

Yogurt alla fragola

Tanto zucchero per nascondere l'assenza di frutta

Sono ben 45 i vasetti di yogurt esaminati nel test. In generale c'è poca frutta compensata da tanto zucchero e l'aggiunta di additivi per nascondere la mancanza. Le ricette poi sono anche molto fantasiose, con un numero elevato di ingredienti... per fortuna però qualcuno ha voluto puntare sui pochi ingredienti essenziali.

Si dice che gli yogurt sono salutari: hanno micro-organismi viventi favorevoli al sistema digestivo e contengono del calcio facilmente assimilabile. Inoltre, poiché è consigliato introdurre nell'alimentazione quotidiana anche frutta e verdura, si può immaginare che uno yogurt alla frutta sia una combinazione interessante dal punto di vista nutrizionale. Ed è ciò che suggeriscono anche gli imballaggi. Ma le suggestive immagini che decorano i vasetti di yogurt non mostrano gli ingredienti discutibili che contengono: del saccarosio e additivi per

colorare o aromatizzare il latte fermentato. Per aiutare nella scelta dei consumatori al reparto degli yogurt dei grandi magazzini, abbiamo analizzato e confrontato 45 prodotti alla fragola, il gusto sicuramente tra quelli più amati dai consumatori.

Lo scopo dei colleghi della FRC (Federazione romanda dei consumatori), che si sono occupati della realizzazione del test, era anche quello di vedere come è evoluto il mercato dal 2011, anno in cui avevano effettuato un'analoga analisi dei vasetti di yogurt alla fragola. L'assortimento è cambiato parecchio in questi ultimi

anni, infatti 19 dei 33 prodotti esaminati all'epoca sono scomparsi dagli scaffali, e ne sono comparsi molti nuovi.

Quantità di frutta

I prodotti di queste ultime analisi non contengono tutti una quantità significativa di frutta. Se il dessert JaMaDu (linea per bambini della Coop) contiene il 50% di purea di fragole, gli altri si limitano a una quantità tra il 2 e il 15%. La maggior parte dei produttori colma questa mancanza di frutta con aromi e coloranti come, ad esempio, il concentrato di barba-

+	Molto buono
●	Buono
●	Soddisfacente
▲	Poco soddisfacente
▲	Insufficiente
✓	Si
✗	No

	 EMMI Jogurtpur to go ¹	 JOGURTPUR (Emmi)	 COOP JAMADU JogiMus	 MOLKEREI BIEDERMANN Bio jogurt lactosefrei ²	 MILBONA Joghurt fragola
Distributore	Coop	Coop, Migros	Coop	Globus	Lidl
Peso (grammi)	120	150	150	200	150
Prezzo (fr.)	1.15	0.90	0.95	1.45	0.39
Senza edulcoranti	✓	✓	✓	✓	✓
Quantità di fragola	15%	13%	50%	6%	12%
Numero di ingredienti (50%)	+	+	●	●	●
Zucchero aggiunto su 100g (30%)	● (6,1g)	● (8,2g)	● (3,3g)	● (7,7g)	● (8,5g)
Aromi (20%)	+	+	+	+	+
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	77,6	76,9	73,6	73,5	69,8

* 100% = prodotto ideale

1) da bere

2) Globus a Locarno non ha un assortimento di alimentari.

bietola (o anche di carota rossa). Altro che apporto giornaliero di frutta!

Zucchero aggiunto

Dalla fine del 2016 l'indicazione del contenuto di zuccheri è obbligatoria nelle dichiarazioni nutrizionali di tutti i prodotti venduti in Europa. La Svizzera, che segue sempre a distanza, beneficia indirettamente di questa norma. Questa indicazione è una buona cosa. Tuttavia, laddove si dice "di cui zuccheri" – scritto intenzionalmente al plurale – sono raggruppati tutti gli zuccheri, quelli contenuti naturalmente nella frutta (fruttosio o glucosio) e nel latte (lattosio) e lo zucchero aggiunto. È evidentemente quest'ultimo valore che ci interessa maggiormente poiché – secondo uno studio dello scorso anno dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare USAV – un vasetto di 180 grammi di yogurt può contenere fino a 30,6 grammi di zucchero aggiunto. Veramente troppo, se si pensa che l'apporto giornaliero massimo raccomandato dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) è di 50 grammi.

Tra i prodotti che già esistevano nel 2011, sette hanno oggi un tenore di zuccheri minore, come promesso dai fabbricanti (vedi riquadro). Fino al 25% in meno per JaMaDu (Coop) e Cristallina e 39%

per LC1 (Nestlé). Ma non gioiamo troppo: altri due prodotti invece (che non figurano nella tabella qui sotto) hanno aumentato il loro tenore di zuccheri, uno di Coop (Qualité&Prix) e l'altro di Migros (M-Classic).

Yogurt bio

I prodotti bio si trovano nel mezzo della tabella qui sotto, a riprova che il bio non include criteri nutrizionali.








Ricette fantasiose

Le ricette degli yogurt sono generalmente un po' estrose. Nella selezione di prodotti spunta però Emmi che ha saputo cogliere il desiderio di molti consumatori verso un ritorno all'autenticità proponendo un JogurtPur con tre soli ingredienti: yogurt, fragola e zucchero. Questo prodotto esce bene dall'analisi (è secondo in classifica) anche se il contenuto di fragola (13%) potrebbe essere migliore. All'altro estremo troviamo uno yogurt con 11 ingredienti, tra cui edulcoranti. Al riguardo, Légér (Migros) e Hirz 0% (Nestlé) ricevono un ottimo punteggio per l'assenza di zucchero aggiunto, ma sono penalizzati per la presenza di edulcoranti che non hanno nulla a che fare con un prodotto sano.

@FRC MIEUX CHOISIR FOTO DR

Vogliamo un maggior impegno da parte dei produttori

Se al contenuto di zucchero è stata data un'importanza particolare nel test è perché Coop, Cremo, Emmi, Migros, Molke-rei Lanz e Nestlé si sono impegnati a ridurre la quantità nei loro yogurt – così come nei cereali, un altro alimento considerato come equilibrato – sottoscrivendo, nel 2015, La Dichiarazione di Milano (a lato dell'Expo di Milano). Aldi, Danone e Lidl li hanno raggiunti firmando il documento lo scorso anno con il quale si impegnano a ridurre, entro la fine del 2018, del 2,5% il tasso di zucchero aggiunto in questi prodotti. Concretamente, il nostro prodotto più zuccherato ne conterrà 0,45g di meno, l'equivalente di un decimo di una zolletta. Una quantità insignificante! Di fronte ad una riduzione talmente ridicola, al consumatore conviene scegliere lo yogurt in base al nostro test o comunque di valutare la quantità di zucchero con l'ausilio della nostra tessera semaforo che indica se ne contiene "poco", "medio" o "tanto" preferendo, naturalmente, i prodotti che si collocano nella fascia "verde". Altra opzione: aggiungete direttamente la frutta nello yogurt nature, oppure, se fuori stagione, un po' di marmellata di fragola.

							
MIGROS BIO Yogurt	NATURAPLAN N BIO Jogurt	CRISTALLINA Fragola	DENNER Fragola Suisse Garantie	DESIRA Premium Joghurt	DANONE DANONINO Specialité laitière sucrée	LÉGER Joghurt	NESTLÉ HIRZ 0% Fragole
Migros	Coop	Manor	Denner	Aldi	Coop	Migros	Manor
180	180	175	200	200	70	180	180
0.75	0.75	0.75	0.50	0.65	0.90	0.60	1.10
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
8,8%	9%	6%	8%	15%	6,2%	8%	10%
●	●	●	●	●	▲	▲	▲
● (9,3g)	● (8,3g)	● (7,4g)	● (10,2g)	● (9,3g)	● (5,8g)	⊕ (1,3g)	⊕ (1,1g)
⊕	⊕	▲	▲	●	▲	▲	▲
●	●	●	●	●	▲	▲	▲
66,5	66,5	47,9	47,2	46,1	28,1	15	15

Giudizio globale: ● buono

● sufficiente

▲ insufficiente

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.