

Noci miste: uno snack gustoso

Salutare e piacevole da sgranocchiare, la frutta secca oleosa finisce di maturare sugli scaffali dei negozi. Ma al di là delle mille virtù che le attribuiamo, è il caso di diffidare di qualche altro particolare?

Il rischio di sviluppare una malattia coronarica diminuisce del 20%! Potrebbe sembrare la pubblicità di un centro fitness, invece è la conclusione di uno studio sulle noci pubblicato dalla rivista "American College of Cardiology". Per più di vent'anni, i ricercatori hanno analizzato oltre 200'000 cartelle cliniche e abitudini alimentari, e hanno osservato che il rischio di contrarre malattie cardiovascolari era minore nelle persone che mangiano regolarmente mandorle, noci, nocciole, eccetera. Ricca di proteine, vitamine, magnesio, zinco, fosforo, acidi grassi e fibre, la frutta a guscio ha tutto per piacere. Ricercatori svizzeri del Program

ma di ricerca nazionale "Alimentazione sana e produzione alimentare sostenibile" consigliano di ridurre il consumo di carne, sostituendola con noci di vario tipo.

Ma quanto valgono realmente le miscele di noci, a volte chiamate anche "Nussmischung" o "Mixed nuts". Dieci campioni sono stati esaminati scrupolosamente dai periti e in laboratorio.

Le etichette

Il contenuto varia notevolmente da pacchetto a pacchetto. Normalmente c'è una base di mandorle e nocciole, completata da noci, noci pecan, noci del Brasile e anche qualche pinolo. Un'aggiunta che dovrebbe compensare un giusto equilibrio con po' di varietà. Però, MClassic Sun Queen, per esempio, offre 81 grammi di nocciole (40% della confezione) e solo 12 grammi di noci pecan (6%). Inutile dire che queste si contano sulle dita di una mano. Solo Alesto di Lidl e Happy Harvest

di Aldi, due campioni fra i più economici, specificano le proporzioni nell'elenco degli ingredienti. Due buoni esempi che smentiscono i fabbricanti, secondo i quali, mettere queste informazioni sugli imballaggi farebbe aumentare i costi...

Poi, l'origine dei frutti che compongono queste miscele. Come è facile immaginare, provengono dai quattro angoli del mondo: le nocciole da Turchia e Italia, le mandorle da Stati Uniti, Cile e Pakistan, le noccioline da Stati Uniti, Cile e Moldavia. Nulla di svizzero, anche se questi alimenti sono pubblicizzati come un'alternativa sostenibile alla carne... Tre prodotti (Alesto, Denner e Seeberger) indicano correttamente l'origine, altri tre tacciono, ma la legge li autorizza. Happy Harvest di Aldi offre un servizio minimo: l'elenco dei paesi è in ungherese! Certo, l'informazione è disponibile, ma il produttore non si cura di indicarla in una lingua comprensibile.

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



SEEBERGER
Mix di noci



QUALITÉ & PRIX
Mix di noci



ALESTO
Miscela di frutta a guscio



MORGA
Assortimento di noci

Distributore	Coop	Coop	Lidl	Coop
Peso (grammi)	200	200	200	250
Prezzo (franchi)	8.45	4.50	2.99	7.95
Prezzo (fr.) / chilo	42.24	22.50	14.95	31.80
Contenuto (per ordine d'importanza)	Nocciole, mandorle, anacardi, noci	Nocciole, noci pecan, anacardi, mandorle, noci del Brasile	Noci, nocciole, anacardi, mandorle	Nocciole, mandorle, noci del Brasile, anacardi
MOSH/POSH (30%)	+	+	+	+
MOAH (30%)	+	+	+	+
Ossidazione (20%)	+	●	●	+
Origine dichiarata (20%)	+	+	+	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	+ 100	+ 90,8	+ 90,7	+ 86,4

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

Risultato di laboratorio quasi impeccabile

Le noci sono state analizzate anche in laboratorio. Non per verificare la presenza di pesticidi - le associazioni consumeriste europee non avevano trovato nulla in proposito - ma per concentrarsi sull'ossidazione degli oli e degli oli minerali. I primi forniscono informazioni sul grado di irrancidimento e i secondi sulla presenza di inchiostri, sulla migrazione di plastiche dalla confezione o su qualsiasi altra contaminazione indesiderata. Da notare che i MOSH (Mineral Oil Saturated Hydrocarbon) si accumulano negli organi e possono causare infiammazioni al fegato, mentre i MOAH (Mineral Oil, Aromatic Hydrocarbon) sono potenzialmente cancerogeni.

Nessun prodotto è risultato rancido, né sono state rilevate contaminazioni problematiche. Unica pecca: la miscela Naturaplan è quella che contiene più residui di oli minerali, senza però superare i limiti consentiti. Fatto raro e quasi storico, uno dei campioni è impeccabile: il Seeberger acquistato da Coop. Nessuna ossidazione rilevata, niente oli minerali, l'origine è dichiarata correttamente. Si guadagna il buon punteggio del 100%, che avrebbe raggiunto il 200% se i prodotti fossero stati di origine indigena!

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO PRODOTTI JL BARMAVERAIN

Condizioni di lavoro

Il gusto indifendibile

Cina e Iran insieme forniscono più della metà della produzione mondiale di noci. Mentre gli Stati Uniti, sono il principale esportatore. Con le sue enormi monoculture, è anche il principale fornitore internazionale di mandorle, seguito da Spagna e Australia. Le nocciole provengono dalla Turchia, seguita da Italia, Azerbaijan e Georgia. In questi Paesi ci sono grossi problemi legati alle condizioni di lavoro dei contadini e dei lavoratori agricoli e ciò conferisce a questi frutti un sapore amaro di cui vorremmo fare a meno. Come produttore di noci e nocciole, la Svizzera è solo agli inizi, speriamo che gli alberi piantati recentemente diano i loro frutti.

Salute

Una bomba nutritiva

La frutta a guscio è un potente concentrato di energia apprezzato in inverno e per le gite in montagna. È anche ricca di proteine e contiene acidi grassi insaturi, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti. Poiché è ricca di energia, una manciata al giorno (20-30g) è sufficiente, scegliendo frutta non salata. Le **mandorle** forniscono una quantità significativa di vitamina E, magnesio e zinco. Le **noci** aggiungono una buona dose di acidi grassi omega-3 e di acido folico, le **nocciole** di vitamina E. Gli apporti degli uni e delle altre si completano bene.

Tasso di proteine per 100g

Mandorle 17%
Nocciole 16,4%
Noci 25,5%



NATURAPLAN
Mix di noci



NECTAFLORE
Mix di noci



HAPPY HARVEST
Noci assortite



DENNER
Assortimento di noci



SUN QUEEN
Noci miste



M-BUDGET
Noci miste

Coop	Manor	Aldi	Denner	Migros	Migros
150	200	200	200	200	200
4.50	5.60	2.99	3.-	4,35	3.20
30.-	28.-	14.95	15.-	21.75	16.-
Anacardi, nocciole, mandorle, noci	Mandorle, nocciole, anacardi, noci pecan	Nocciole, anacardi, noci, mandorle	Nocciole, anacardi, mandorle, noci	Nocciole, mandorle, anacardi, noci pecan, noci, pinoli	Nocciole, anacardi, mandorle, noci
●	+	●	●	+	●
+	+	+	●	+	●
+	+	+	+	●	+
+	●	▲	+	▲	▲
●	●	●	●	●	●
85,9	84	75,8	70,7	69,4	56,4

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente