



inTASCA **M**
di TIZIANO PIAZZA
Foto TIPS

NIENTE PAURA sono merendine

Basta con i luoghi comuni. Per esempio, che le merende caserecce, quelle fatte in casa, sono più sicure. Le aziende produttrici, infatti, sono sottoposte a un sistema di controllo preventivo, che identifica a priori tutti i possibili pericoli.

Merendine pronte, snack confezionati, dolcetti industriali: i bambini (e non solo loro) ne vanno matti e le mamme trovano comodo tenerne qualcuna di scorta in casa, da mettere nello zaino di scuola o nella borsa dell'allenamento, per i momenti in cui i bambini chiedono uno spuntino, per placare la fame, o una merenda a

metà mattina o al pomeriggio. I dietologi parlano di fuoripasto, e l'idea in sé non è sbagliata. Basta non esagerare e rispettare poche regole di base. Sono lontani i tempi in cui le merendine erano considerate dei pasticci, la fonte principale dell'eccesso di calorie in bambini e adolescenti, insomma un cibo a semaforo rosso. Si è scoperto, infatti, come afferma l'Unione Nazionale



M inTASCA

OCCHIO AGLI INGREDIENTI



Per chi ancora non si fida completamente nei nuovi prodotti sul mercato e vuol vederci veramente chiaro, beh l'unica maniera è quella di leggere gli ingredienti. I grassi (od oli) vegetali vanno specificati. Se non lo sono, si tratta molto probabilmente dei famigerati oli tropicali (cocco, palma, ecc.), che costano poco, sono dolci e dannosi per le arterie. Anche le uova vanno specificate. Se non è specificata la categoria A (uova fresche), si tratta di ovoprodotti, quasi sempre uova in polvere. Comunque, se è indicato anche il tuorlo d'uovo, che è più costoso, il prodotto è più qualitativo. Quindi, burro e margarina: il primo è più costoso e qualitativamente migliore della margarina, che fra l'altro ha la stessa percentuale di grassi. Se si legge la scritta grassi idrogenati, allora attenzione: sono ancora più scadenti e meno costosi della margarina, di cui sono parenti. Sugli additivi, già detto: alcune merendine ne sono prive e lo dichiarano. Comunque, più ce ne sono e più la merendina scende di qualità. Qualche problema sugli emulsionanti. Data la grande eterogeneità degli ingredienti, questi servono a legare l'acqua con i grassi; spesso sono necessari, ma non costituiscono un buon indizio, poiché potrebbero essere usati per vendere più acqua al posto del prodotto. Anche la presenza degli aromi non è un buon indizio, essendo usati per rinforzare un sapore poco pronunciato dovuto più che altro agli ingredienti. Importanza trascurabile, invece, quella dell'alcol etilico: è usato in diverse merendine come antimicrobico in piccole quantità, vaporizzando l'interno della confezione. Se si cita "cioccolato comune", beh è meno qualitativo del cioccolato. Se è stato impiegato yogurt, certamente ha perso durante la cottura i fermenti lattici vivi, ma mantiene morbida la merendina.

Consumatori, che questo eccesso deriva soprattutto da altri fuoripasto, in particolare da pizze, snacks, patatine fritte. E, poi, basta con i luoghi comuni. Per esempio, che le merende caserecce, quelle fatte in casa, sono più sicure. Le aziende produttrici, infatti, sono sottoposte a un sistema di controllo preventivo, che identifica a priori tutti i possibili pericoli, stabilisce le procedure per prevenirli, procede al controllo delle fasi più critiche della lavorazione. Questo sistema prende il nome di Haccp (Hazard Analysis Critical Control Points) e consente persino di rintracciare in ogni momento il percorso della merendina, attraverso un numero stampigliato sulla confezione. Al contrario, sono proprio gli alimenti manipolati e preparati in casa a provocare più spesso tossinfezioni, a causa delle inadeguate condizioni igieniche degli ambienti o degli alimenti utilizzati. E, poi, le merendine industriali sono piene di conservanti. Nient'affatto, quelle prodotte oggi dalla grande industria di marca non ne contengono più: grazie a una tecnologia evoluta, i conservanti non sono più necessari. E gli additivi? Quelli contenuti nelle merendine sono sostanze naturali e sicure: vengono usati mono e digliceridi dei grassi alimentari, presenti naturalmente anche nell'olio d'oliva, utili a stabilizzare gli impasti ed evitare che diventino subito rafferma (come accade, invece, ai dolci di casa). Ugualmente naturali e sicuri sono la lecitina di soia, aggiunta agli impasti per favorire il distacco del prodotto dal piano di cottura; le sieroproteine, proteine del latte per migliorare





le caratteristiche strutturali dell'impasto; l'acido ascorbico, nome chimico della vitamina C, che ottimizza la conservabilità del prodotto finale; lo sciroppo di glucosio e lattosio, zuccheri derivati da prodotti presenti in natura in larga quantità, la cui aggiunta conferisce alle merendine la giusta consistenza e il gusto dolce.

E, da ultimo, basta con l'idea che le merendine fanno ingrassare. Questo rischio è legato all'abuso di merendine come di qualunque altro alimento. Una merendina contiene in media 140-160 calorie, vale a dire il 7-8% di quelle assunte mediamente in una giornata (2.000) da un bambino di dieci anni. Dunque, una merendina, non apporta più calorie di una porzione di pizza (213 kcal) o di un panino imbottito consumato al mattino o di pomeriggio (210 kcal). Oggi, poi, alcune aziende hanno lanciato sul mercato merendine che hanno ancora meno calorie a porzione (meno di 100). Insomma, basta demonizzare le merendine.

LEGGERE LE ETICHETTE

Comunque, chi vuol vederci più chiaro fra le "famigerate" merendine, non deve far altro che imparare a leggere le loro etichette e capire le informazioni che vi sono stampigliate. Del resto, la conoscenza della composizione nutrizionale dei cibi che mangiamo è importante per orientarci verso un'alimentazione sana ed equilibrata. Sull'etichetta delle merendine italiane, per esempio, si può leggere la composizione nutrizionale della ricetta, il valore energetico (espresso in



calorie) e i principali nutrienti contenuti in 100 grammi di prodotto espressi in grammi o milligrammi (carboidrati, grassi, fibre, vitamine e minerali). L'etichetta nutrizionale non è obbligatoria; tuttavia, le aziende di marca produttrici di merendine hanno scelto volontariamente di fornire ai consumatori queste informazioni sulla confezione dei prodotti. Molte aziende, inoltre, forniscono maggiori informazioni sul contenuto nutrizionale dei prodotti nei propri siti web oppure attraverso il "Numero Verde".

L'Aidi (Associazione Industrie Dolciarie Italiane), poi, ha messo a punto delle "raccomandazioni" per le aziende associate per l'adozione volontaria dell'etichettatura nutrizionale, che prevede l'indicazione almeno dei quattro elementi principali (calorie, proteine, carboidrati e grassi) per 100 grammi di prodotto e per porzione. Come informazione aggiuntiva all'etichettatura nutrizionale, l'Aidi raccomanda anche l'adozione volontaria dell'indicazione in etichetta del contributo che una porzione di prodotto fornisce alla dieta in valore assoluto e in percentuale del fabbisogno medio raccomandato di assunzione giornaliera di calorie.

I dietologi parlano di fuoripasto e l'idea in sé non è sbagliata. Nella scelta basta non esagerare e rispettare poche regole di base.

