

Marmellata di fragole: cosa spalmiamo in realtà sulle fette di pane?



Sono state esaminate le etichette di una decina di marmellate di fragola e poi sono state degustate da comuni consumatori. Il risultato non sorprende: le "extra" sono preferite.

Durante la stagione delle fragole, molti ne approfittano per preparare una bella scorta di marmellata seguendo la ricetta della nonna: metà frutta, metà zucchero (o anche un po' meno) e un po' di succo di limone. Buona e facile da realizzare. Ma durante l'inverno, se non ne avete fatta a sufficienza nella stagione giusta, non vi resta che comprarla.

I prodotti in commercio contengono gli stessi ingredienti di base. Ma secondo la legge, bastano 350 g di frutta su 1 kg perché la marmellata sia considerata tale. Quindi, i restanti 650 g sono composti da zucchero ed eventualmente acqua o sciroppo di fruttosio-glucosio. Quanto al limone è spesso sostituito dall'acido citrico (E330). A volte, sono presenti anche coloranti, leganti e aromi. Fortunatamente nei dieci vasetti analizzati non ce n'è traccia, ad eccezione della pectina, spesso di origine vegetale. Per acquistare una marmellata con più frutta e un po' meno zucchero bisogna scegliere la gamma superiore, ossia quella "extra" che, per legge, deve contenere almeno 450 g di frutta su 1 kg. Fra i campioni analizzati, la Favorit (di Migros), per esempio, ne contiene il 52% e la Delicia di Hero il 60%. Quest'ultima risulta la migliore nella prova di degustazione (vedi riquadro).

Quantità non significa qualità

I prodotti che contengono ancora più frutta e meno zuccheri sono considerati "prodotti (o preparati) alla frutta da spalmare sul pane". Denominazione vaga che può designare sia un prodotto di alta gamma edulcorato con succo di frutta sia miscele meno appetitose.

La lettura degli ingredienti si rivela quindi indispensabile. "Leggere l'etichetta è molto importante", sostiene Barbara Pfenniger, responsabile dell'alimentazione alla Fédération romande des consommateurs (FRC). Per identificare la marmellata "extra"

il primo ingrediente della lista, ossia il più importante, deve essere la frutta (in questo caso, le fragole).

Ma questo ancora non ci dice di che fragole si tratta. Tra quelle selezionate, solo due marmellate sono preparate in Svizzera con frutta indigena: Favorit e Amsel Spitz di Räber (il prodotto di Globus). Tuttavia nulla garantisce che la frutta usata fosse succosa e matura al punto giusto. Questo perché l'informazione sulla qualità e la varietà della frutta utilizzata per produrre le marmellate non è obbligatoria.

In conclusione, la cosa migliore da fare è di prendersi il tempo di confezionare una buona marmellata fatta in casa con la frutta di stagione!

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF) FOTO J.L. BARMAVERAIN

La degustazione

Troppo zucchero rovina il gusto

I colleghi della FRC hanno organizzato la degustazione delle dieci marmellate al Salon Goût et Terroirs di Bulle.

Il risultato ha premiato i prodotti con la definizione "extra": le due marmellate superiori – e non le più care – si classificano infatti ai primi posti: Hero Delicia (73%) e Favorit (67,2%). Terza classificata la Bonne Maman (66,5%). Seguono la M-Budget (64,3%), che distanzia di poco il prodotto di Aldi, ex aequo con l'Amsel Spitz di Räber (63,5%) e la Fine Food Jam (63,4%). La marmellata Maribel di Lidl ottiene un 61%. Ultime la Trentino di Menz&Gasser (56%) e la Prix Garantie (55%). E per forza! Sanno ben poco di fragola e la loro consistenza non è per niente piacevole. Infine, tutti i campioni degustati sono stati considerati troppo zuccherati.



1) non abbiamo trovato questa marmellata proveniente dal Trentino (Italia) sugli scaffali di Migros Ticino

2) il negozio Globus a Locarno non ha un assortimento di alimentari ma può essere richiesto online su www.globus.ch.