
Creme alla nocciola: cosa spalmiamo sul panino?

Gio 17/05/2018 - 10:32

Le creme alla nocciola contengono troppo zucchero e altre sostanze indesiderate: questo è il risultato di un recente studio della rivista tedesca "Öko-test." Il Centro Tutela Consumatori Utenti ha colto l'occasione per verificare quanto zucchero e che tipo di grassi ci sono nelle varie creme da spalmare presenti sul nostro mercato.

Le creme alla nocciola come la famosa "Nutella" vengono apprezzate sia dai giovani che da quelli meno giovani. Di norma, sono composte da zucchero, olio, nocciole, cacao, latte scremato in polvere, emulsionanti e aromi naturali o artificiali.

"Öko-test" ha esaminato 20 diverse creme alla nocciola e il risultato è stato pubblicato nel numero di marzo della rivista ed è poco esaltante: su 20 prodotti solo due sono "soddisfacenti". 14 prodotti - tra cui la "Nutella" della Ferrero - sono stati classificati "scarsi" o "insufficienti".

Secondo le analisi, le creme contengono fino al 58% di zucchero e dal 30 al 45% di grassi. Per 15 prodotti "Ökotest" valuta il contenuto zuccherino eccessivamente alto: una porzione di tale crema (30 grammi - circa tre cucchiaini) contiene più zucchero di tutto quello che un bambino di tre anni, secondo l'OMS, dovrebbe consumare in tutto il giorno.

È anche allarmante che quasi tutti i prodotti contengano quantità importanti di residui di oli minerali: questi sono residui che dai materiali di imballaggio passano al contenuto. In cinque prodotti, sono stati rilevati livelli aumentati del pericoloso glicidolo, una sostanza che si forma con la raffinazione dell'olio di palma.

Il test del Centro Tutela Consumatori Utenti

Il Centro Tutela Consumatori Utenti ha esaminato 27 creme di nocciole di 7 diversi rivenditori, tra cui un negozio online: in particolare ha analizzato il prezzo di vendita, gli ingredienti utilizzati, il contenuto di grassi e di zucchero nonché il contenuto calorico.

Potrebbe essere un po' più dolce?

La crema alla nocciola o è molto dolce o è molto grassa o entrambe le cose. Il contenuto di zuccheri dei prodotti messi sotto esame è compreso tra 31,1 e 62 grammi (per 100 grammi), secondo la tabella nutrizionale presente in etichetta. Il prodotto con il più alto contenuto di zucchero è risultato essere la crema alla nocciola biologica di "Ecor": quasi i due terzi del contenuto sono di zucchero! 15 dei prodotti esaminati sono costituiti per almeno la metà di zucchero. Per cinque prodotti, il contenuto di zucchero è inferiore al 40%, per i restanti prodotti tra il 40 e il 47%. La "Nutella" si posiziona in classifica al sesto posto con 56,3 grammi (per 100 grammi) di zucchero. Il contenuto di grassi dei prodotti esaminati è compreso tra 24 e 50,4 grammi (per 100 grammi). I prodotti con un contenuto zuccherino più elevato contengono meno grassi in proporzione e viceversa. I prodotti più ricchi di grassi contengono anche il maggior numero di calorie (fino a 613 chilocalorie per 100 grammi). L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di consumare non più del 10% dell'apporto giornaliero di calorie sotto forma di zuccheri semplici. Per un adulto medio, si tratta di un massimo di 50 grammi (circa 10 cucchiaini) di zucchero al giorno. Inoltre, l'OMS sostiene l'importanza di un'ulteriore riduzione dell'assunzione di zuccheri semplici a meno del 5% dell'apporto calorico totale (per gli adulti un massimo di 25 grammi di zucchero al giorno - circa cinque cucchiaini di zucchero).

Ingredienti: dalla A (roma) alla O (lio di palma)

Il prodotto "più semplice" è composto da tre soli ingredienti, vale a dire le nocciole, zucchero di canna e cacao. Allo stesso tempo però, questo prodotto è di gran lunga il più costoso, con un prezzo al chilo di 44,10 euro. La maggior parte delle creme alla nocciola è composta da sei a nove ingredienti. 16 ingredienti interi, compresi oli e grassi di cinque diverse piante, sono presenti nella crema spalmabile alla nocciola napoletana della "Loacker".

20 prodotti contengono emulsionanti mentre in sette sono assenti. Quale emulsionante viene utilizzata principalmente la lecitina di girasole (in 14 prodotti), meno frequentemente la lecitina di soia. Gli emulsionanti sono additivi alimentari che stabilizzano le miscele di grasso e acqua.

La maggior parte delle creme alla nocciola esaminate sono aromatizzate con vera polvere o estratto di vaniglia bourbon o con aromi naturali. Solo cinque prodotti contengono aromi artificiali meno costosi, inclusi prodotti discount o di marca come la "Nutella".

15 dei prodotti esaminati vengono prodotti senza olio di palma. Nove prodotti contengono olio di palma in combinazione con altri oli. "Nutella" e due varietà di "Rapunzel" contengono solo l'olio di palma, quale unica tipologia di grassi presenti nel prodotto.

Stando alle informazioni sulla confezione o secondo il produttore, gli ingredienti del commercio equo (zucchero, cacao in polvere, burro di cacao, vaniglia, olio di palma) si trovano in nove prodotti biologici e in uno non biologico. La crema di nocciole vegana non contiene latte in polvere e grassi animali.

Dal molto economico al molto costoso

Tra i prodotti studiati ci sono 15 prodotti biologici. I prezzi al chilo dei prodotti biologici vanno da 8,54 a 17,98 euro (in media 13,78 euro) con un "outsider": il prodotto biologico più caro costa 44,10 euro al chilogrammo! I prezzi al chilo dei prodotti convenzionali vanno da € 3,73 a € 18,75 (media: € 10,95) -

anche qui c'è un "outsider": il prodotto convenzionale più caro costa 34,50 € al chilogrammo. Per "Nutella" si paga in media 8,75 euro al chilogrammo.

"Dato l'elevato contenuto di zucchero, vi consiglio di gustare la crema alla nocciola nelle occasioni speciali e non per la prima colazione o per uno spuntino", dice Silke Raffeiner, consulente dell'alimentazione del Centro Tutela Consumatori Utenti. "Chi vuole conoscere la composizione di un prodotto alimentare è importante che dia un'occhiata alla lista degli ingredienti e alla tabella nutrizionale presente sulla confezione, dove il contenuto di zucchero per 100 grammi deve essere sempre specificato." Allo stesso tempo, sottolinea l'importanza di acquistare i prodotti del commercio equo: "Coloro che acquistano prodotti con ingredienti del commercio equo, quali lo zucchero di canna, cacao, vaniglia, supportano i produttori dei paesi del Sud del mondo e allo stesso tempo l'ambiente". Infine ma non meno importante, ognuno può crearsi la propria crema di nocciole. In internet o nei libri di cucina si trovano svariate e gustose ricette!

Risultati creme spalmabili integrazione luglio 2018.pdf58.15 KB