

# Noci miste: uno snack gustoso

**Salutare e piacevole da sgranocchiare, la frutta secca oleosa finisce di maturare sugli scaffali dei negozi. Ma al di là delle mille virtù che le attribuiamo, è il caso di diffidare di qualche altro particolare?**

Il rischio di sviluppare una malattia coronarica diminuisce del 20%! Potrebbe sembrare la pubblicità di un centro fitness, invece è la conclusione di uno studio sulle noci pubblicato dalla rivista "American College of Cardiology". Per più di vent'anni, i ricercatori hanno analizzato oltre 200'000 cartelle cliniche e abitudini alimentari, e hanno osservato che il rischio di contrarre malattie cardiovascolari era minore nelle persone che mangiano regolarmente mandorle, noci, nocciole, eccetera. Ricca di proteine, vitamine, magnesio, zinco, fosforo, acidi grassi e fibre, la frutta a guscio ha tutto per piacere. Ricercatori svizzeri del Program

ma di ricerca nazionale "Alimentazione sana e produzione alimentare sostenibile" consigliano di ridurre il consumo di carne, sostituendola con noci di vario tipo.

Ma quanto valgono realmente le miscele di noci, a volte chiamate anche "Nussmischung" o "Mixed nuts". Dieci campioni sono stati esaminati scrupolosamente dai periti e in laboratorio.

## Le etichette

Il contenuto varia notevolmente da pacchetto a pacchetto. Normalmente c'è una base di mandorle e nocciole, completata da noci, noci pecan, noci del Brasile e anche qualche pinolo. Un'aggiunta che dovrebbe compensare un giusto equilibrio con po' di varietà. Però, MClassic Sun Queen, per esempio, offre 81 grammi di nocciole (40% della confezione) e solo 12 grammi di noci pecan (6%). Inutile dire che queste si contano sulle dita di una mano. Solo Alesto di Lidl e Happy Harvest

di Aldi, due campioni fra i più economici, specificano le proporzioni nell'elenco degli ingredienti. Due buoni esempi che smentiscono i fabbricanti, secondo i quali, mettere queste informazioni sugli imballaggi farebbe aumentare i costi...

Poi, l'origine dei frutti che compongono queste miscele. Come è facile immaginare, provengono dai quattro angoli del mondo: le nocciole da Turchia e Italia, le mandorle da Stati Uniti, Cile e Pakistan, le noccioline da Stati Uniti, Cile e Moldavia. Nulla di svizzero, anche se questi alimenti sono pubblicizzati come un'alternativa sostenibile alla carne... Tre prodotti (Alesto, Denner e Seeberger) indicano correttamente l'origine, altri tre tacciono, ma la legge li autorizza. Happy Harvest di Aldi offre un servizio minimo: l'elenco dei paesi è in ungherese! Certo, l'informazione è disponibile, ma il produttore non si cura di indicarla in una lingua comprensibile.

- + Molto buono
- Buono
- Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- △ Insufficiente



**SEEBERGER**  
Mix di noci



**QUALITÉ & PRIX**  
Mix di noci



**ALESTO**  
Miscela di frutta a guscio



**MORGA**  
Assortimento di noci

<b>Distributore</b>	Coop	Coop	Lidl	Coop
<b>Peso (grammi)</b>	200	200	200	250
<b>Prezzo (franchi)</b>	8.45	4.50	2.99	7.95
<b>Prezzo (fr.) / chilo</b>	42.24	22.50	14.95	31.80
<b>Contenuto (per ordine d'importanza)</b>	Nocciole, mandorle, anacardi, noci	Nocciole, noci pecan, anacardi, mandorle, noci del Brasile	Noci, nocciole, anacardi, mandorle	Nocciole, mandorle, noci del Brasile, anacardi
<b>MOSH/POSH (30%)</b>	+	+	+	+
<b>MOAH (30%)</b>	+	+	+	+
<b>Ossidazione (20%)</b>	+	●	●	+
<b>Origine dichiarata (20%)</b>	+	+	+	●
<b>GIUDIZIO GLOBALE (%*)</b>	+ 100	+ 90,8	+ 90,7	+ 86,4

\* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

**Risultato di laboratorio quasi impeccabile**

Le noci sono state analizzate anche in laboratorio. Non per verificare la presenza di pesticidi - le associazioni consumeriste europee non avevano trovato nulla in proposito - ma per concentrarsi sull'ossidazione degli oli e degli oli minerali. I primi forniscono informazioni sul grado di irrancidimento e i secondi sulla presenza di inchiostri, sulla migrazione di plastiche dalla confezione o su qualsiasi altra contaminazione indesiderata. Da notare che i MOSH (Mineral Oil Saturated Hydrocarbon) si accumulano negli organi e possono causare infiammazioni al fegato, mentre i MOAH (Mineral Oil, Aromatic Hydrocarbon) sono potenzialmente cancerogeni.

Nessun prodotto è risultato rancido, né sono state rilevate contaminazioni problematiche. Unica pecca: la miscela Naturaplan è quella che contiene più residui di oli minerali, senza però superare i limiti consentiti. Fatto raro e quasi storico, uno dei campioni è impeccabile: il Seeberger acquistato da Coop. Nessuna ossidazione rilevata, niente oli minerali, l'origine è dichiarata correttamente. Si guadagna il buon punteggio del 100%, che avrebbe raggiunto il 200% se i prodotti fossero stati di origine indigena!

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO PRODOTTI JL BARMAVERAIN

**Condizioni di lavoro**

**Il gusto indifendibile**

Cina e Iran insieme forniscono più della metà della produzione mondiale di noci. Mentre gli Stati Uniti, sono il principale esportatore. Con le sue enormi monoculture, è anche il principale fornitore internazionale di mandorle, seguito da Spagna e Australia. Le nocciole provengono dalla Turchia, seguita da Italia, Azerbaijan e Georgia. In questi Paesi ci sono grossi problemi legati alle condizioni di lavoro dei contadini e dei lavoratori agricoli e ciò conferisce a questi frutti un sapore amaro di cui vorremmo fare a meno. Come produttore di noci e nocciole, la Svizzera è solo agli inizi, speriamo che gli alberi piantati recentemente diano i loro frutti.

**Salute**

**Una bomba nutritiva**

La frutta a guscio è un potente concentrato di energia apprezzato in inverno e per le gite in montagna. È anche ricca di proteine e contiene acidi grassi insaturi, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti. Poiché è ricca di energia, una manciata al giorno (20-30g) è sufficiente, scegliendo frutta non salata. Le **mandorle** forniscono una quantità significativa di vitamina E, magnesio e zinco. Le **noci** aggiungono una buona dose di acidi grassi omega-3 e di acido folico, le **nocciole** di vitamina E. Gli apporti degli uni e delle altre si completano bene.

**Tasso di proteine per 100g**

**Mandorle 17%  
Nocciole 16,4%  
Noci 25,5%**



**NATURAPLAN**  
Mix di noci



**NECTAFLO**  
Mix di noci



**HAPPY HARVEST**  
Noci assortite



**DENNER**  
Assortimento di noci



**SUN QUEEN**  
Noci miste



**M-BUDGET**  
Noci miste

Naturaplan	Nectaflo	Happy Harvest	Denner	Sun Queen	M-Budget
Coop	Manor	Aldi	Denner	Migros	Migros
150	200	200	200	200	200
4.50	5.60	2.99	3.-	4,35	3.20
30.-	28.-	14.95	15.-	21.75	16.-
Anacardi, nocciole, mandorle, noci	Mandorle, nocciole, anacardi, noci pecan	Nocciole, anacardi, noci, mandorle	Nocciole, anacardi, mandorle, noci	Nocciole, mandorle, anacardi, noci pecan, noci, pinoli	Nocciole, anacardi, mandorle, noci
●	+	●	●	+	●
+	+	+	●	+	●
+	+	+	+	●	+
+	●	▲	+	▲	▲
●	●	●	●	●	●
<b>85,9</b>	<b>84</b>	<b>75,8</b>	<b>70,7</b>	<b>69,4</b>	<b>56,4</b>

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente