



# Pasti pronti: un piano di riserva, niente di più

@FRC Mieux Choisir  
Immagini: JL Barmaverain

La FRC ha analizzato la composizione di 41 prodotti a base di carne e pesce. Tutti ultra-processati, questi alimenti sono da destinare al consumo occasionale.

Pesce in salsa, stufati, carne alla thailandese: la scelta di piatti pronti da riscaldare è vasta. Per verificarne l'equilibrio e la composizione, la FRC ha messo nel carrello della spesa tutto ciò che ha trovato presso i principali rivenditori. Tutti, ad eccezione di Lidl, offrono un'ampia gamma di piatti pronti, con un prezzo compreso tra CHF 2,60 e CHF 8,50. Il confronto completo ha analizzato 41 prodotti; dodici di essi sono stati selezionati per apparire in questo numero della rivista.

## Nemico pubblico n. 1: il sale!

Le autorità sanitarie raccomandano di non consumare più di 5 grammi di sale al giorno. In realtà, la popolazione svizzera ne consuma quasi 9! Questo è un problema di salute pubblica perché la scienza ha dimostrato un legame tra un consumo eccessivo di sale e lo sviluppo di ipertensione e un rischio maggiore di malattie cardiovascolari. Il ruolo dei pasti pronti – e degli alimenti ultra-processati in generale – in questo consumo eccessivo è chiaramente dimostrato.

Per raggiungere la quota di 5 grammi al giorno, la FRC ha ritenuto che un pasto non debba contenere più di 2 grammi di sale. Tuttavia, la stragrande maggioranza dei piatti analizzati supera questa soglia. E la metà contiene 4 grammi di sale o più...

## Ingredienti industriali quasi onnipresenti

Gli alimenti ultra-processati contengono anche ingredienti che normalmente non abbiamo nelle nostre dispense domestiche. Tra questi ci

| UN SOLO PRODOTTO SI DISTINGUE POSITIVAMENTE SU ENTRAMBI I CRITERI DEL TEST | LEURYMICHON<br>Duo de poissons, riz cuisiné, sauce beurre citron                      | MARIE<br>Pomodori farciti, riso al pomodoro                                             | BETTY BOSSI<br>Merluzzo con salsa al limone, riso e verdure                             | ANNA'S BEST<br>Chicken Tikka Masala                                                       | HILCONA<br>Sminuzzato in salsa alla panna con knöpfli                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| DISTRIBUTORE                                                               | Migros                                                                                | Coop                                                                                    | Coop                                                                                    | Migros                                                                                    | Denner                                                                                    |
| PREZZO   PREZZO AL KG                                                      | 8.-   28,57                                                                           | 8.20   22,78                                                                            | 8,50   22,37                                                                            | 7,50   18,75                                                                              | 6,95   17,38                                                                              |
| PESO (g)                                                                   | 280                                                                                   | 360                                                                                     | 380                                                                                     | 400                                                                                       | 400                                                                                       |
| LUOGO DI PRODUZIONE                                                        | Francia                                                                               | Francia                                                                                 | Liechtenstein                                                                           | Svizzera                                                                                  | Liechtenstein                                                                             |
| PROVENIENZA CARNE/PESCE *                                                  | Alaska                                                                                | n. d.                                                                                   | Nord Atlantico                                                                          | Svizzera                                                                                  | Svizzera                                                                                  |
| CONTENUTO DI CARNE   VERDURE (%)                                           | 19   12                                                                               | 16   40                                                                                 | 23   25                                                                                 | 19   22                                                                                   | 13 (circa)   10                                                                           |
| INGREDIENTI PROBLEMATICI                                                   | 0                                                                                     | 0                                                                                       | 0                                                                                       | 0                                                                                         | 0                                                                                         |
| INGREDIENTI INDUSTRIALI                                                    | 2                                                                                     | 0                                                                                       | 2                                                                                       | 3                                                                                         | 6                                                                                         |
| SALE (g)                                                                   | 1,7                                                                                   | 2,2                                                                                     | 3,7                                                                                     | 3,9                                                                                       | 4                                                                                         |
| PROTEINE (g)                                                               | 14                                                                                    | 13,7                                                                                    | 22,4                                                                                    | 28                                                                                        | 30,8                                                                                      |
| QUALITÀ DELLA COMPOSIZIONE (50%)                                           | 7,7                                                                                   | 7,3                                                                                     | 5,7                                                                                     | 5,1                                                                                       | 3,6                                                                                       |
| QUALITÀ NUTRIZIONALE (50%)                                                 | 7                                                                                     | 6,3                                                                                     | 6,3                                                                                     | 6,7                                                                                       | 6,7                                                                                       |
| NOTA su 10                                                                 |  7 |  6,8 |  6 |  5,9 |  5,1 |

\* deve essere indicata se il contenuto di carne o pesce supera il 20%

sono additivi come aromi, acidificanti, emulsionanti, stabilizzanti, addensanti e coloranti. Pensiamo anche agli estratti di carne e ossa, o agli agenti di carica, come la quasi onnipresente maltodestrina. In media, i 41 prodotti analizzati contengono sei ingredienti industriali. Più precisamente, ogni piatto ne contiene da zero (il che dimostra che è possibile!) a ben 17. Per questo motivo, e poiché sono molto sbilanciati, questi alimenti dovrebbero essere consumati con moderazione. Diversi studi hanno dimostrato che un consumo elevato di questo tipo di alimenti aumenta il rischio di cancro, malattie cardiovascolari e sintomi depressivi.

### Menù sbilanciati

Secondo la Società Svizzera di Nutrizione, il pasto ideale dovrebbe essere composto per metà da verdure, per un quarto da fonti proteiche e per un quarto da fonti di carboidrati. Siamo ben lontani da questo obiettivo! I nostri campioni contengono in media il 15% di verdure. Per rappresentare un pasto più equilibrato, dovrebbero essere accompagnati da un'insalata.

### Degustazione fuori concorso

La bontà o meno dei 41 piatti scelti non è considerata nella valutazione fi-

## La constatazione

*“Quando c'è troppo sale e fino a 17 additivi, la conclusione è chiara: un pasto pronto è utile ma non fornisce il nutrimento quotidiano.”*

| Rebecca Eggenberger, responsabile alimentazione FRC

nale. Li abbiamo assaggiati quasi tutti e, a dire il vero, non sempre ci sono piaciuti. Nel complesso, il contenuto dei piatti sembra abbastanza simile a quello che si vede in foto una volta riscaldati (la salsa potrebbe, tuttavia, sembrare più appetitosa). Le confezioni presentano ovviamente immagini con colori alterati. Sono molto meno accattivanti in realtà.

### I criteri di valutazione

COMPOSIZIONE | Prende in considerazione tre elementi. In primo luogo, il numero di ingredienti industriali, ovvero componenti che non si trovano nelle dispense domestiche. In secondo luogo, la quantità di sale nel piatto, compresa tra 1,7 e 5,6 grammi. Infine, i nostri specialisti hanno sottratto da questo punteggio tanti punti quanti sono gli additivi dannosi per la salu-

te (difosfati, mono- e digliceridi degli acidi grassi) presenti nell'elenco degli ingredienti. Fortunatamente, pochi piatti li contengono.

QUALITÀ NUTRIZIONALI | Il Nutri-Score è stato calcolato in base ai livelli di sale, zuccheri, acidi grassi saturi, fibre, proteine e alla percentuale di verdure. Quasi tutti i piatti hanno ricevuto una valutazione C (moderatamente buono). Alcune eccezioni, tuttavia, hanno ricevuto una valutazione B, incluso il vincitore del test.

| MMMH<br>Sminuzzato alla zurighese<br>con tagliatelle e salsa ai<br>funghi | GOOD CHOICE<br>Pollo al curry<br>con riso basmati | BETTY BOSSI<br>Teriyaki Chicken | ANNA'S BEST<br>Polpette di carne e purè<br>di patate | GOOD CHOICE<br>Stroganoff<br>agli spätzli | M-BUDGET<br>Sminuzzato di pollo con<br>purè di patate | MMMH<br>Arrosto, salsa ai funghi e<br>purè di patate |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Denner                                                                    | Aldi                                              | Coop                            | Migros                                               | Aldi                                      | Migros                                                | Denner                                               |
| 5.15   12.88                                                              | 2.59   7.40                                       | 7.95   19.88                    | 7.50   18.75                                         | 3.75   10.71                              | 4.95   16.50                                          | 3.75   9.38                                          |
| 400                                                                       | 350                                               | 400                             | 400                                                  | 350                                       | 300                                                   | 400                                                  |
| Germania                                                                  | Germania                                          | Liechtenstein                   | Svizzera                                             | Germania                                  | Svizzera                                              | Germania                                             |
| n. d.                                                                     | n. d.                                             | n. d.                           | n. d.                                                | n. d.                                     | n. d.                                                 | n. d.                                                |
| 13   25                                                                   | 14   6                                            | 19   5                          | 16   5                                               | 17   10                                   | 7 (circa)   3                                         | 13   10                                              |
| 0                                                                         | 0                                                 | 0                               | 0                                                    | 0                                         | 2                                                     | 0                                                    |
| 7                                                                         | 8                                                 | 7                               | 7                                                    | 7                                         | 12                                                    | 17                                                   |
| 2.9                                                                       | 2.2                                               | 4                               | 4                                                    | 4.6                                       | 2.4                                                   | 5.6                                                  |
| 28                                                                        | 17.2                                              | 27.6                            | 20.8                                                 | 25.9                                      | 11.1                                                  | 16                                                   |
| 3.6                                                                       | 3.8                                               | 3.1                             | 3.1                                                  | 2.9                                       | 1.1                                                   | 1                                                    |
| 6.7                                                                       | 6.3                                               | 6                               | 6                                                    | 6                                         | 5.7                                                   | 5                                                    |
|                                                                           |                                                   |                                 |                                                      |                                           |                                                       |                                                      |
| 5.1                                                                       | 5.1                                               | 4.6                             | 4.6                                                  | 4.5                                       | 3.4                                                   | 3                                                    |