

Stefania Ruggeri ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Alimentare", spiega che le zuppe pronte di ortaggi sono ricche di composti bioattivi mentre quelle con legumi e cereali sono più nutrienti ma bisogna leggere bene l'etichetta e stare attenti al sale aggiunto, utilizzato specialmente nei prodotti di bassa qualità per renderli saporiti.

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Pratiche e salutari, le zuppe fresche conquistano i consumatori. Ma attenzione al sale



Le zuppe fresche, da conservare in frigo, sono sempre più diffuse e vengono proposte come passate, minestrone e vellutate, tutte pronte per il consumo. Fino a pochi anni fa, chi cercava un minestrone già pronto trovava solamente prodotti in barattolo, oppure creme liofilizzate. Le zuppe fresche sono una novità, perché le verdure non sono trattate con le alte temperature necessarie per la lunga conservazione, come accade per i prodotti in barattolo o in brick. I nuovi processi permettono di conservare sapore e consistenza simili a quelle di un minestrone appena preparato. Per lo stesso motivo si devono conservare in frigorifero, e la data di scadenza è piuttosto ravvicinata. Sono prodotti che hanno un notevole successo, perché uniscono la praticità al fatto di essere più salutari rispetto a tanti altri piatti pronti.

Quelle che troviamo più spesso nei supermercati sono a marchio DimmidiSì – prodotte dall'azienda di Manerbio (Brescia) La Linea Verde – oppure Zerbinati, sfornate dall'omonima azienda, in provincia di Alessandria. Tutte le catene, però, propongono

anche minestrone e vellutate fresche con il proprio marchio, che in diversi casi (per esempio Coop, Pam e Conad) sono prodotte dalle stesse aziende. Abbiamo fatto un confronto fra alcuni prodotti firmati da marchi noti e zuppe confezionate con il marchio delle catene di supermercati. Nella lista abbiamo inserito anche il Minestrone di 11 verdure Knorr, che non è da conservare in frigo essendo un prodotto a lunga conservazione.



Le zuppe pronte sono sempre più diffuse, perché sono pratiche e più salutari di molti piatti pronti

Il primo ingrediente è di solito l'acqua, seguita da verdure che, insieme ai legumi, rappresentano il 40% circa (percentuale che scende un po' quando sono presenti cereali). Seguono olio, sale ed erbe aromatiche. In generale, le zuppe fresche hanno un elenco di ingredienti più semplice rispetto alle 'vecchie' zuppe a lunga conservazione che troviamo sugli scaffali. Il minestrone di 11 verdure Knorr, in barattolo, per esempio, oltre alle verdure contiene aromi, maltodestrine, fruttosio e amido di patata, ingredienti, utili per stabilizzare sapore e consistenza, che non si trovano nelle nostre cucine e nemmeno nella maggior parte delle zuppe fresche. Queste ultime di solito non prevedono, fra gli ingredienti, nemmeno lo zucchero.

Se guardiamo la tabella nutrizionale, vediamo che una porzione (di solito 310 g) fornisce da poco più di 100 a 300 kcal: valori molto diversi, perché si va da piatti molto leggeri a base di verdure, a versioni con legumi e cereali, più nutrienti e caloriche. Il contenuto di grassi è sempre accettabile: da meno di 3 g nella vellutata di carciofi Esselunga, a 9,6 g a porzione nella zuppa toscana Coop. In generale il contenuto di fibre è apprezzabile mentre le proteine sono ridotte. Il sale, in una porzione, oscilla da circa 0,7 g circa (nel Zuppa Alla Toscana Coop) a 2,63 (nel minestrone Zerbinati).





L'apporto calorico di una zuppa fresca varia a seconda che contenga solo verdura, oppure anche legumi e/o cereali



Abbiamo chiesto un parere sulle zuppe a **Stefania Ruggeri ricercatrice e nutrizionista presso il Crea Alimenti e Nutrizione**. "Innanzitutto, bisogna dire che questi prodotti vanno nella direzione giusta – dice **Ruggeri** – perché l'impiego di processi termici meno drastici rispetto a quelli utilizzati in passato, permette di mantenere una quantità più elevata di nutrienti. Il problema maggiore è rappresentato dal sale. Nella maggior parte dei casi, una porzione ne contiene fra 1,5 e 2 g e in un prodotto arriva a 2,6. Si tratta di valori troppo elevati, se pensiamo che l'Oms raccomanda di non superare i 5 g al giorno."

"L'ideale sarebbe preparare questi alimenti in casa, in modo da poter scegliere con cura gli ortaggi più freschi, e quindi di migliore qualità, e limitare la quantità di grassi e di sale. – continua **Ruggeri** – Acquistare, mondare e cucinare le verdure però richiede tempo e perciò, ogni tanto, questi prodotti, pronti per il consumo, possono esserci di aiuto. Nel panorama dei piatti pronti, in genere sono alimenti apprezzabili, le caratteristiche nutrizionali però sono diverse. I più ricchi di composti bioattivi sono quelli in cui prevalgono gli ortaggi (> 40%), che sono anche i più adatti alle persone decise a fare un pasto leggero. Chi preferisce qualcosa di più nutriente può scegliere invece i minestrone che contengono legumi e/o cereali. In tutti i casi, dovremmo leggere le etichette e fare attenzione alla quantità di sale, anche perché spesso viene aggiunto in maggiore quantità laddove la materia prima è di minor qualità ed è quindi meno saporita."




Un altro aspetto cui fare attenzione sono le porzioni. Il problema non si pone con i prodotti monodose da 300-350 g, ma le confezioni da 620 g sono pensate per due persone, e quando si è da soli bisogna evitare di consumare l'intero contenuto della scodella. In generale siamo di fronte a prodotti apprezzabili anche se il prezzo ha una certa rilevanza. Trattandosi di prodotti con un elevato contenuto di servizio, il costo rimane intorno a 5-6 €/kg, mentre il minestrone in barattolo Knorr che abbiamo scelto per fare un confronto, si ferma a poco più di 3 €/kg.

il fatto alimentare	Ingredienti	Composizione nutrizionale	g/100 g	g/porzione (310 g)	Prezzo* €/kg
<p>Dimmidisi, Farro con verdure 620 g</p>  <p>Yuka**: 84</p>	<p>Verdure 31% (ortaggi in proporzione variabile: zucchine, carote, patate, cipolle), legumi 6% (piselli, lenticchie rosse e verdi, azuki verdi, fagioli dell'occhio), farro perlato 4%, olio extravergine di oliva, sale, orzo perlato, rosmarino</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>71 2,1 0,3 10 1,3 2,0 1,8 0,62</p>	<p>219 6,4 0,9 32 3,9 6,1 5,6 1,9</p>	<p>5,29</p>
<p>Zerbinati, Minestrone 10 verdure 310 g</p>  <p>Yuka: 90</p>	<p>Ortaggi 57% in proporzione variabile 41% (zucchine, fagioli borlotti, carote, ceci, fagiolini, piselli, verze, zucca, cipolle, sedano), acqua, olio extravergine d'oliva italiano 2%, sale</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>51 1,7 0,3 5,1 0,8 3,1 2,4 0,85</p>	<p>158 5,3 0,9 16 2,5 10 7,4 2,63</p>	<p>6,10</p>


RASSEGNATA

<p>Conad Verso Natura Veg, Zuppa contadina 620 g</p>  <p>Yuka: 72 Prodotto da: La Linea Verde (BS)</p>	<p>Acqua, verdure in proporzione variabile 28% (patate, carote, fagiolini, cipolle, porri) cereali reidratati 11% (orzo 6%, farro 5%) legumi 8% (lenticchie rosse, lenticchie verdi, piselli, fagioli azuki verdi, fagioli dall'occhio), cereali 3% (orzo perlato, farro perlato), olio extravergine di oliva 1,8%, olio di semi di girasole, sale, erbe aromatiche, spezie</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>77 2,6 0,4 12 0,1 0,6 1,0 0,57</p>	<p>239 8,06 1,2 37,2 0,3 1,9 3,1 1,76</p>	<p>4,82</p>
<p>Insal'Arte OrtoRomi, Minestrone di verdure 310 g</p>  <p>Yuka: 75</p>	<p>Acqua, verdure in proporzione variabile 44% (carote, patate, fagiolini, zucchine, spinaci, porro, bieta, cipolla e sedano), legumi 8% (fagioli borlotti e fagioli cannellini), passato di pomodoro (pomodori, sale, correttore di acidità: acido citrico), olio extravergine di oliva, sale, alloro, basilico, prezzemolo, rosmarino e timo</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>66 2,2 0,4 7,1 3,0 2,3 2,6 0,66</p>	<p>205 6,8 1,2 22,0 9,3 7,1 8,0 2,05</p>	<p>6,4</p>

RASSEGNA

<p>Coop, Zuppa alla toscana con 6 legumi 350 g</p>  <p>Yuka: 90 Prodotto da: La Linea Verde (BS)</p>	<p>Acqua, legumi 22% (lenticchie rosse e verdi, azuki verdi, fagioli cannellini, fagioli dell'occhio, fagioli borlotti, fagioli bruni), ortaggi in proporzione variabile 13% (carote, sedano, cipolle), cereali 7% (orzo perlato e farro perlato), cavolo nero 2%, olio extravergine di oliva 2%, olio di semi di girasole, sale, piante aromatiche</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>85,6 2,7 0,4 11 0,3 1,0 3,7 0,20</p>	<p>299,7 9,6 1,4 38 1,1 3,4 13 0,68</p>	<p>5,66</p>
<p>DimmidiSi, Vellutata di zucca e carote 620 g</p>  <p>Yuka: 78</p>	<p>Acqua, zucca 24%, carote 17%, patate, porri, bevanda di soia (acqua, semi di soia no ogm, sale), olio di oliva, zucchero, sale, spezie, aroma naturale.</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>49 2,6 0,4 5,4 2,0 1,2 <0,5 0,32</p>	<p>152 8,1 1,24 16,7 6,2 3,7 <0,5 0,99</p>	<p>4,82</p>
<p>Esselunga, Vellutata di verdure con carciofi 620 g</p>  <p>Yuka: 78 Prodotto da: Riverfrut</p>	<p>Acqua, verdure fresche 46% (patate, carciofi 18%, porri), piselli 4%, olio extra vergine di oliva 1%, sale</p>	<p>Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale</p>	<p>36 0,9 0,1 5,1 1,0 1,2 1,2 0,7</p>	<p>112 2,8 0,31 15,8 3,1 3,7 3,7 2,17</p>	<p>4,49</p>

RAS

<p>Knorr, Il minestrone di 11 verdure 535 g</p>  <p>Yuka: 69</p>	<p>Acqua, verdure 32, 2% (carote 11, 6%, piselli 5, 6%, zucchine 4, 1%, fagiolini 3%, sedano 2, 6%, pomodoro 1, 9%, porro 1, 4%, cavolo verza 0, 8%, cipolla 0, 8%, spinaci 0, 4%), patate 10, 5%, fagioli borlotti 3%, amido di patata, olio d'oliva, farina di grano tenero, sale, piante aromatiche (basilico, prezzemolo), estratto di lievito (contiene orzo), fruttosio, maltodestrine, aromi, aceto, estratto di vino bianco</p>				
		<p>Energia (kcal)</p> <p>Grassi</p> <p>di cui saturi</p> <p>Carboidrati</p> <p>di cui zuccheri</p> <p>Fibre</p> <p>Proteine</p> <p>Sale</p>	<p>48,5</p> <p>1,4</p> <p>0,2</p> <p>6,8</p> <p>1,3</p> <p>1,9</p> <p>2,1</p> <p>0,68</p>	<p>130</p> <p>3,7</p> <p>0,53</p> <p>18,1</p> <p>3,5</p> <p>5,1</p> <p>5,6</p> <p>1,82</p>	<p>3,27</p>

(*) Prezzi rilevati sulle piattaforme di vendita online e sui siti delle principali catene di supermercati.

(**) L'app Yuka permette di valutare un prodotto facendo la scansione del codice a barre. La valutazione, espressa in centesimi, tiene conto sia degli aspetti nutrizionali che degli additivi utilizzati.

RASSEGNATA