

Occhio al prodotto

Biscotti, merendine ed altro



Parlare di questo argomento richiederebbe uno spazio di cui non dispongo, quindi, come per precedenti cibi, mi limiterò a dare alcuni cenni essenziali, sperando di chiarire un poco le idee del lettore.

Va da sé che ciascuno di noi conosce ed usa, spesso molto frequentemente, questi cosiddetti "prodotti da forno", prevalentemente acquistati al supermercato ma talvolta anche accuratamente scelti in pasticceria da parte di quelli che definirei veri buongustai. Le varietà sono davvero infinite, e con una certa frequenza le ditte produttrici sfornano (è proprio il caso di dirlo) nuovi tipi di biscotti o merendine o dolcini sfiziosi allo scopo di rinvigorire il mercato ed invogliarci, manco a dirlo, a spendere di più. Sono appena tornato da visitare ANUGA 2007, la più grande fiera di prodotti alimentari che si tiene a Colonia in Germania, e vi posso assicurare che in certi padiglioni è stato davvero impossibile resistere alla tentazione di assaggiare molte delizie...

È la prima colazione che vede normalmente presenti i biscotti sul tavolo, mentre le cosiddette merendine vengono infilate dalle mammine nello zainetto del pupo che va a scuola.

Stiamo tuttavia sempre di più diventando simili agli anglosassoni, ed in particolare agli americani, dato che sgranocchiamo cibi di questo tipo in vari momenti del giorno, ed anche della notte.

È pertanto importantissimo rendersi conto che quasi tutti questi prodotti contengono importanti percentuali di grassi, oltre ai carboidrati, nonché vari additivi sui quali maggiore attenzione andrebbe posta. Tutti sanno che la prima colazione dovrebbe essere abbondante per fornire all'organismo le calorie di cui avrà bisogno almeno sino al pasto successivo, ma è d'obbligo tenere viva l'attenzione su quello che si mangia, leggendo bene le etichette e diffidando delle magnificenze proclamate dalla pubblicità.

I carboidrati, per chi non lo sapesse ancora, sono degli zuccheri, perciò oltre al vero e proprio zucchero aggiunto per addolcire la pasta del biscotto, essi contribuiscono a mandare in circolo nel nostro

organismo altra "legna da ardere". Dato che la nostra "stufa" brucia sempre meno, perché siamo sempre di più sedentari, ecco che l'eccesso di zuccheri va ad accumularsi come grasso nelle varie zone del corpo, e poi per bruciare questa ciccia ci vuole ben più che una passeggiatina...

I grassi (che talvolta sono presenti in percentuale anche superiore al 20%, cioè quasi come in molti formaggi) si aggiungono a quel carburante in eccesso che ingurgitiamo rispetto a quanto sarebbe il vero fabbisogno, e quindi l'innocuo biscotto (specie se mangiato spesso) è certamente portatore di altro colesterolo e problemi vari al nostro organismo. Ma non finisce qui, purtroppo. Nell'ambito dei grassi che l'industria usa per i biscotti o i dolciumi, ci sono molte differenze. Il fabbricante ha bisogno di un grasso che amalgami bene la pasta, non lasci retrogusti di rancido, e, nel caso dei famosissimi "croissant" (il cornetto o brioche) esso deve anche dare friabilità permettendo quella deliziosa fragranza tipica della colazione al bar.

Il burro sarebbe il re di questi prodotti, ma, oltre che più costoso, è anche sotto accusa da parte dei nutrizionisti in quanto grasso animale, sia pure buonissimo.

C'è quindi molto uso di margarine vegetali, le quali però possono contenere grassi idrogenati. Questo termine significa, in parole povere, che l'olio vegetale di base è stato "arricchito" per renderlo maggiormente simile ai grassi saturi, quindi gli effetti dannosi sono sostanzialmente gli stessi dei grassi animali.

Ci sono poi i cosiddetti "grassi vegetali", che generalmente sono a base di olio di palma.

Se si parla con un Malese (come mi è capitato più volte per lavoro) produttore di olio di palma, egli ve lo descriverà come il miglior grasso del mondo, e vi metterà sotto il naso grafici e depliant fatti nel suo paese dai quali si evincono le meraviglie di questo olio. Ovviamente egli parla "pro domo sua", ma esistono anche numerose opinioni esattamente opposte, che sostengono la pericolosità dell'assunzione di grassi monoinsaturi anche se vegetali. Tali oli sono solidi (tipo burro) a

temperatura ambiente, e per movimentarli bisogna scaldarli. È l'effetto, tra gli altri, dell'acido palmitico presente in grande percentuale, lo stesso acido sotto accusa in molti studi sulla nutrizione umana.

Scendendo ancora un poco nel dettaglio, spessissimo dell'olio di palma viene usata la parte solida raffinata (cioè quella più ricca di acido palmitico) dopo un processo di frazionamento della parte liquida detta palm olein proprio perché essa è più adatta all'industria alimentare, mentre la parte liquida serve soprattutto per creme spalmabili o prodotti simili, nonché come ingrediente negli oli "per friggere".

Vedete quindi che il termine "grassi vegetali" è come una fisarmonica: può avere un'estensione di un metro o di pochi centimetri, a seconda del suonatore e dell'intensità del suono.

Certamente, quando troviamo sull'etichetta questa scritta, è cosa migliore rispetto alla scritta "grassi vegetali ed animali", la quale solitamente significa che c'è dentro strutto (maiale) raffinato, quando va bene.

"Occhio al prodotto", quindi, e particolarmente alle etichette. La legge prescrive che ogni prodotto posto in vendita debba essere scortato da adeguate informazioni sugli ingredienti, e quindi leggiamoli! Molte confezioni recano anche le cosiddette "informazioni nutrizionali", ed anche questo è un punto di assoluto rilievo.

In queste tabelle troviamo indicate per 100 grammi di prodotto, le calorie, i grassi, il sale, i carboidrati, e quindi possiamo capire meglio



che cosa stiamo mangiando. Ci sono anche gli stessi dati per porzione, ma questo è un dato di più difficile lettura, perché il concetto di porzione è quanto mai variabile a seconda delle persone. Meglio è, a mio parere, leggere i dati per 100 grammi, così si hanno delle percentuali precise.

Una maggiore attenzione a questi dati ci può indurre a fare delle correzioni importantissime alla nostra cattiva alimentazione, rendendoci più consapevoli di cose che normalmente pensiamo siano da chiedere agli esperti, mentre esse sono già disponibili in mano nostra, basta leggerle ed adeguarsi.

Concludo dicendo che la mia naturale contrarietà alle facili "criminalizzazioni" mi fa spezzare una lancia a favore delle famose merendine, parola ormai da molti pronunciata quasi con disgusto, come sinonimo di porcheria.

Come in molte altre cose, sono gli eccessi che fanno male, e la ripetitività. Anche se io sono un accanito "fan" della striscetta di focaccia, non penso proprio che

una persona che mangia a metà mattinata una merendina (purché non troppo farcita, beninteso) abbia commesso chissà che crimine alimentare. Naturalmente la stessa persona dovrà ricordarsi di questo al momento del pasto successivo, e quindi evitare di sommare altri componenti eccessivamente grassi o zuccherosi. Se però il "buco nello stomaco" delle ore 10 viene riempito con una merendina o brioche farcita e poi la "voragine" delle 13 viene colmata con ogni ben di Dio in termini di carboidrati e grassi, allora sì che si aggiunge ciccia a ciccia, ma non è certo la merendina ad essere responsabile, bensì la sregolatezza di fondo. I medici non si stancano di dire che le basi per il futuro diabete, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia degli adulti sono state messe nell'alimentazione infantile e giovanile, quindi andiamoci piano con questa roba sfiziosa per i nostri ragazzi, ed aumentiamo il movimento, nostro e loro, lasciando sempre più ferma quella benedetta automobile!

Pietro Pero



VASTO ASSORTIMENTO REPARTO ORTOFRUTTA SALUMI E FORMAGGI

prezzi imbattibili tutto l'anno
da lunedì a sabato 8.30/12.45
15.45/19.30

Genova Sampierdarena • via Daste, 68A
Tel. 010 464568