibile, per esempio i microorganismi nutriti col glucosio. Il "naturale" è quindi molto relativo.
- **AROMA** Interamente sintetizzato in laboratorio. L'aggiunta del nome di un alimento non cambia nulla. Per esempio "all'aroma di lamponi" inganna il consumatore sulla reale qualità del prodotto.

Happy Fruits Flipper	M-Classic Fruits Fun Multivitamine	Happy Fruits Flipper	Oasis Pocket Arancia	Prix Garantie Multivitamine	Oasis Pocket Tropical	Vitamix Classic fruits	Frutic Tropic fruits	Solevita Biky Ben Die Coolen 3
Aldi	Migros	Aldi	Migros	Coop	Migros	Migros	Migros	Lidl
0.26 / 1.30	0.40 / 2.-	0.26 / 1.30	1.25 / 5.-	0.30 / 1.50	1.25 / 5.-	0.65 / 3.25	0.65 / 3.25	0.39 / 1.30
200	200	200	250	200	250	200	200	300
12	12	12	12	12	12	50	50	50
⊕ (100)	⊕ (100)	⊕ (100)	⊕ (100)	⊕ (100)	⊕ (100)	⚠ (0)	⚠ (0)	⚠ (0)
▲ (28)	▲ (25)	▲ (26)	▲ (27)	▲ (29)	▲ (29)	● (70)	● (70)	● (53)
▲ (0)	▲ (0)	▲ (0)	▲ (0)	▲ (0)	▲ (0)	● (60)	● (60)	● (60)
▲ (29)	▲ (19)	▲ (30)	▲ (24)	▲ (19)	▲ (26)	● (57)	▲ (38)	▲ (39)
● (58)	● (72)	● (58)	● (50)	● (46)	▲ (26)	● (76)	● (76)	⊕ (100)
54	54	54	53	52	51	39	37	37

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.