Bio a colazione?

Più naturali, di qualità migliore, senza sostanze contaminanti. Sono questi i pregi dei cibi biologici rispetto a quelli convenzionali, almeno nella percezione dei consumatori che per questi motivi sembrano avvicinarsi sempre di più a questi alimenti.

> Grassi di cattiva qualità anche in molti prodotti bio

Le cose stanno veramente così? Per dare una risposta a questa domanda, abbiamo messo a confronto sei tipologie di prodotti bio e convenzionali (latte, yogurt, biscotti, fette biscottate, cereali e confetture) destinati alla prima colazione. Il nostro test ha valutato la qualità degli ingredienti, ma anche la contaminazione da muffe e la presenza di eventuali residui di farmaci (come gli antibiotici) e pesticidi. I risultati ci dicono che non sempre gli alimenti con il marchio di certificazione biologica sono migliori dei prodotti convenzionali. Anzi, tendono sempre di più a somigliare ai prodotti industriali.

Grassi e additivi di troppo

I dati del test prodotto per prodotto li trovate nelle schede delle pagine seguenti. Qui vi diamo alcune conclusioni generali. Per quello che riguarda i fitofarmaci, i bio hanno la meglio sui convenzionali, dove ne abbiamo trovate tracce in fette biscottate e biscotti integrali, per quanto sempre al di sotto dei limiti di legge. Invece sulle fumonisine (un tipo di micotossine) a vincere sono i convenzionali, che hanno fatto riscontrare livelli medi più bassi di queste sostanze rispetto ai bio.

Da segnalare anche un'altra cosa: nei cereali, nelle fette, nei biscotti e nello yogurt, siano essi biologici o convenzionali, abbiamo riscontrato la presenza di additivi e grassi di scarsa qualità (olio di palma e cocco) e quantità eccessive di zuccheri e sale, anche se almeno nei biologici non ci sarem-

Il metodo del test

Abbiamo confrontato alcuni prodotti biologici con i corrispettivi convenzionali. Per farlo, abbiamo costruito un "paniere" prima colazione, che comprende molti dei prodotti bio più venduti: latte, yogurt, cereali (corn flakes), biscotti, fette biscottate e confettura. In tutto, tra bio e non, abbiamo analizzato 38 prodotti.
Per prima cosa abbiamo controllato la lista degli ingredienti, valutando la presenza di zucchero, sale, grassi e l'eventuale presenza di additivi o altri ingredienti che possono essere indicativi della scarsa qualità della materia prima.
In seguito abbiamo determinato in laboratorio la quantità di zucchero, grassi e la loro qualità. Abbiamo anche tenuto conto della quantità di sale.
Oltre all'aspetto nutrizionale, ci siamo concentrati sulla sicurezza, verificando se esistono concrete differenze per quanto riguarda la presenza di pesticidi e residui di farmaci (punto debole dell'agricoltura convenzionale) e micotossine (tossine potenzialmente pericolose prodotte da alcune muffe, che sono invece il punto debole della produzione bio). La ricerca, sia dei residui che delle micotossine, è stata mirata in funzione del prodotto preso in considerazione.

Cambiano, non sempre in meglio, le regole. Intanto, il nostro test sugli alimenti biologici per la prima colazione, fa crollare il mito di salubrità e naturalità che li accompagna.

mo aspettati di trovarli, perché considerati più sani e perché più cari.

Prodotti costosi

Non è trascurabile infatti anche l'aspetto economico: una colazione con una porzione di latte (125 g) e cereali (30 g) bio costa 0,43 centesimi contro gli 0,25 di una convenzionale, cioè circa il 75% in più. Se scegliamo latte e biscotti (porzioni rispettivamente da 125 e 20 g), i costi sono più contenuti (0,30 centesimi contro 0,25). Ma se optiamo per yogurt, fette biscottate e confettura (con porzioni rispettivamente da 125, 30 e 20 g), quella bio ci costerà 1,09 euro contro 0,76 centesimi di quella convenzionale, pari al 43% in più.

Piccolo ripasso

I prodotti biologici, vegetali e animali, sono ottenuti con metodi di coltivazione e allevamento ben precisi. Si differenziano da quelli convenzionali per il fatto di ridurre al minimo l'uso di sostanze chimiche, dai concimi, ai pesticidi, passando per i farmaci.

Questo non significa, però, che i prodotti convenzionali siano avvelenati o meno sicuri: la legge vieta infatti la presenza di sostanze pericolose per la salute in tutti i prodotti in commercio, siano essi biologici o convenzionali. La bioagricoltura, soprattutto, è meno intensiva e più rispettosa dell'ambiente ed è l'unica ad avere regole precise stabilite dalla legge.
La normativa prevede, tra le altre cose, una rete di controlli sull'operato delle aziende che optano per il bio. In sintesi possiamo dire che i principali obiettivi dell'agricoltura biologica sono la salvaguardia dell'ambiente e il rispetto degli animali.

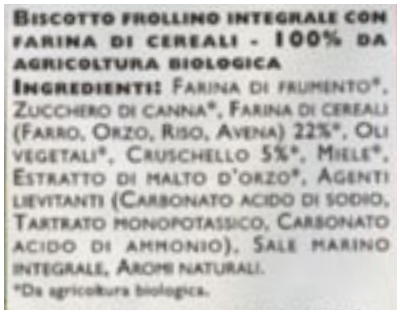
Nuove regole

Nei supermercati italiani in sette carrelli su dieci è presente un prodotto bio. In generale, l'Europa è l'area di maggior consumo di cibi biologici e l'Italia è prima sia nella produzione sia nell'esportazione. Ecco perché era necessario rivedere in modo organico le regole, stabilite da un Regolamento europeo nel 1991 e aggiornate poi negli anni successivi. Dopo

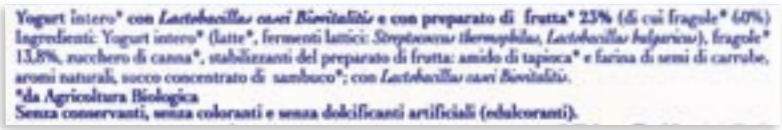
Limiti più stringenti per gli Ogm?

In questi mesi non è passata inosservata la polemica sull'approvazione del limite dello 0,9% di contaminazione accidentale da Ogm anche nei prodotti bio. La stampa, però, ha riportato questo fatto come una enorme novità, lanciando il dibattito tra favorevoli e, soprattutto, contrari. In realtà, questa soglia di tolleranza alla contaminazione accidentale era già implicitamente prevista, perché il divieto all'utilizzo degli Ogm nella produzione bio, sancita nel vecchio Regolamento, nulla diceva a riguardo.
Secondo noi, si tratta comunque di una occasione persa. Era meglio imporre un limite più stringente per i prodotti bio rispetto a quelli convenzionali. Su questa strada sembra muoversi il ministro italiano dell'Agricoltura Paolo De Castro, che ha anticipato l'intenzione di proporre una soglia dello 0,1% per i bio, sfruttando un articolo del nuovo Regolamento, che obbliga però ad imporre i limiti più restrittivi sugli Ogm anche ai prodotti convenzionali.
Bisognerà vedere se a questa intenzione seguiranno i fatti e se effettivamente sarà possibile imporre una soglia così restrittiva. In attesa di queste novità è importante che il limite dello 0,9% sia considerato una vera e propria soglia di accettabilità di una contaminazione accidentale e non una di tolleranza nell'uso degli Ogm.

TROPPI INGREDIENTI
Il claim recita 100% da agricoltura biologica, ma questo frollino ha un lungo elenco di ingredienti e alcuni, come gli aromi e i lieviti, non vengono dall'agricoltura. Peccato che questo sia specificato solo in maniera quasi illeggibile. Non mancano anche oli vegetali di scarsa qualità come palma e cocco. Inoltre, il frollino è sì integrale, ma è anche prodotto con farina ricostituita (farina raffinata a cui è stato aggiunto cruschello), ben lontano quindi dall'idea bucolica di semplicità.


BISCOTTO FROLLINO INTEGRALE CON FARINA DI CEREALI - 100% DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
INGREDIENTI: FARINA DI FRUMENTO*, ZUCCHERO DI CANNA*, FARINA DI CEREALI (FARRO, ORZO, RISO, AVENA) 22%*, OLI VEGETALI*, CRUSCHELLO 5%*, MIELE*, ESTRATTO DI MALTO D'ORZO*, AGENTI LIEVITANTI (CARBONATO ACIDO DI SODIO, TARTRATO MONOPOTASSICO, CARBONATO ACIDO DI AMMONIO), SALE MARINO INTEGRALE, AROMI NATURALI.
*Da agricoltura biologica.

NON SOLO YOGURT
Non sempre un prodotto bio contiene meno additivi. L'esempio classico è lo yogurt: Yomo alle fragole (convenzionale) contiene solo yogurt, frutta e zucchero. Fattorie scaldasole (bio) ha la stessa quantità di frutta, ma anche amido di tapioca e farina di semi di carrube come addensanti, aromi naturali e succo concentrato di sambuco per rafforzare gusto e colore.


Yogurt intero* con *Lactobacillus casei Bionitalità* e con preparato di frutta* 23% (di cui fragole* 60%)
Ingredienti: Yogurt intero* (latte*, fermenti lattici: *Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus*), fragole* 13,8%, zucchero di canna*, stabilizzanti del preparato di frutta: amido di tapioca* e farina di semi di carrube, aromi naturali, succo concentrato di sambuco*; con *Lactobacillus casei Bionitalità*.
*da Agricoltura Biologica
Senza conservanti, senza coloranti e senza dolcificanti artificiali (edulcoranti).

anni di discussioni, a luglio è stato pubblicato il nuovo Regolamento Ue, riguardante la produzione biologica e l'etichettatura dei prodotti bio, che entrerà in vigore nel 2009. Il campo di applicazione riguarda non solo i prodotti agricoli trasformati e non, ma anche i mangimi e le sementi per la coltivazione. Si applica a qualsiasi operatore che esercita in una qualunque fase della produzione, della preparazione e della distribuzione dei cibi biologici. La nuova disciplina colma parecchie lacune, soprattutto rispetto ai controlli, e raccoglie tutte le norme in forma più chiara e semplice. Purtroppo, però, resta anche un'occasione persa: alcuni aspetti importanti, come la ristorazione collettiva, non sono stati inseriti.

Cosa va e cosa no

■ *Marchio obbligatorio.* Riguardo l'etichettatura dei prodotti bio, la più importante novità introdotta dal Regolamento è senza dubbio l'obbligatorietà del marchio europeo sui prodotti confezionati che contengono almeno il 95% di ingredienti bio di produzione europea. Un fatto positivo che Altroconsumo chiedeva da tempo. Grazie al logo comune (che potete vedere qui in fondo), i prodotti bio saranno facilmente riconoscibili e i consumatori non si perderanno più nella giungla di marchi e sigle presenti fino a questo momento.

■ *Controlli più rigorosi.* La questione dei controlli è sempre stata spinosa. Era noto che gli organismi di certificazione della produzione biologica, privati e pagati dalle aziende stesse, non seguivano tutti lo stesso rigore nelle ispezioni e nei metodi di rilevamento delle infrazioni. Ciò significava una non omogeneità nelle garanzie del prodotto finito. La normativa appena approvata ha rivisto il sistema di controllo, ribadendo l'importanza della certificazione da parte di organismi ad hoc, e assimilando il loro operato a quello degli organismi ufficiali responsabili del controllo igienico-sanitario degli alimenti e dei mangimi. Il controllo degli operatori d'ora in avanti avverrà sulla base del rischio, con controlli più frequenti per le produzioni che presentano maggiori punti deboli. Il Regolamento, inoltre, sancisce l'obbligo di comunicazione tra le diverse parti coinvolte, cosa che permette un maggiore coordinamento e una maggiore trasparenza delle informazioni, come abbiamo sempre chiesto.

■ *Pesce bio.* La nuova normativa prevede la creazione dell'acquacoltura biologica. Ciò significa che tra qualche tempo chi ha fatto questa scelta potrà acquistare pesce proveniente da allevamenti ecosostenibili.

■ *Ristorazione.* Non tutto, però, fila ancora liscio. Anzitutto, rimane il problema dei li-

Frollini integrali

Abbiamo confrontato tre marche di frollini integrali bio con altrettanti biscotti convenzionali. Diciamo subito che i prodotti bio non sono risultati né migliori né più sani. Anche nei frollini bio, infatti, come negli altri, pullulano grassi di bassa qualità e un quantitativo di zuccheri piuttosto elevato. Inoltre, molto spesso viene usata farina di frumento raffinata miscelata a crusca e cruschello. Unica differenza: l'assenza di residui di fitofarmaci, che invece sono stati trovati in due prodotti convenzionali, in quantità comunque poco rilevanti (e ben al di sotto dei limiti di legge).

Farina ricostituita. **Tutti i prodotti si dichiarano integrali. In quattro casi su sei, però, viene usata farina ricostituita al posto di quella integrale. L'operazione è consentita dalla legge, ma ci colpisce il fatto che avvenga in tutti i biscotti bio, cioè in quei prodotti proposti sul mercato con un forte richiamo alla naturalità e ai quali il consumatore associa una lavorazione semplice. Tra i prodotti convenzionali, invece, Lazzaroni usa farina ricostituita, mentre Mc Vitie's e Oro Saiwa usano vera farina integrale. Da un punto di vista nutrizionale non ci sono grosse differenze, anzi, tra i nostri prodotti quelli con farina ricostituita contengono maggiori fibre benefiche, ma riteniamo che questa pratica possa trarre comunque in inganno il consumatore, convinto di mangiare un prodotto semplice e naturale che ha subito poche trasformazioni.**

Zuccheri, diversi ma sempre tanti. **Nei prodotti bio sono presenti zucchero di canna e altri ingredienti dolcificanti di varia natura (sciroppi di riso e glucosio, miele e così via) al posto dello zucchero tradizionale. Questo tuttavia non vuol dire che siano meno zuccherati o più sani: abbiamo determinato in laboratorio la quantità totale di zuccheri semplici, scoprendo che i biscotti bio sono mediamente più dolci degli altri. La palma del più zuccherato va a Galbusera Bio, mentre il meno dolce è Oro Saiwa.**

Grassi di scarsa qualità. **Non c'è alcuna differenza tra bio e non bio: i grassi di palma e cocco fanno sempre la parte del leone. Unica eccezione, Alce Nero, che usa il più sano olio extravergine d'oliva. Anche la quantità di grassi è molto simile nelle due tipologie di prodotto: si va da un minimo del 15% di Galbusera Bio (3 g a porzione) a un massimo del 20% di Mc Vitie's (4,1 g). Non c'è traccia dei nocivi grassi idrogenati.**

Zero muffe. **Nessun prodotto è contaminato da pericolose micotossine.**

Piccole tracce sgradite. **In due campioni convenzionali, Lazzaroni e Oro Saiwa, abbiamo trovato tracce di insetticida, usato probabilmente in fase di stoccaggio del raccolto. I valori riscontrati, tuttavia, sono minimi e abbondantemente al di sotto dei limiti di legge.**

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Fibra per porzione (g) * **	Zuccheri per porzione (g) *	Grassi per porzione (g) *	Grassi (qualità)	Micotossine	Residui di fitofarmaci	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica								
ALCE NERO Frollini con farina integrale	350	1,4	3,6	3,1	+	⊞	⊞	2,04 - 2,40
COOP Bio-Logici Frollini integrali	400	1,4	4,1	3,7	⊖	⊞	⊞	1,26 - 1,31
GALBUSERA Bio rustico frollini integrali	300	1,2	6	3	⊖	⊞	⊞	1,99 - 2,53
Da agricoltura convenzionale								
LAZZARONI Pain Croute integrale	300	1,4	3,7	3,2	⊖	⊞	□	2,10 - 2,50
MC VITIE'S The original digestive	400	0,7	3,5	4,1	⊖	⊞	⊞	1,71 - 2,14
ORO SAIWA Cruscoro farina integrale	400	0.9	3,1	3,3	⊖	⊞	□	1,41 - 1,90

⊞ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ⊖ pessimo
* Porzione = 20 g
** Calcolata sulla base delle informazioni riportate in etichetta

Yogurt alla fragola

Per questo confronto abbiamo scelto sei yogurt alla frutta. Sulla base dei dati non possiamo concludere che gli yogurt bio siano più salutari di quelli convenzionali. Più o meno entrambi si equivalgono per la presenza di ingredienti come addensanti, aromi e coloranti. Inoltre anche il contenuto di zuccheri, a nostro avviso piuttosto elevato, è comparabile.

Ingredienti di troppo. **Non abbiamo trovato solo yogurt e frutta, ma una lunga lista di ingredienti che comprendono addensanti, gelificanti stabilizzanti, coloranti e aromi. E questo sia nei prodotti convenzionali, sia in quelli biologici.**

Uniche due eccezioni: Esselunga bio e Yomo, preparati nel modo più semplice.

Zucchero. **Il tenore di zuccheri presente in questi prodotti è sempre superiore a 12 grammi (fa eccezione Coop) e arriva addirittura a superare il 15% in Muller. La quantità di zuccheri nei prodotti bio non si discosta molto da quella dei prodotti convenzionali e in tutte e due i casi si tratta di zuccheri aggiunti.**

Puliti. **Una nota positiva: non abbiamo trovato contaminazioni da aflatossina M1, una tossina potenzialmente cancerogena che può arrivare al latte a causa della contaminazione dei mangimi.**

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Frutta per vasetto (g)*	Zuccheri aggiunti per vasetto (g)	Aflatossina M1	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica					
COOP Bio-logici Yogurt alla fragola	2 x 125	5,3	12	⊞	0,84 - 1
ESSELUNGA Bio Yogurt Fragole	2 x 125	14	18	⊞	1,09
FATTORIE SCALDASOLE Yogurt Intero Fragola	2 x 115	16	16	⊞	1,72 - 1,96
Da agricoltura convenzionale					
MULLER Crema di yogurt Fragola in pezzi	150	17	23	⊞	0,57 - 0,70
PARMALAT Yogurt Fragola Vellutato	2 x 125	7,5	17	⊞	0,89 - 0,98
YOMO Yogurt e Fragole	4 x 125	15	14	⊞	2,19 - 2,49

⊞ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ⊖ pessimo
* Calcolata sulla base delle informazioni riportate in etichetta

Fette biscottate integrali

Sei i prodotti a confronto. A vincere sono i prodotti bio, perché meno salati e in genere non contengono saccarosio aggiunto (ma hanno altri dolcificanti). Inoltre, sono risultati puliti dai residui di fitofarmaci, cosa che invece non si può dire dei prodotti convenzionali. Punto debole, l'uso di grassi di bassa qualità, a eccezione di Baule Volante.
Vera farina integrale. L'ingrediente principe è la farina integrale. Ma questa volta, non come nei biscotti, tutti i prodotti usano vera farina integrale.
Sale ok. Tutte le fette biscottate sono salate, ma lo sono maggiormente quelle non bio. Il prodotto meno salato è Il Fior di Loto, mentre il più salato è Mulino Bianco.
Bocciatura sui grassi. Ancora una volta compaiono grassi vegetali di bassa qualità, come l'olio di palma, anche nei prodotti bio. Per fortuna, non abbiamo mai trovato tracce dei poco salutari grassi idrogenati.
Muffe. Niente micotossine, tossine pericolose prodotte da alcune muffe, nei nostri campioni.
Qualche residuo. Tutti i campioni convenzionali, a differenza di quelli bio, contengono tracce di insetticida. Comunque ben al di sotto dei limiti di legge.

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Fibra per porzione (g) * **	Sale per porzione (g) *	Grassi per porzione (g) *	Grassi (qualità)	Micotossine	Residui di fitofarmaci	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica								
BAULE VOLANTE Fette biscottate senza grassi aggiunti	300	n.i.	0,4	0,5	n.v.	⊞	⊞	3,20 - 3,60
ECOR Fette biscottate con farina integrale senza zucchero	315	1,8	0,5	1,8	⊖	⊞	⊞	2,14 - 2,29
IL FIOR DI LOTO Fette biscottate integrali alla crusca e germe di grano	450	2,7	0,2	1,7	—	⊞	⊞	3,15
Da agricoltura convenzionale								
BUITONI Fette biscottate con farina integrale	300	2,2	0,3	1,5	⊖	⊞	□	0,95 - 1,25
MISURA Fette biscottate integrali	320	2,7	0,5	1,7	⊖	⊞	□	1,14 - 1,52
MULINO BIANCO Fette biscottate con farina integrale	315	2,3	0,5	1,7	⊖	⊞	□	0,95 - 1,20

⊞ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ⊖ pessimo; n.i. non indicato; n.v. non valutabile
* Porzione = 30 g ** Calcolata sulla base delle informazioni riportate in etichetta.

Cereali

I problemi non sono mancati. Il maggior rischio di contaminazione da micotossine, in particolar modo da fumonisine, dei prodotti bio trova conferma nei risultati. Questi cereali hanno un tenore più elevato di queste tossine potenzialmente tossiche.
Solo mais. La composizione dei cereali bio si distingue da quella dei cereali convenzionali perché non vengono addizionati di vitamine e minerali (ferro), come invece avviene nei cereali classici. Una scelta che a nostro parere è positiva, considerando che questi prodotti non rappresentano certo la più importante fonte di vitamine e ferro nella nostra alimentazione. L'aggiunta in quelli convenzionali è più una operazione di marketing che una reale necessità.
Zucchero e sale. Per quanto riguarda lo zucchero, bene il bio con una quantità pari al 4-5% (circa 1,5 g per porzione), contro il 10% (oltre 3 g) dei cereali convenzionali e di KI. I bio vincono anche la partita del sale.
Troppe tossine. Punto debole del bio è la presenza di micotossine in quantità in media più elevata rispetto ai tradizionali. Bocciato KI, in cui abbiamo trovato un valore di fumonisine che supera il limite massimo proposto dalla normativa europea in corso di attuazione.

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Zuccheri per porzione (g) *	Sale per porzione (g) *	Micotossine	Residui di fitofarmaci	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica						
CEREALVIT Bio CornFlakes senza zucchero aggiunto	375	1,5	0,5	□	⊞	1,99 - 2,30
KI Corn Flakes	200	3	0,6	⊖	⊞	2,10 - 2,15
LA FINESTRA SUL CIELO Corn Flakes al malto di mais	375	1,2	0,3	□	⊞	3,25
Da agricoltura convenzionale						
AUCHAN Corn Flakes	500	3,4	0,6	⊞	⊞	1,29 - 1,70
KELLOGG'S Corn Flakes Gli Originali	375	3,3	0,6	□	⊞	1,99 - 2,34
TRE MULINI (Eurospin) Corn Flakes	375	3,1	0,7	□	⊞	0,69

⊞ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ⊖ pessimo * Porzione = 30 g

velli di contaminazione da Organismi geneticamente modificati (vedi box a pag. 12). La nuova normativa poi tralascia una realtà molto importante, alla quale servivano regole precise e condivise: cioè la ristorazione collettiva. Un vero peccato, perché questo settore rappresenta una fase della distribuzione e non comprendiamo i motivi della sua esclusione dagli obblighi previsti per il resto della produzione, soprattutto per quel che riguarda gli aspetti legati all' etichettatura e ai controlli. Tanto più che l'utilizzo di alimenti bio nella ristorazione, in particolare nelle mense scolastiche, rappresenta una buona parte dei consumi e interessa una fascia di popolazione, quella di bimbi e giovani, particolarmente bisognosa di tutela.

Confetture

Quattro confetture bio, di cui due senza zucchero aggiunto, sono state messe a confronto con quattro convenzionali di cui una senza zucchero aggiunto. Vincono la sfida i prodotti bio per quantità di frutta utilizzata e per il contenuto di zucchero, leggermente più basso.

Più frutta. La composizione è semplice: albicocche, zucchero o qualche sostituto, pectina come gelificante, succo di limone o acido citrico come correttore di acidità. I prodotti bio contengono in media una maggiore quantità di frutta: il 70% per Mielizia Conapi e Si Naturalmente (14 g a porzione) contro, per esempio, il 45% di Santa Rosa (9 g), che è quella che ne contiene meno.

Zucchero, sempre. Trattandosi di confetture, lo zucchero è un ingrediente imprescindibile. I prodotti bio fanno uso di zucchero di canna al posto di quello bianco. Nelle confetture bio o convenzionali senza zuccheri aggiunti, ci sono altri dolcificanti come miele (Mielizia Conapi), succo di mela concentrato (Rigoni Asiago) o succo d'uva concentrato (Mielizia Conapi, Zuegg). Questi sostituti hanno un potere dolcificante alto, cosa che consente di tenere basso il tenore di zuccheri della confettura. Nel complesso i bio hanno un tenore in zuccheri leggermente inferiore rispetto alle confetture convenzionali, mai superiore al 50% (sotto i 10 g a porzione) contro il tetto massimo del 60% di Santa Rosa (12,4 g a porzione).

Patulina. Ovvero una micotossina tossica prodotta da muffe. Assente in tutti i campioni.

Residui di fitofarmaci. Questa volta niente residui, in entrambe le categorie di prodotti.

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Frutta per porzione (g)* **	Zuccheri per porzione (g)*	Patulina	Residui di fitofarmaci	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica						
BIO-VIS Confettura extra di albicocche	340	12	9,8	⊞	⊞	2,22 - 2,70
MIELIZIA Conapi Confettura extra albicocche - senza zucchero aggiunto	340	14	9	⊞	⊞	2,49 - 2,95
RIGONI ASIAGO Fior di frutta Albicocche senza zucchero aggiunto	300	12	8,2	⊞	⊞	2,35 - 3,09
SI NATURALMENTE (Standa) Confettura extra di albicocche	340	14	8,8	⊞	⊞	2,69
Da agricoltura convenzionale						
HERO Fruttissima albicocche confettura extra	320	12	10	⊞	⊞	1,89 - 2,05
SANTA ROSA Confettura extra di albicocche	400	9	12	⊞	⊞	1,45 - 1,78
ZUEGG Albicocche Confettura extra	320	10	9,3	⊞	⊞	1,98 - 2,23
ZUEGG Senza zucchero aggiunto Albicocche	250	12	8,2	⊞	⊞	2 - 2,48

⊞ ottimo; + buono; ☐ medio; — mediocre; ⊖ pessimo
* Porzione = 20 g ** Calcolata sulla base delle informazioni riportate in etichetta.

Latte

Il latte è l'unico prodotto della nostra inchiesta che non subisce trasformazioni. Abbiamo ricercato sia le aflatossine sia eventuali residui di farmaci senza rilevare differenze tra il latte bio e il latte convenzionale.

Niente tossina e niente residui. L'aflatossina M1 è una sostanza potenzialmente cancerogena prodotta da muffe, che può passare nel latte da mangimi contaminati: tutti i campioni sono puliti e senza farmaci.

MARCA e Denominazione	Formato (ml)	Aflatossina M1	Residui di farmaci	Prezzi per confezione in euro giugno 2007 (min - max)
Da agricoltura biologica				
ESSELUNGA BIO Latte fresco intero	1000	⊞	⊞	1,29
GRANAROLO Primanatura Bio Latte intero	1000	⊞	⊞	1,40 - 1,72
LATTE MILANO Latte fresco intero	1000	⊞	⊞	1,38 - 1,45
Da agricoltura convenzionale				
GRANAROLO Alta qualità latte fresco	1000	⊞	⊞	1,28 - 1,48
MILBONA (LIDL) Latte fresco Intero	1000	⊞	⊞	0,65
PARMALAT PREMIUM BLU Latte microfiltrato pastorizzato intero	1000	⊞	⊞	1,18 - 1,44

⊞ ottimo; + buono; ☐ medio; — mediocre; ⊖ pessimo

Bio non sempre diversi dai convenzionali

Nessuno può negare che l'agricoltura biologica abbia un impatto minore sull'ambiente di quella convenzionale. Ma agli occhi dei consumatori i prodotti bio hanno anche la nomea di essere più semplici e naturali di quelli normali. Il nostro test dimostra che le cose non sempre sono così e che in qualche caso (vedi yogurt, frollini, cereali e fette biscottate) i bio possono contenere grassi di scarsa qualità, additivi, zuccheri e sale senza differenziarsi in questo dai prodotti convenzionali, pur essendo più costosi. Il settore intanto ha conosciuto un periodo di grande fermento: non solo la domanda è cresciuta, ma anche ha visto la luce il nuovo regolamento europeo sulla materia. La normativa, che entrerà in vigore nel 2009, porta non poche novità. I cambiamenti maggiori riguardano le regole sui controlli, che diventano più stringenti e speriamo più efficaci. Inoltre, come abbiamo più volte richiesto, d'ora in poi tutti gli alimenti bio dovranno riportare il logo europeo. Un vantaggio per il consumatore, che potrà riconoscere questi alimenti a colpo d'occhio.