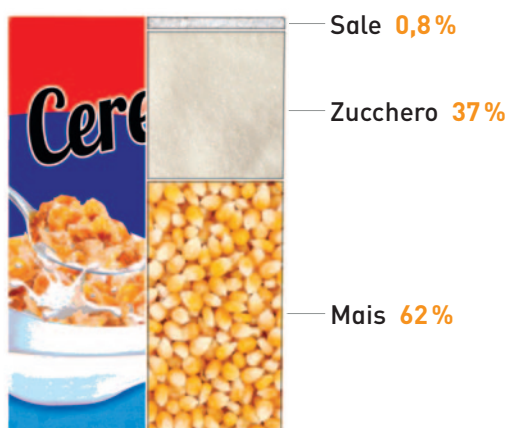


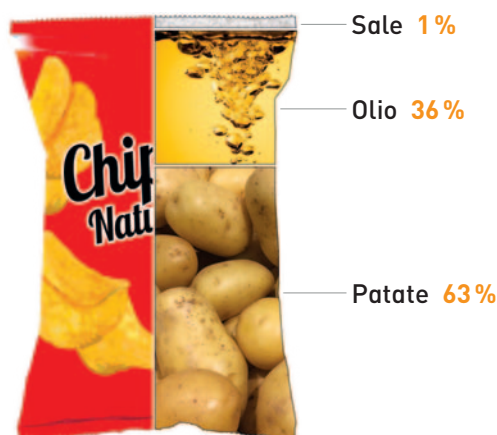
# Cosa c'è in questi alimenti?

Se andiamo a vedere da vicino cosa contengono molti degli alimenti trasformati che consumiamo più o meno regolarmente ci accorgiamo che non sono quello che sembrano o che vorrebbero sembrare. I cornflakes o i cereali per la colazione sono i classici alimenti trasformati che appaiono salutari: in realtà contengono generalmente un'abbondante percentuale di zuccheri aggiunti, che di salutare hanno ben poco. I muesli e altri cereali integrali senza aggiunta di sale o troppo zucchero (non più di 16 grammi di zucchero per 100 grammi) sono alternative salutari. Le chips di patate, tanto amate da piccoli e grandi, insieme alla materia prima includono una notevole quantità di olio e di sale e il consiglio è di limitarne il consumo a rare occasioni. Come snack ricorrente è meglio scegliere noci o mandorle non salate (20-30g) oppure semi di zucca o di girasole. Chi preferisce qualcosa di più morbido può optare per dei cracker, delle cialde a base di riso o di mais o una fetta di pane integrale.

## Cornflakes zuccherati



## Chips



Esempi basati sul prospetto della FRC.

[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

ggg  
essen  
.ch  
gut, gesund & günstig essen

## Il virus ha intaccato anche i portali della spesa online

LeShop.ch e coopathome.ch sono i negozi online di Migros e Coop. Prima dell'epidemia di Covid-19 funzionavano che era una meraviglia: facevi la lista della spesa, mettevi gli articoli desiderati nel carrello del tuo account, un altro paio di clic e l'ordine partiva. Dopo di che, in base alla data e agli orari scelti per la consegna, ricevevi tutto a casa tua come meglio ti aggradava, senza nessun tipo di problema. Anche a breve termine, se caso, in capo a un paio di giorni o poco più.

Una volta arrivata anche in Svizzera l'emergenza per il nuovo coronavirus, tutto è però cambiato d'un botto, da un giorno all'altro, se non dalla sera alla mattina, da un minuto a quello dopo. Potevi sì riempire il tuo carrello di qualsiasi cosa desiderassi in quel momento ma arrivati al punto dell'operazione d'acquisto in cui puoi scegliere quando farti consegnare il tutto, ecco che ogni e qualsiasi finestra di consegna risultava occupata fino alle calende greche o quantomeno molto a lungo. Quindi, di fatto è diventato impossibile fare convenientemente la spesa su leShop.ch oppure coopathome.ch, presi d'assalto da ogni dove dai consumatori-internauti di casa nostra.

L'idea migliore in seguito è giunta da Coop, con la creazione su coopathome.ch di uno speciale reparto denominato "Top 100", con consegna accelerata – almeno rispetto alla procedura

ordinaria del portale stesso – di prodotti di prima necessità o considerati comunque essenziali per la vita quotidiana, con invii tramite la Posta. Oltretutto senza accollare al cliente spese di spedizione e a partire da un minimo di spesa di 69 franchi. Una condizione, quest'ultima, sostanzialmente più che accettabile, non trattandosi di un importo astronomico. Cosa che vale anche per una caratteristica imprescindibile dei prodotti in questione: non sono refrigerati, non hanno bisogno del freddo e della relativa catena per essere conservati e dunque rimanere integri.

Ciò non toglie però che alla prova dei fatti per i consumatori-internauti residenti in Svizzera è risultato più difficile fare i propri acquisti via web, una volta arrivata anche da noi l'epidemia di Covid-19. Ancor più complicato, però, è diventato avere a che fare con il servizio clienti dei vari portali dell'e-commerce, soprattutto per questioni legate al dopo vendita, eventuali difetti dei più disparati prodotti oppure problemi con le consegne. In un gran numero di casi l'unica possibilità per contattare i servizi dedicati alla clientela è rimasta quella delle email ma questo è anche il meno. Infatti, una volta premuto il tasto "invio", con una certa frequenza fin troppo a lungo i consumatori sono rimasti senza una risposta, senza ottenere attenzione per un acquisto che non ha soddisfatto le loro attese.