



Ricotta e spinaci protagonisti: un confronto tra paste ripiene

@FRC Mieux Choisir

Immagini: JL Barmaverain

L'inchiesta rileva quantità e qualità delle farciture decisamente variabili!

La pasta ripiena – tortelloni, tortellini, tortelli, ravioli – è un alimento immancabile nei frigoriferi sia degli studenti attenti al budget che degli amanti della buona cucina italiana.

I nostri colleghi della FRC (Fédération Romande des Consommateurs) hanno quindi deciso di esaminare più da vicino questo prodotto, soffermandosi in particolare su una delle versioni più popolari, quella contenente ricotta e spinaci.

Tutti i principali rivenditori offrono le paste ripiene, spesso in diverse fasce di prezzo, da quelle economiche a quelle più elaborate. I prezzi al chilo variano notevolmente, da 4 franchi e 50 fino a 27 franchi e 80.

Si potrebbe naturalmente supporre che le versioni più costose contengano più ripieno, che è la parte più costosa di questo piatto. Per verificarlo, abbiamo misurato la percentuale di ripieno quando questa informazione non era inclusa sull'etichetta, come nel caso della metà dei prodotti valutati.

I tortelloni Prix Garantie sono composti per l'81% da pasta e hanno un ripieno molto scarso. Al contrario, i ravioli Il Viaggiator Goloso contengono il 63% di ripieno. Ma un prezzo elevato non significa necessariamente un ripieno generoso. Da notare che, in media, i ravioli sono più ripieni dei tortelloni. Un fattore da tener presente!

A volte la quantità di ripieno è generosa, ma risulta di scarsa qualità. È arricchito con fiocchi di patate, agenti di



carica, olio idrogenato, additivi e aromi. Tutti ingredienti che non troverebbero posto in una ricetta tradizionale con spinaci e ricotta. Per giudicare la qualità nutrizionale, ci siamo affidati al calcolo del Nutri-Score, che qui va da A (molto buono) a D (meno buono).

Glossario





Tortelloni e tortellini: sono la stessa cosa? No, i primi sono più grandi e contengono un ripieno vegetariano, mentre i secondi, più piccoli, sono ripieni di carne. Quindi, è sui tortelloni che ci concentriamo in questo test!






E le uova da dove vengono?

Le nostre amiche galline...mmh, deliziosa pasta all'uovo! Ma di che tipo di uova stiamo parlando nella pasta ripiena? Quelle provenienti da alle-

vamenti dove le galline sono ammassate e non hanno uno spazio vitale adeguato? O quelle provenienti da galline allevate all'aperto? Purtroppo, la maggior parte della pasta ripiena, come nel caso di molti alimenti ultra-processati, è prodotta con uova provenienti da allevamenti a terra nei capannoni, che sono più economiche.

I marchi Anna's Best (Migros), Betty Bossi e Prix Garantie (Coop), e Garofalo, utilizzano uova da galline allevate all'aperto. Tutti i marchi biologici includono uova biologiche, che generalmente garantiscono migliori condizioni di vita per gli uccelli. Se l'etichetta non specifica il metodo di allevamento, è molto probabile che le uova provengano da allevamenti a terra.

PRODOTTO	M-BUDGET Tortelloni spinaci e ricotta	RANA Ravioli Ricotta e spinaci	BETTY BOSSI Tortelloni ricotta e spinaci	CUCINA Tortelloni spinaci e ricotta
DISTRIBUTORE	Migros	Coop	Coop	Aldi
PREZZO	2.25	6.50	5.95	1.79
PESO (G)	500	250	500	400
PREZZO AL KG	4.50	26.-	11.90	4.48
LUOGO DI PRODUZIONE	Austria	Italia	Liechtenstein	Germania
QUALITÀ NUTRIZIONALE (40%)	9	6.8	9	9
QUANTITÀ DI RIPIENO (40%)	5.3	8.8	4.1	3.7
QUALITÀ DEGLI INGREDIENTI (20%)	8.8	7.3	10	10
NOTA SU 10	 7.5	 7.3	 7.2	 7.1

PRODOTTO	ANNA'S BEST gustosi! Ravioli ricotta & spinaci	CHEF SELECT Tortelloni spinaci-ricotta	MMM Tortelloni Ricotta e spinaci	ANNA'S BEST Ciao! Tortelloni Ricotta & spinaci	IL VIAGGIATORE GOLOSO Ravioli con ricotta da latte di bufala e spinaci
DISTRIBUTORE	Migros	Lidl	Denner	Migros	Manor
PREZZO	4.75	1.79	2.95	5.80	5.95
PESO (G)	250	400	250	500	250
PREZZO AL KG	19.-	4.48	11.80	11.60	23.80
LUOGO DI PRODUZIONE	Svizzera	Germania	Svizzera	Svizzera	Italia
QUALITÀ NUTRIZIONALE (40%)	7	7	7	7	3
QUANTITÀ DI RIPIENO (40%)	4.4	3.9	6.3	3.6	7.4
QUALITÀ DEGLI INGREDIENTI (20%)	10	10	5	10	10
NOTA SU 10	 6.6	 6.4	 6.3	 6.2	 6.2

MANOR BIO Tortelloni ricotta e spinaci	SAPORI D'ITALIA Ravioli Ricotta e spinaci	NATURAPLAN Bio Tortelli alla ricotta e agli spinaci	MMM Tortelloni Ricotta e spinaci	MIGROS BIO Fiori Ricotta e spinaci	NONNA RINA Ravioloni con Spinaci e Ricotta
Manor	Coop	Coop	Denner	Migros	Manor
5.95	6.95	6.95	1.80	4.95	5.50
250	250	500	400	250	250
23.80	27.80	13.90	4.50	19.80	22.-
Italia	Italia	Svizzera	Austria	Svizzera	Italia
9	7	7	9	7	5
4	5.3	5.2	3.6	4.8	7
8.8	10	10	8.8	10	8.8



FINI Tortelloni Ricotta e spinaci	CHEF SELECT Bio tortelloni with ricotta and spinach filling	PRIX GARANTIE Tortellini agli spinaci e alla ricotta	GAROFALO Ravioli Ricotta e spinaci	CHEF SELECT Tortelloni Ricotta & Spinaci Italian style	FREE FROM Fiori spinaci e ricotta
Denner	Lidl	Coop	Migros	Lidl	Coop
4.60	1.99	2.25	6.50	2.95	5.20
250	250	500	250	250	200
18.40	7.96	4.50	26.-	11.80	26.-
Italia	Liechtenstein	Liechtenstein	Italia	Svizzera	Svizzera
7	7	7	5	7	7
5.5	3.5	2.9	4.7	6.3	4.7
5	8.8	10	10	1	3

