

The collage features a variety of Swiss grocery products:

- Top Left:** A package of "Frischkäse Fromage frais Nature" (Ricotta cheese) with a "PRIX Garantie" label.
- Top Center:** A package of "Mischsalat Salade méele Insalata mista" (Mixed salad) with a "PRIX Garantie" label.
- Top Right:** A package of "Freshona Cremespinaat Spinaci alla crema" (Creamy spinach) and a jar of "Grandessa" strawberry jam.
- Middle Left:** A package of "JUS D'ORANGE" (Orange juice) and a package of "SUCCO DI ARANCIA" (Orange juice).
- Middle Center:** A package of "Chäs-Chüechli Ramequins au fromage" (Cheese dumplings) with a "PRIX Garantie" label.
- Middle Right:** A package of "FETA" cheese with a "PRIX Garantie" label.
- Bottom Left:** A package of "Langkornreis Riz a chicco lungo Parboiled" (Long-grain parboiled rice) with a "PRIX Garantie" label.
- Bottom Center:** A package of "Pizza Prosciutto" (Ham pizza) with a "PRIX Garantie" label.
- Bottom Right:** A package of "Milch/Lait" (Milk) with a "PRIX Garantie" label.
- Bottom Center (Bottom):** A package of "Eier" (Eggs) with a "PRIX Garantie" label.

Quando la salute si abbina a un **prezzo vantaggioso**

Per 14 famiglie di prodotti, sulle 20 analizzate, quelle più economiche sono equivalenti o addirittura migliori dal punto di vista nutrizionale.

Alimenti grezzi o poco trasformati

In questa categoria le qualità nutrizionali sono generalmente simili per tutti i prodotti. Le differenze di prezzo sono dovute principalmente a tre aspetti. In primo luogo, il loro confezionamento in imballaggi più grandi. Poi una calibrazione meno rigida, che permette di vendere prodotti di seconda scelta. Infine, in alcuni casi, la provenienza da paesi con costi di produzione inferiori.

RISPARMIO
64%

Farina

Nessuna differenza nutrizionale tra Prix Garantie di Coop, M-Budget di Migros (90 ct./kg) e un prodotto analogo di marca.

Mele

RISPARMIO
68%

Tra le Gala indigene Prix Garantie, M-Budget, Lidl e Aldi (fr. 1.58/kg) e il frutto di marca Pink Lady (fr. 4.93/kg) non c'è nessuna differenza, fatta eccezione per la varietà e il calibro della seconda scelta.

Uova

RISPARMIO
55%

Dal punto di vista nutrizionale, un uovo di allevamento all'aperto M-Budget dalla Spagna (22 ct.) è paragonabile al suo equivalente svizzero due volte più costoso (50 ct.). Ma è un po' più piccolo e ovviamente viene da lontano.

RISPARMIO

65%

Riso parboiled

RISPARMIO
82%

Vincitore di questo confronto, il riso M-Budget proveniente dall'Italia (fr. 1.05/kg) offre qualità nutrizionali simili al Ben's Original 20 minuti, il cui prezzo è di ben fr. 5.70/kg. Da notare inoltre che il famoso marchio, di proprietà del colosso agroalimentare Mars, non specifica nemmeno l'origine dei suoi chicchi...

Insalata mista in sacchetto

RISPARMIO
62%

Nessuna differenza nutrizionale tra le sette miscele, ma prezzi molto flessibili (da fr. 6.80 a fr. 18/kg). E tutte provengono almeno in parte dall'estero. La più economica, l'M-Budget, è soddisfacente, a patto di consumarne velocemente grandi quantità (500 g).

Latte intero UHT

RISPARMIO
34%

Da Coop, Prix Garantie (fr. 1.03/l) e Qualité & Prix (fr. 1.55/l) si equivalgono.



Alimenti trasformati

In questa categoria, un prezzo più basso può significare che contengono ingredienti industriali (additivi, aromi e tutto ciò che non si trova in cucina) o che vengono da lontano. Ma a volte può anche non rivelare nulla di tutto ciò! La conferma con 5 prodotti.

RISPARMIO

66%

Pane toast scuro

Delle sette varietà messe a confronto, quella di Aldi (fr. 2.60/kg) ha la composizione più semplice e contiene il minor numero di ingredienti industriali (uno contro i cinque di M-Classic American Toast). Rispetto al più costoso, Qualité & Prix (fr. 7.60/kg), la differenza è significativa.

RISPARMIO

67%

Formaggio fresco

È il solo tra tutti i formaggi freschi esaminati a non contenere ingredienti industriali e proviene dalla Svizzera, il Prix Garantie è anche uno dei più economici. La referenza Philadelphia ha la composizione peggiore e il St Môret il prezzo più alto.

RISPARMIO

67%

Marmellata di lamponi

Grandessa di Aldi non è solo una delle più economiche, è anche quella che contiene di gran lunga più frutta e meno ingredienti industriali. La Bonne Maman è un altro buon prodotto, ma la differenza di prezzo è notevole.

RISPARMIO

74%

Succo d'arancia

Venduti in cartoni o bottiglie più grandi, i succhi d'arancia a basso costo, tra cui il Rio d'Oro di Aldi (fr. 0.79/l), equivalgono a Granini che costa quasi quattro volte di più.

RISPARMIO

48%

Feta

La vera specialità greca, non troppo salata, Milbona di Lidl (fr. 10.95/kg), supera di gran lunga la falsa feta francese del marchio Salakis (fr. 21.25/kg).

RISPARMIO

64%



Alimenti molto trasformati

Generalmente poco interessanti dal punto di vista nutrizionale, questi piatti pronti spesso combinano uno scarso punteggio Nutri-Score e la presenza di ingredienti industriali in eccesso. E quelli di marca non fanno eccezione.

Pizza al prosciutto

RISPARMIO

79%

La più economica, M-Budget (fr. 3.77/kg), ha un punteggio Nutri-Score B, mentre la maggior parte delle altre referenze retrocedono alla C. La pizza del marchio Dr. Oetker, che costa quattro volte e mezzo di più, contiene 13 ingredienti industriali, contro i 7 in media delle altre!

Spinaci alla panna

RISPARMIO

70%

Freshona di Lidl contiene molti più spinaci degli altri prodotti e meno ingredienti industriali. Inoltre, rispetto al prodotto Findus, il risparmio è notevole.

Tortini al formaggio

RISPARMIO

29%

Tutti i prodotti hanno un punteggio Nutri-Score D e sono fabbricati in Svizzera. Ma dal punto di vista della loro composizione, Prix Garantie, al pari di Qualité & Prix, sono i migliori. M-Classic, i più costosi, non sono migliori.

Quando la salute si paga a caro prezzo

Per 6 famiglie di alimenti (sulle 20 analizzate) il vantaggio nutrizionale va ai prodotti più cari. Ma i grandi marchi non sono sempre in testa.

Alimenti trasformati

VANTAGGIO
Composizione

Prosciutto

I sette prosciutti acquistati sono, qualunque sia il prezzo, ricchi di additivi di ogni tipo (conservanti, stabilizzanti, antiossidanti). Solo il Prestige nature di Del Maître (fr. 37.86/kg contro i 20 in media degli altri) è privo di fosfati, uno stabilizzante che trattiene l'acqua e permette di vendere... acqua al prezzo dei salumi.

RISPARMIO
20%

Pomodori in scatola

Solo i Longobardi di Migros (fr. 3/kg) non contengono additivi.

RISPARMIO
70%

Sciroppo di lamponi

Qualité & Prix di Coop (fr. 2.93/l) contiene più frutta e meno ingredienti industriali. Nel suo prodotto, il marchio Teisseire sostituisce parte dello zucchero con sciroppo di glucosio-fruttosio, un componente industriale meno costoso. Contiene solo il 15% di lamponi. Mentre il prodotto finale costa tre volte di più!

VANTAGGIO
Composizione



@FRC MIEUX CHOISIR (TRAD. TF) FOTO JL BARMAYERAIN

Alimenti molto trasformati

Lasagne alla bolognese surgelate

RISPARMIO
40%

Buon Gusto di Migros (fr. 8.25/kg) è l'unico a beneficiare di un punteggio Nutri-Score A, seguito da Culinea di Lidl (fr. 4.98/kg), classificato B. Il marchio Findus (fr. 13 fr.75/kg) ottiene una C.

Budini al caramello

VANTAGGIO
Composizione

Solo la ricetta di Bonne Maman (fr. 12.25/kg) è relativamente tradizionale. E nella categoria dal gusto più chimico, i TamTam, i secondi più costosi (fr. 5.88/kg), hanno la composizione "meno peggio". In fondo alla classifica, i Migros (M-Classic e M-Budget) contengono entrambi 9 ingredienti industriali

Pasta frolla spianata

VANTAGGIO
Composizione

Tutte quelle della selezione hanno un punteggio Nutri -Score D, ma la composizione più semplice è quella della pasta Leisi, la più costosa di tutte (fr. 13.48/kg). È però seguita da vicino dalla pasta Good Choice di Aldi (fr. 3.97/kg), molto meno costosa.

Mangiar bene spendendo poco. Qualche consiglio

- Non sprecare cibo! Sembra ovvio, ma purtroppo non lo è. In media, in Svizzera, ogni persona getta nella spazzatura 600 franchi all'anno di generi alimentari. Alcuni prodotti a prezzi bassi sono venduti in grandi confezioni. Le promozioni in multipack sono anche un mezzo per risparmiare denaro... a patto che si consumi tutto. Non ha senso acquistarle per poi buttarne via la metà. Controllare le date di scadenza (alcune delle quali possono essere superate senza pericolo) e conservare correttamente gli alimenti aiuta a combattere gli sprechi di cibo e denaro.
- Una dieta sana ed equilibrata si basa su prodotti grezzi o poco trasformati: frutta e verdura, legumi, riso, pasta, pane, formaggio, ecc. Per confrontare prodotti di prezzo diverso, favorire quelli con l'elenco degli ingredienti più breve e, se possibile, evitare additivi e aromi.
- Consumare i prodotti trasformati solo ogni tanto. In questa categoria troviamo i piatti precotti, salumi, snack, dolci, salse, ecc. Preferire quelli con l'elenco degli ingredienti più breve e che contengono meno sale o zucchero. Attenzione anche agli additivi: optare per prodotti senza coloranti, esaltatori di sapidità, fosfati, edulcoranti o aromi.