



# Il test comparativo delle chips

@FRC Mieux Choisir (Trad. TF)  
Immagini: JL Barmaverain

Troppo grasse e salate, le patatine sono un po' l'emblema del cibo spazzatura. Oggi tutti sanno che sgranocchiarle è dannoso per la salute. Ma le loro concorrenti più recenti come la patata dolce, la barbabietola, i piselli, i fagioli, il riso e altri cereali sono davvero così sane come sembrano? La Fédération Romande des Consommateurs (FRC) ha confrontato le liste degli ingredienti e le informazioni nutrizionali di numerose chips. Ebbene, a spuntarla sono le patatine light, e anche quelle classiche si piazzano sul podio.



| PRODOTTO                           | ZWEIFEL<br>Cractiv Nature      | SNACK FUN<br>Brown Rice Chips<br>salted | ZWEIFEL<br>Nature Original<br>Chips | BREWBEE<br>Tschippis Sea Salt | EAT REAL<br>Lentil Chips | FARM CHIPS<br>Randen & Nature<br>Betterave rouge |
|------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|
| Distributore                       | Coop, Denner,<br>Manor, Migros | Aldi                                    | Coop, Denner,<br>Manor, Migros      | Coop, Manor                   | Coop, Manor              | Migros   |
| Prezzo                             | 3.80                           | 1.99                                    | 4.20                                | 3.95                          | 3.95                     | 3.40   |
| Peso (g)                           | 160                            | 100                                     | 175                                 | 150                           | 113                      | 150  |
| Prezzo al kg                       | 23.75                          | 19.90                                   | 24                                  | 26.33                         | 34.96                    | 22.67  |
| Nutri-score                        | <b>C</b>                       | <b>B</b>                                | <b>C</b>                            | <b>D</b>                      | <b>D</b>                 | <b>C</b>   |
| Numero di ingredienti industriali  | 0                              | 0                                       | 0                                   | 0                             | 0                        | 0  |
| Numero di ingredienti problematici | 0                              | 0                                       | 0                                   | 0                             | 0                        | 0  |
| Qualità degli ingredienti (30%)    | 10                             | 10                                      | 10                                  | 10                            | 10                       | 10   |
| Tasso di acidi grassi saturi (15%) | 8.2                            | 7.6                                     | 7                                   | 6.8                           | 8                        | 6.8  |
| Tasso di zucchero (15%)            | 9                              | 9.1                                     | 9.2                                 | 9.6                           | 9.4                      | 2.2  |
| Tasso di fibre (15%)               | 5.7                            | 2.5                                     | 5                                   | 6.5                           | 4                        | 8.1  |
| Tasso di sale (15%)                | 4.2                            | 5.5                                     | 4.2                                 | 2                             | 1.9                      | 4.6  |
| Prezzo (10%)                       | 5.6                            | 7                                       | 5.6                                 | 5.4                           | 3.5                      | 5.7  |

Nota su 10<sup>(1)</sup>

7.6

7.4

7.4

7.3

6.8

6.8

### Fino a 2,6 volte più salate!

Ci si è concentrati su 11 prodotti al naturale. Il tasso di sale delle chips al naturale Zweifel è di 1,2 grammi per 100 grammi. È già molto... Ricordiamo che le autorità sanitarie raccomandano una dose giornaliera non superiore ai 5 grammi. Un consumo eccessivo di sale aumenta la pressione arteriosa, e quindi il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Pochi produttori fanno meglio di Zweifel. Solo le Snack Fun Brown Rice chips salate (Aldi) hanno un tasso inferiore (0,9g/100g). Alcune si allineano e restano nella stessa categoria. Ma quattro prodotti raddoppiano la dose. Il primato va alle Zweifel Graneo Original con un tasso di 3,2 grammi per 100 grammi. Decisamente troppo salate!

### Graneo, re del bla-bla

Indispensabili per il buon funzionamento del transito intestinale, le fibre presenti in frutta, verdura e cereali occupano un posto importante in un'alimentazione sana. Non è una sorpresa che nessuno dei prodotti esaminati fornisca un apporto interessante. Le

Snack Day Chips ai legumi (Lidl) sono, con l'11% di fibre, quelle che ne contengono di più. Le Snack Fun Brown Rice chips salate (Aldi) chiudono la classifica con il 3%, appena dietro le Graneo Original con il 3,9%. Tuttavia, la confezione di queste ultime sfoggia in grande la menzione "Contiene fibre alimentari". Ovviamente ne contiene, ma come tutte le altre! Indicarlo in grande è quindi fuorviante. Questo prodotto non è affatto una fonte di fibre sufficiente. Persino le chips di patate come le Zweifel Cractiv Nature, che non mostrano nulla sulla confezione, ne contengono di più (6,7%)!

### Zucchero ben nascosto

La patata contiene naturalmente una piccola quantità di zucchero, derivante dall'amido trasformato dagli enzimi del tubero. Le chips Zweifel Original Nature ne contengono lo 0,8%. Solo quattro prodotti tengono il confronto, anzi fanno meglio (Brewbee Tschipp's seasalt e Eat Real Lentil Chips). Mentre questo tasso raddoppia per le You Chips Lentils nature (Migros), e si moltiplica addirittura per 27 nelle



Il prodotto vincitore del test

e Snack Day Chips ai legumi (Lidl). In questo caso, un pacchetto intero da 100 grammi equivale a mangiare l'equivalente di 6 zollette di zucchero.

### Ingredienti industriali e indesiderati

Le chips al naturale sono un prodotto lavorato. Sono a base di patate, olio e sale. Le chips di verdure hanno una composizione simile. Ma in alcuni snack alternativi, si possono trovare fino a 16 ingredienti (il peggiore è il Graneo Original). Non è un problema se gli ingredienti sono di qualità. Diventa però un problema quando questi sono prodotti industriali trasformati (cioè additivi o altri ingredienti che non si trovano in una cucina). Le Graneo contengono sette ingredienti industriali, tra cui un esaltatore di sapidità, ossia l'estratto di lievito, che è problematico per la salute. Nonostante il suo nome richiami un alimento naturale, Graneo si rivela essere un prodotto ultra-trasformato.

### Prezzi esorbitanti

Gli snack salati costano in media una ventina di franchi al chilo. Molto più costose, le Zweifel Vaya Bean Salt Snack never fried superano tutte le altre con 49,37fr/kg. Sono più care di una bistecca! Questo test comparativo incorona la semplice chips naturale di patate. Una vittoria che non deve far dimenticare che si tratta di uno spuntino piacevole, ma occasionale. Quanto alle sue concorrenti, portano novità all'aperitivo, ma non rappresentano un'alternativa più sana. Una menzione comunque va alle Brewbee Tschipp's Sea Salt, che sono realizzate a partire da trebbie di birra derivanti dalla birrificazione. Rivalorizzare questo prodotto, usato di solito come farraggio, è una buona idea. Peccato che siano così salate!



| SNACK DAY<br>Chips alle verdure | SNACK DAY<br>Chips di patate dolci | ZWEIFEL<br>Vaya Bean Salt<br>Snack never fried | YOU<br>Chips Lentils<br>nature | ZWEIFEL<br>Graneo Original |
|---------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------|
| Lidl                            | Lidl                               | Coop, Manor,<br>Migros                         | Migros                         | Coop, Manor,<br>Migros     |
| 2.99                            | 2.99                               | 3.95   | 1.75                           | 2.95                       |
| 100                             | 100                                | 80   | 80                             | 100                        |
| 29.90                           | 29.90                              | 49.38  | 21.88                          | 29.50                      |
| D                               | D                                  | C  | D                              | D                          |
| 0                               | 0                                  | 1  | 2                              | 7                          |
| 0                               | 0                                  | 0  | 2(2)                           | 1(2)                       |
| 10                              | 10                                 | 7  | 5                              | 1.9                        |
| 4.4                             | 4.4                                | 8.8  | 8                              | 8.2                        |
| 1.3                             | 1.7                                | 8.4  | 6.5                            | 2.8                        |
| 9.2                             | 8.1                                | 5.6  | 3.5                            | 3                          |
| 3.3                             | 3.6                                | 2.8  | 1.5                            | 1.3                        |
| 5                               | 5                                  | 1.4  | 5.8                            | 5.1                        |
| 6.2                             | 6.2                                | 6.1  | 3                              | 2.3                        |