



TEST


COME TESTIAMO


Marche e modelli sono selezionati in modo da coprire il più possibile il mercato. Tutti i campioni sono acquistati nei normali punti vendita, inviati ai laboratori e testati in forma anonima. Svolgono le prove laboratori ed esperti indipendenti da qualsiasi tipo di interesse commerciale.

COME VALUTIAMO

La qualità è indicata con un numero di stelle, da uno (pessimo) a cinque (ottimo). La qualità globale è espressa da una valutazione in centesimi. Se un prodotto non supera le nostre prove di sicurezza il giudizio globale è sostituito da questo simbolo:  Il colore blu nelle tabelle indica i prodotti di qualità globale buona, l'azzurro di qualità media, il grigio di qualità insufficiente.

 **MIGLIORE DEL TEST**
Migliore qualità globale del test, a prescindere dal prezzo

 **MIGLIOR ACQUISTO**
Qualità globale buona e il prezzo o il costo d'uso più conveniente

 **MIGLIOR PREZZO**
Qualità globale media e un prezzo o costo d'uso particolarmente conveniente

 **MEGLIO EVITARE**
Il prodotto non ha superato le nostre prove di sicurezza

Migliaia di prodotti e aggiornamenti continui su www.altroconsumo.it



IL SALMONE VEDE ROSA

di Matteo Metta

È boom di vendite tutto l'anno, non solo a Natale. Le nostre prove lo hanno coniato per le feste.

I piatti degli italiani si tingono sempre più di rosa. Salmone a Capodanno, salmone tutto l'anno. Da grande classico della tavola delle feste a una delle più apprezzate alternative salutiste alla carne. Sì, perché il salmone è osannato dai nutrizionisti: è ricco di proteine nobili e di acidi grassi omega 3 a catena lunga (Epa e Dha), i grassi buoni che aiutano a mantenere in salute cuore, mente e occhi. L'exploit di vendite è sorprendente e Coop nel suo ultimo rapporto non manca

LA NOSTRA SCELTA

70 QUALITÀ BUONA

KV NORDIC
Salmone norvegese affumicato

3,30 € - confezione 50 g

PRO Impeccabile nelle prove di laboratorio, caratteristica condivisa da pochi altri salmonei.**CONTRO** Le fette risultano difficili da staccare e tendono a sfaldarsi. Le informazioni in etichetta sono ridotte all'osso.**IL NOSTRO PARERE** Salmone che, pur avendo tutte le carte in regola, non ha entusiasmato il palato dei giudici assaggiatori.

MIGLIORE DEL TEST



67 QUALITÀ BUONA

LA NEF Reale di Norvegia Filetto di salmone affumicato norvegese

2,99 € - confezione 150 g

PRO È il salmone che ha ottenuto la valutazione più alta da parte di esperti assaggiatori.**CONTRO** Da migliorare l'igiene e le informazioni presentate in etichetta.**IL NOSTRO PARERE** Esce a testa alta da tutte le nostre prove. Inoltre ha il vantaggio di avere il prezzo in assoluto più economico tra i salmonei del test: meno di 20 euro al chilo.

MIGLIOR ACQUISTO



IN SINTESI

- Alla prova 19 salmonei affumicati: 17 allevati e 2 selvaggi
- Analisi delle etichette, esame ispettivo, prove di laboratorio e assaggio degli esperti: i principali passaggi del test

di sottolinearlo: da un lato registra “la grande fuga dalla carne”, dall’altro un più 12,5% di vendite di salmone in confezione (tranci o filetti) nel primo semestre del 2016 rispetto al corrispondente periodo dello scorso anno. Il salmone affumicato fa addirittura meglio, più 15,3%, collocandosi al quarto posto tra i prodotti che crescono di più. Con prezzi capaci di accontentare tutte le tasche. Il salmone fumé più economico del test (La Nef), che tra l’altro guadagna sia il titolo di Miglior Acquisto sia il punteggio più alto da parte degli assaggiatori esperti, costa 1,99 euro l’etto. Al contrario quello più caro (Labeyrie Bio) ha un prezzo di 7,12 euro l’etto, ma, oltre a non brillare in qualità, è uno dei quattro prodotti sui quali il nostro laboratorio ha acceso una lucina rossa per via della carica microbica troppo alta. Un leitmotif dei nostri test, che dimostra ancora una volta che il detto “come spendi mangi” non è una buona regola per assicurarsi in automatico

prodotti di qualità. Si tratta in entrambi i casi di salmone allevato, di origine norvegese. Un’altra credenza da sfatare è che il salmone proveniente da attività di pesca in mare o fiume sia più caro: uno dei due prodotti “selvaggi” inclusi nel test ha un prezzo inferiore alla media, l’altro superiore, ma superato da quello di tanti altri esemplari allevati.

Norvegese o scozzese?

Spesso si confonde il luogo d’origine con la varietà. Molti sono convinti che salmone scozzese, salmone irlandese e salmone norvegese siano tre specie diverse. In realtà si tratta in tutti i casi di Salmone dell’Atlantico (*Salmo salar*): in etichetta è d’obbligo riportare il nome latino. È una specie ormai prevalentemente allevata, alla quale appartiene gran parte del salmone consumato in Europa, sia fresco sia affumicato. Appartiene invece al genere *Oncorhynchus* il tanto anelato salmone selvaggio, che dopo essere stato

pescato nel Pacifico arriva sui nostri banchi del pesce con il contagocce. E per questo a volte si tenta di spacciare per selvaggi esemplari allevati, cosa resa più facile dal fatto che il salmone è generalmente venduto a filetti o tranci. Inoltre, poiché la famiglia del salmone che proviene dal Pacifico annovera cinque specie, non tutte ugualmente pregiate, a volte capita che quelle con un valore commerciale inferiore – salmone rosa o salmone keta – vengano fatte passare per specie più nobili, come il salmone reale o quello argentato.

Anche sotto il profilo nutrizionale ci sono differenze, ma sono maggiormente legate al tipo di alimentazione (i mangimi nel caso del pesce allevato) che alla specie. In generale si può dire che tutte, allevate o selvagge che siano, forniscono un buon apporto di proteine e di acidi grassi omega 3. E pare che lo stesso faccia il salmone transgenico, stando alla *Food and drug administration* (Fda), che ha

TEST

Salmone affumicato



dato il via alla sua commercializzazione negli Stati Uniti, dopo anni di arroventate polemiche. Per quanto riguarda la percentuale di grassi non è vero che in quelli selvaggi risulti sempre e comunque più bassa, sebbene sia questa la tendenza. In due salmonei provenienti da allevamenti norvegesi, Hyttels Originale e Esselunga, il laboratorio ha riscontrato una percentuale di grassi comparabile a quella dei due salmonei selvaggi del nostro test: Harbour Salmon Co. e Fior Fiore Coop. Anche sul sale, aggiunto nei salmonei affumicati per ridurre il futuro sviluppo di microbi - operazione pertanto necessaria - le cose sono migliorate rispetto al passato. Tutti i campioni hanno una percentuale di sale che si colloca in un intervallo giudicato buono, cioè tra il 2,4 e il 3,4%. Con due sole eccezioni: Hyttels Originale, che eccede, e Carrefour, che difetta.

Il giro del fumo

Il salmone affumicato, contrariamente a quello che si è portati a pensare, è un prodotto crudo. La salatura e l'affumicatura dovrebbero riuscire a garantire la sua buona conservazione. In passato era in effetti così, perché l'affumicatura, associata a salagioni più intense (ottenute per immersione in salamoia o per salatura a secco), raggiungeva temperature tra i 50 e 100°C, ed era quindi in grado di ridurre l'umidità del prodotto e di inattivare i batteri. Lo svantaggio del metodo tradizionale, a parte i costi e il tempo, è che la combustione del materiale vegetale sprigiona molecole dannose per la salute. Ragioni, queste, che hanno fatto optare per metodi di affumicatura industriali a freddo. Che da un lato sono più sani, dall'altro non assicurano però alcuna efficacia antimicrobica, essendo

poco più che sistemi di aromatizzazione. Addirittura ci sono produttori che si limitano a incorporare nel salmone fumo liquido purificato dai composti più dannosi; nel caso dell'affumicatura elettrostatica, l'evoluzione di quest'ultima tecnica, le particelle liquide di fumo sono caricate di elettricità statica, in modo che si "attaccino" al salmone. Purtroppo non è obbligatorio segnalare le modalità di affumicatura in etichetta e i pochi prodotti su cui si trova, lo riportano a modo di slogan e in maniera fuorviante: per esempio "affumicato sul fuoco di faggio". Per essere sicuri che nessuno dei salmonei contenesse sostanze pericolose derivanti dal processo di affumicatura, i cosiddetti idrocarburi policiclici aromatici, abbiamo sottoposto i prodotti del test a specifiche analisi di laboratorio. «Tutti i nostri campioni sono risultati "puliti" da contaminanti, i cui limiti negli alimenti

Salmone affumicato

	PREZZI			RISULTATI								QUALITÀ GLOBALE %
	Formato (g)	In euro a confezione min.-max (luglio 2016)	In euro medio per 100 g	Etichetta	Esame ispettivo	Grassi (%)	Sale	Stato di conservazione	Microbiologia	Contaminanti (IPA)	Assaggio degli esperti	
 KV NORDIC Salmone norvegese affumicato	50	3,30	6,60	★★★★	★★★★	7,3	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	70
 LA NEF Reale di Norvegia - Filetto di salmone affumicato norvegese	150	2,99	1,99	★★★★	★★★★	8,8	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★	67
ACQUA FOOD Salmone affumicato	100	5,85 - 6,35	6,06	★★★★	★★★★	10,4	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	66
LA RIUNIONE Salmone scozzese affumicato	100	4,59 - 6,18	5,37	★★★★	★★★★	5,3	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	64
GRANTS Smoked Scottish Salmon	100	5,59	5,59	★★★	★★★★	6,1	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	61
HARBOUR SALMON CO. Salmone selvaggio affumicato	100	5,99 - 6,49	6,32	★★★	★★★	4,1	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	61
HYTTELS ORIGINALE Salmone affumicato	100	5,49	5,49	★★★	★★★★	3,4	★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	61
CARREFOUR BIO Salmone irlandese affumicato	75	3,49 - 4,19	5,27	★★★★	★★★	7,1	★★★★	★★★★★	★★★★	★★	★★★	59
SAL SEAFOOD Salmone norvegese	100	5,98	5,98	★★★	★★★	7,3	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★	57
CONAD Salmone affumicato norvegese	100	4,13 - 4,95	4,61	★★★	★★★	5	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	57
FIOR FIORE COOP Salmone affumicato selvaggio varietà sockeye	100	4,85 - 5,2	4,98	★★★★	★★★	3,9	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★	56
LABEYRIE Salmone affumicato bio	75	4,39 - 5,99	7,12	★★★	★★★★	8,7	★★★★	★★★★★	★	★★★★★	★★★	55
FJORD Salmone scozzese affumicato con legno di faggio	100	6,49	6,49	★★★★	★★★	8	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	55
SAL SEAFOOD Salmone scozzese	100	6,69	6,69	★★★	★★★★	4,6	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★	55
FJORD Salmone norvegese affumicato con legno di faggio	100	5,09 - 5,99	5,53	★★★★	★★★	5	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★	54
ESSELUNGA Salmone norvegese affumicato	50	2,98	5,96	★★★★	★★★	3,8	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★	54
COOP Salmone scozzese affumicato	100	3,39 - 3,89	3,67	★★★★	★★★	8,3	★★★★	★★★★★	★	★★★★★	★★★	52
HARBOUR SALMON CO. Salmone scozzese affumicato	100	3,98	3,98	★★★	★★★	11,1	★★★★	★★★★	★★	★★★	★★★	49
CARREFOUR Salmone norvegese	50	2,65 - 2,99	5,80	★★★★	★★★	6,9	★★	★★★★	★	★★★	★★★	45

sono normati da un apposito regolamento europeo. In quattro campioni, il laboratorio ha comunque riscontrato molecole della stessa famiglia: fenantrene, fluorantene e pirene» spiega Emanuela Bianchi, esperta di alimentazione di Altroconsumo che ha seguito il test. «Però l'unico in cui questa presenza era a nostro avviso inaccettabile è il salmone biologico di Carrefour».

Quattro rimandati in microbiologia

Metodi di affumicatura poco "conservativi", come quelli in uso, suggerirebbero maggiore prudenza nella definizione della data di scadenza, che non dovrebbe superare le tre-quattro settimane. Invece, a differenza di quanto succede in altri paesi europei, sul nostro mercato i produttori si spingono oltre, arrivando anche a un mese e mezzo. Evidentemente le richieste della grande distribuzione, che vorrebbe allungare il più possibile la vita a scaffale dei prodotti, hanno la meglio sulla sicurezza alimentare. Cosa davvero molto rischiosa considerando la deperibilità del salmone affumicato. Inoltre, quando si lavorano prodotti che vanno consumati crudi l'igiene deve essere impeccabile. Conservazione e igiene sono state valutate attraverso diverse analisi di microbiologia e non hanno lesinato sorprese. Sommando i risultati relativi a questo tipo di esami, sono quattro i prodotti che ottengono una valutazione negativa: Carrefour, il salmone scozzese Harbour Salmon Co., Coop e il salmone bio Labeyrie.

Contaminanti da evitare in Carrefour Bio, scarsa igiene in quattro prodotti

«Va comunque sottolineato un fatto molto positivo: nessuno dei prodotti è risultato contaminato da batteri in grado di provocare infezioni alimentari, come Salmonella e *Listeria monocytogenes*» chiarisce Bianchi. Fatto non scontato, visto che nei primi dieci mesi dell'anno sono stati almeno cinque i salmone affumicati contaminati da *Listeria* segnalati dalle nostre autorità nell'ambito del sistema di allerta europeo. Per quanto riguarda la carenza d'igiene i risultati non sembrano essere casuali. «Coop e Harbour Salmon Co. – spiega

1,29 mln

Sono le tonnellate di salmone prodotte nel 2014 in Norvegia, di gran lunga il maggiore produttore di salmone al mondo. L'80% del salmone consumato in Europa arriva dalla Norvegia

15,3%

È l'incremento di acquisto di salmone affumicato nel primo semestre 2016 rispetto allo stesso periodo dello scorso anno (Rapporto Coop 2016)

99%

del salmone prodotto proviene da allevamenti. A sua volta il 99% di questo appartiene alla specie *Salmo solar*

3.000

Sono i milligrammi di omega 3 forniti da una porzione di 150 g di salmone da allevamento. La quantità giornaliera di omega 3 consigliata è di 250 mg

COSÌ SAI CHE PESCI PRENDERE

La guida per imparare a scegliere pesce fresco e prodotti ittici genuini. Tua con un piccolo contributo di 1,95 euro per spese amministrative. Richiedila subito.
www.altroconsumo.it/guidepratiche



Bianchi – provengono dallo stesso stabilimento polacco, mentre Carrefour e Labeyrie sono stati prodotti entrambi in uno stabilimento francese. Esiti che suggeriscono, dunque, una lavorazione non impeccabile». Nulla di allarmante, però, «sia perché non sono emersi batteri pericolosi per la salute come *Escherichia coli* e stafilococchi, sia perché va tenuto in debito conto che la presenza di microrganismi è stata misurata alla data di scadenza dei campioni, cioè nell'ultimo giorno utile per consumarli. Inoltre, se si guarda al complesso delle analisi di laboratorio di tutti i salmone, la qualità è risultata buona o addirittura ottima».

Fare la tinta al salmone

La colorazione del salmone è un elemento di grande attrattiva per il consumatore, che lo utilizza come elemento principale per scegliere il prodotto da mettere nel carrello. Per simulare quella del salmone selvaggio, il cui colore rosa più o meno intenso dipende da ciò che mangia (plankton), il salmone allevato è alimentato con mangimi in cui vengono aggiunte miscele di carotenoidi. Aggiungere i mangimi con pigmenti è comunque una pratica consentita per legge nel salmone come in altri

animali (per esempio le galline ovaiole). Quando si sceglie un salmone, più che alla colorazione, è meglio stare attenti all'uniformità della stessa, che è indice di una corretta alimentazione. I bordi delle fette non devono essere secchi né di colore giallo-bruno. Le fette devono essere larghe e staccate, senza macchie scure (muscolo bruno e macchie di sangue). Sono tutti elementi che abbiamo valutato nei nostri campioni tramite un esame ispettivo svolto da un super-esperto. La facilità di separazione delle fette e la tendenza a sfaldarsi sono i parametri risultati più critici. Comunque, nessuna bocciatura, anche se la maggior parte dei campioni non va oltre la sufficienza. Per il consumatore è difficile fare una valutazione, anche parziale, di questi elementi in fase d'acquisto, dal momento che la "finestrella di osservazione" sulle confezioni ha una superficie limitata: è circoscritta alla parte centrale delle fette, quella in generale più bella. Più articolata la prova dei sensi. Dopo aver valutato aspetto, odore e gusto, i nostri giudici esperti hanno premiato a pieni voti solo il salmone La Nef Reale di Norvegia. Non è decisamente piaciuto invece uno dei due salmone affumicati selvaggi: si tratta di Fior Fiore Coop. ■