

## Quanta frutta c'è nel muesli alla frutta?

Lun 22/10/2018 - 10:51

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Per le percentuali di frutta nei prodotti della prima colazione venduti come „muesli alla frutta“ non esistono prescrizioni sulle quantità minime. Ecco perché il contenuto di frutta essiccata varia notevolmente da prodotto a prodotto, sia in termini di quantità sia come tipo di frutta utilizzata.

Le informazioni sul contenuto di frutta si possono evincere dalla lista di ingredienti riportata sulla confezione, dove a volte è indicata la percentuale di ciascun tipo di frutta essiccata o il contenuto complessivo di frutta secca contenuta nel prodotto. Anche l'ordine con cui gli ingredienti compaiono nell'elenco è indicativo: quelli contenuti in grande quantità nel prodotto, infatti, si trovano all'inizio della lista, mentre quelli presenti solo in piccole quantità alla fine.

Siccome l'uva passa è decisamente meno costosa di altri tipi di frutta secca, a molte miscele di cereali per la prima colazione viene aggiunta tanta uvetta ma pochi frutti di altro tipo. Rispetto ai prodotti più economici, quelli più cari presentano generalmente una maggior quantità di frutta essiccata: non solo uvette ma anche fichi, prugne, frutti di bosco, pezzetti di mela, albicocche e simili. I consumatori, tuttavia, non dovrebbero lasciarsi trarre in inganno dall'immagine riportata sulla confezione, che nella maggior parte dei casi raffigura una quantità di frutta superiore a quella effettivamente contenuta nel muesli. Del resto, una gustosa miscela di cereali è facile da preparare anche da soli combinando i singoli ingredienti: occorrono soltanto fiocchi di cereali, noci o semi oleosi e frutta fresca e/o essiccata a proprio piacere.