

Yogurt al caffè: una passione decisamente **troppo dolce**

Per il test sono stati valutati 41 prodotti in commercio in Svizzera. Risultato: in media vi è l'equivalente di 4 zollette di zucchero per yogurt. Un po' troppo.

Lo yogurt al caffè (o alla mocca) figura tra gli yogurt preferiti dagli svizzeri, in particolare dei romandi. Ed è sicuramente ben apprezzato anche a sud delle Alpi. Il consumatore ha solo l'imbarazzo della scelta: fra gli scaffali dei principali rivenditori abbiamo contato non meno di 41 vasetti, ovvero tanti quanti gli yogurt alla fragola (vedi test pubblicato sull'ultimo numero della Borsa della spesa). Fatta eccezione per un prodotto italo-greco, nessuno degli yogurt proviene da importanti marchi internazionali, poiché si tratta di qualcosa di tipicamente svizzero. Tutti questi yogurt contengono latte, un componente dolcificante e un ingrediente aromatizzante al caffè, nonché ingredienti per migliorare la

consistenza, l'aspetto e il sapore. Le differenze sono nascoste nei dettagli. E sono proprio queste che si intendono smascherare ponendo i prodotti sotto la lente d'ingrandimento.

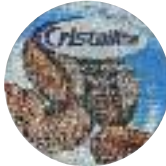




Il nostro confronto si basa esclusivamente su criteri numerici. Per quanto riguarda la degustazione, ognuno ha la propria opinione. Gli appassionati di yogurt al gusto di caffè hanno occhi solo per il loro prodotto preferito, cosa che dà spesso origine a dibattiti anche accesi. A voi dunque l'onere di assaggiare i prodotti delle diverse marche e testare anche quelli meno dolci. Del resto si trovano sempre più frequentemente in commercio yogurt a base di latte di pecora o di bufala. Questi prodotti di nicchia sono spesso anche

più cari e costano più di 10 franchi al kg, contro i 3 - 7 franchi al kg degli yogurt convenzionali. Un motivo in più per assaggiarli senza esagerare, come si farebbe con un prodotto di pasticceria.

Zuccheri aggiunti

Tutti gli yogurt ne contengono, mentre i prodotti edulcorati sono arricchiti con fruttosio. Escluse le eccezioni edulcorate, i vasetti contengono in media 9,3g di zuccheri aggiunti per 100g di prodotto (tra 5,8g e 12,5g). Siamo arrivati a questa cifra sottraendo dagli zuccheri totali quelli contenuti nel lattosio di uno yogurt bianco.

Di conseguenza, svuotando il suo vasetto, il consumatore ingerisce una media

	 CRISTALLINA Mocca denso	 QUALITÉ & PRIX Yogurt caffè compatto	 NATURAPLAN BIO Yogurt caffè compatto	 MIGROS BIO Yogurt al latte di pecora	 SPASSEFF Yogurt ¹
Distributore	Manor	Coop	Coop	Migros	Globus
Peso (grammi)	175	180	180	120	180
Prezzo (fr.)	0.75	0.60	0.80	1.30	1.40
Senza edulcoranti	✓	✓	✓	✓	✓
Tasso di caffè (%)	n.d.	0,6	0,7	0,7	0,4
Numero di ingredienti (50%)	+	●	●	●	●
Zucchero aggiunto su 100g (30%)	● (8,5g)	● (9,5g)	● (9,5g)	● (8,5g)	● (11,8g)
Aromi (20%)	+	+	+	+	△
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	● 77	● 66	● 66	● 57	● 52

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio. n.d.: non disponibile

di quattro zollette di zucchero. Senza contare tutti gli altri zuccheri che si aggiungono al suo bilancio giornaliero.

Lo yogurt bio al latte di pecora di Migros e l'LC1 di Nestlé fanno una bella figura su questo punto (tutti i campioni possono essere trovati nel comparatore online su www.frc.ch) e mostrano che è possibile limitare l'aggiunta di zucchero. All'altro capo della classifica ci sono lo "0% materie grasse" di Silivri (non figura in tabella perché venduto nelle filiali romande di Coop, ma lo trovate sul comparatore del sito della FRC) e lo yogurt premium di Spasseff (della Globus). Ricordiamo che l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) consiglia di non consumare più di 50g di zucchero al giorno, l'equivalente di 12,5 zollette di zucchero, e di limitarsi se possibile a 25g.

Il gusto di caffè

La maggior parte dei prodotti è aromatizzata con estratto di caffè. Solo i prodotti Hirz e LC1 di Nestlé utilizzano un estratto decaffeinato, da privilegiare per i bambini. Alcuni produttori utilizzano ingredienti già pronti al caffè (Organic Globus) o la miscela moka, che sono miscele già pronte delle quali non fanno uso altri

yogurt artigianali. In 25 campioni sono stati aggiunti aromi per migliorare il sapore. Ma fortunatamente non tutti i produttori ne fanno uso, come è il caso di Cristallina e di tutti i prodotti bio. Un bel gesto contro la standardizzazione del gusto!

Bio, senza aromi artificiali

Questi prodotti sono nel mezzo della classifica per quanto riguarda il contenuto di zuccheri aggiunti (tra 7,5 e 10,5g). Buona notizia, questa categoria di yogurt al caffè si fa notare per la sua mancanza di aromi artificiali. Inoltre, la maggior parte di questi imballaggi indica particolarmente bene l'origine degli ingredienti, un requisito di Bio Suisse. Questa informazione è molto più rara sui vasetti convenzionali.

Si può fare senza aggiunte

Amido modificato come legante, cacao e sciroppo di caramello per dare il colore... le aggiunte per migliorare l'aspetto e la consistenza del prodotto sono comuni. Solo Cristallina si accontenta degli ingredienti base: yogurt, zucchero e estratto di caffè, a dimostrazione che è possibile mantenere le cose semplici.

@FRC MIEUX CHOISIR FOTO DR

Etichettatura C'è ancora uno sforzo da fare

Dal 1° maggio dello scorso anno è finalmente obbligatorio in Svizzera indicare il valore nutrizionale degli alimenti. La Svizzera sta cercando di ricucire il distacco dall'Unione Europea, ma lascia ancora quattro anni di transizione per i produttori e non richiede l'indicazione di zuccheri o acidi grassi saturi. Ben quindici prodotti (tra i 41 presi in esame per il test) non indicano il contenuto di zucchero.

Inoltre, l'etichetta dello yogurt di Milbona (che appare solo nella versione online della tabella pubblicata su www.frc.ch) è così mal concepita che non può essere letta senza una lente d'ingrandimento. Questo non dovrebbe avvenire, ma la legislazione non ha ancora fissato uno standard minimo di grandezza dei caratteri per le etichette. Il tema dell'etichettatura nutrizionale è in cima alla lista delle priorità dell'Alleanza delle organizzazioni dei consumatori (e quindi dell'ACSI) per il 2018.

M-CLASSIC Yogurt mocca denso	NESTLÉ LC1	HIRZ Yogurt cremoso	HIRZ 0% zucchero 0.1% materia grassa	LÉGER Yogurt mocca
Migros	Coop	Manor	Coop	Migros
180	150	180	180	180
0.55	1.15	1.15	1.10	0.60
✓	✓	✓	✗	✗
0,7	n.d.	n.d.	n.d.	0.7
●	▲	▲	▲	▲
● (9,5g)	● (7,8g)	● (11,2g)	●+ (0,6g)	●+ (2,5g)
▲	▲	▲	●+	●+
●	▲	▲	▲	▲
50	32	27	15	15

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente

Rispetto alla tabella originale del test pubblicata dai colleghi della FRC, abbiamo tolto tre prodotti venduti da Coop solo nei negozi in Romandia. Abbiamo invece aggiunto lo yogurt Naturaplan bio di Coop (in terza posizione a pari merito con quello di marca Qualité&Prix, ma dal costo superiore). La tabella originale - così come l'elenco di tutti gli yogurt al caffè esaminati - la trovate sul sito www.frc.ch.



1) Globus a Locarno non ha un assortimento di alimentari.