



Il mochi, un concentrato di chimica e zuccheri

@FRC Mieux Choisir
Immagini: JL Barmaverain

Questa dolcezza di origine giapponese sta riscuotendo un successo crescente. Ma da cosa è composta? Qual è il suo valore nutrizionale? Sono stati analizzati 21 prodotti.

PRODOTTO		AROMA	DISTRIBUTORE	PREZZO	NUMERO DI PEZZI
THE MOCHI HOUSE		Sorbetto al cocco	Drogherie e cinema	6.90	2
KOYUKO	Mochi Ice Cream	Yuzu	Drogherie asiatiche	7.80	6
LITTLE MOONS	Mochis glacés	Mango Alphonso	Aldi	5.65	6
MADAME SUM		Sakura	Globus	19.-	4
MADAME SUM		Cocco	Globus	19.-	4
KOYUKO	Mochi Ice Cream	Vaniglia	Drogherie asiatiche	7.80	6
THE MOCHI HOUSE		Gelato al caramello salato	Drogherie e cinema	6.90	2
LITTLE MOONS	Mochis glacés	Café Latté Glacé	Aldi	5.65	6
GELATELLI	Mochi	Cioccolato bianco	Lidl	3.99	6
ARCOBALENO	Mochi	Vaniglia	Coop	4.95	6
GELATELLI	Mochi	Cocco	Lidl	3.99	6
ARCOBALENO	Mochi	Cioccolato	Coop	4.95	6
MADAME SUM		Caramello salato	Globus	19.-	4
GELATELLI	Mochi	Mango e frutto della passione	Lidl	3.99	6
GELATELLI	Mochi	Vaniglia	Lidl	3.99	6
MIGROS SÉLECTION	Mochi Ice Cream	4 profumi	Migros	9.95	8
ERHARD	Mochis glacés	3 profumi	Coop	7.95	6
LITTLE MOONS	Mochis glacés	Cioccolato bianco caramellato	Aldi	5.65	6
ERHARD	Mochis glacés	4 profumi	Coop	9.95	8
THE MOCHI HOUSE		Gelato alla vaniglia	Drogherie e cinema	6.90	2

L'assortimento di dessert si amplia con specialità che provengono da lontano. Il Mochi, un gelato ricoperto di pasta di riso appiccicoso, occupa un posto importante nei grandi magazzini e nei cinema.

Si dice che questa specialità abbia origine dal Giappone, ma non è proprio così. In realtà, il mochi è un'interpretazione occidentale congelata di torte giapponesi ripiene di purea di frutta o fagioli rossi, chiamate daifuku.

La FRC - Fédération Romande des Consommateurs - si è procurata 21 varietà con aromi di vaniglia, cioccolato, caramello, sakura, yuzu e altri sapori e ha analizzato le liste degli ingredienti. In un mochi, possiamo aspettarci di trovare componenti di base, come



farina di riso glutinoso, panna, uova e zucchero. Ma le composizioni che si trovano sugli scaffali svizzeri sono a volte lunghe quanto un braccio.

In realtà, i gelati che guarniscono questi dessert sono particolarmente ricchi di additivi e altri contenuti non naturali. Per esempio il mochi al cioc-

colato bianco caramellato Moons (di Aldi) detiene il record per la peggiore composizione, con addirittura sedici ingredienti industriali! Additivi come emulsionanti e stabilizzanti occupano un posto importante, sono proprio loro a dare al gelato la sua consistenza particolare. Ma un tipo di emulsionante specifico è chiaramente da evitare:

PESO (g)	PESO DI UN PEZZO (g)	PREZZO AL KG	QUALITÀ DELLA COMPOSIZIONE (60%)	TASSO DI ZUCCHERO (40%)	SENZA TREALOSIO	SENZA EMULSIONANTI	Nota su 10
70	35	98.57	8	6.6	✓	✓	7.4
180	30	43.33	7	9.1	✗	✗	7.3
192	32	29.43	6.5	8.8	✗	✗	6.9
140	35	135.71	7	7.6	✗	✗	6.7
140	35	135.71	6.5	7.6	✗	✗	6.4
180	30	43.33	5	9.4	✗	✗	6.2
70	35	98.57	6	6.6	✓	✗	6.2
192	32	29.43	6	7.8	✗	✗	6.2
210	35	19.-	6.5	7	✗	✗	6.2
210	35	23.57	6.5	6.6	✗	✗	6
210	35	19.-	6	7	✗	✗	5.9
210	35	23.57	6	6.6	✗	✗	5.7
140	35	135.71	5.5	7.2	✗	✗	5.7
210	35	19.-	5.5	6.6	✗	✗	5.4
210	35	19.-	5.5	6.6	✗	✗	5.4
280	35	35.54	4.2	7.2	✗	✗	4.9
210	35	37.86	3.8	7.6	✗	✗	4.8
192	32	29.43	2.6	8	✗	✗	4.3
280	35	35.54	4.2	5.4	✗	✗	4.2
70	35	98.57	4.6	1.6	✓	✗	3.4

si tratta dei mono e digliceridi degli acidi grassi (E471), che si trovano nella stragrande maggioranza dei mochi esaminati. Il consumo di queste sostanze è associato all'aumento del rischio di sviluppare malattie infiammatorie dell'intestino, del sistema cardiovascolare, tumori e diabete.

Molti prodotti ultra-processati lo contengono, purtroppo. Tuttavia, l'industria alimentare potrebbe tranquillamente farne a meno. Pertanto, quelli che contengono questo additivo poco raccomandabile si sono visti togliere un mezzo punto dal loro voto finale.

Di zucchero possiamo ovviamente aspettarci di trovarne in grande quantità. In un dessert, fa parte del gioco. Ma arrivare al 47% è davvero troppo. Ed è proprio questo il quantitativo contenuto nei Mochi alla vaniglia di Mochi House. Quelli di Koyuki, sempre alla vaniglia, ne contengono invece soltanto il 13%.

Una moda che costa cara

Abbiamo individuato frequentemente del trealosio fra le liste degli ingredienti. Questo zucchero, che ha iniziato ad apparire negli alimenti trasformati intorno all'anno 2000, grazie alla scoperta di un processo di produzione a basso costo, è una molecola estremamente stabile. Si tratta di una qualità grandemente apprezzata dall'industria agroalimentare. Ma si sa ancora poco riguardo a questo zucchero. Uno studio ha collegato il suo assorbimento con le infezioni da Clostridium, un battere responsabile di diarree violente. Un po' di diffidenza non guasta.

Quasi tutte le varietà di mochi presenti in questo test contengono altri prodotti zuccherati a buon mercato: sciroppo di glucosio, in forma liquida o essiccata, e destrosio.

Questi componenti a basso costo non impediscono a queste "specialità" di costare care come il fuoco. Molto più di comuni gelati. Il prezzo al kg varia da 19 franchi a 135 franchi e 70 centesimi. Alcuni dei più costosi sono effettivamente fra i migliori del test, ma dipende da caso a caso. Basti pensare che il mochi più caro di tutti è anche quello con meno ghiaccio.



Il parere dell'esperta:

“Questi cocktail di additivi ingeriti quotidianamente hanno un impatto negativo sulla salute. Diffidate dall'assumere trealosio! Questo zucchero a basso costo può creare problemi di digestione”

Rebecca Eggenberger, responsabile alimentazione della
Fédération Romande des Consommateurs (FRC)