Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Zucchero bruno, zucchero grezzo di canna, zucchero integrale di canna: qual è la differenza?

Lun 07/06/2021 - 11:19

Per molti consumatori non è chiaro in cosa si differenziano esattamente i vari tipi di zucchero in commercio. Attualmente non esiste ancora una definizione legale per le varietà di zucchero "alternative".
In generale, si definisce zucchero di canna lo zucchero che viene estratto dalla canna da zucchero – da distinguere dallo zucchero di barbabietola, che è ottenuto dalla barbabietola da zucchero. La barbabietola viene coltivata nella zona a clima temperato, per esempio in Europa centrale, in Russia e negli Stati Uniti, mentre la canna da zucchero cresce nelle regioni tropicali e subtropicali.

Per produrre lo zucchero integrale di canna si spreme la canna da zucchero e il succo ottenuto viene poi filtrato, addensato con il calore, fatto essiccare e infine macinato. Lo zucchero di canna integrale ha un colore marrone intenso e un sapore di caramello. Rispetto agli zuccheri più elaborati, inoltre, ha il più elevato contenuto di minerali. Lo zucchero grezzo di canna, invece, viene prodotto mescolando lo sciroppo di canna da zucchero e i cristalli di zucchero, in modo che lo zucchero cristallizzi. Infine il prodotto viene raffinato. Per raffinazione si intende la sequenza di dissoluzione, decolorazione, filtraggio, cristallizzazione e centrifugazione. È ripetendo più volte questo processo che si ottiene infine lo zucchero bianco.
Lo zucchero grezzo di canna ha un colore più chiaro dello zucchero integrale di canna, ma è ancora leggermente brunastro. A seconda del contenuto di melassa, si distinguono diverse varietà, tra cui il demerara (più scuro, e presenta un contenuto di sostanze minerali leggermente superiore) e il cristallino (più chiaro, con un contenuto di sostanze minerali inferiore).

Lo zucchero bruno, contrariamente a quanto molti credono, non è necessariamente zucchero di canna, bensì può benissimo essere ricavato dalla barbabietola da zucchero. "Solitamente non è più naturale dello zucchero bianco convenzionale, perché in genere lo zucchero bruno è zucchero bianco di barbabietola che in seguito alla raffinazione viene nuovamente colorato con la melassa di canna da zucchero", chiarisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Rispetto allo zucchero bianco, il principale vantaggio dello zucchero di canna integrale è il suo minor grado di lavorazione, che fa risparmiare energia durante la produzione. D'altra parte, lo zucchero di canna deve essere trasportato su distanze più lunghe rispetto allo zucchero di barbabietola europeo. Il maggiore contenuto di sostanze minerali dello zucchero di canna integrale non è particolarmente significativo, poiché le quantità sono troppo esigue per coprire il nostro fabbisogno giornaliero di minerali. Infine, in una dieta a basso contenuto di zucchero, anche i tipi di zucchero "alternativi" come lo zucchero integrale di canna e lo zucchero grezzo di canna vanno consumati con parsimonia. In ogni caso, chi preferisce lo zucchero di canna dovrebbe assicurarsi che il prodotto provenga dal commercio equo e solidale, affinché i contadini dei paesi del sud globale ricevano un prezzo equo per il loro lavoro.