

MERENDINE ITALIANE: VERO O FALSO?

Quattro cose da sapere sui piccoli dolci da forno monodose

Le merendine industriali sono piene di conservanti.

FALSO!

Nelle merendine prodotte nella grande industria di marca non ci sono conservanti, sostanze non necessarie grazie a una tecnologia evoluta che prevede norme precise e accurate che vanno dalla scelta degli ingredienti e al loro trattamento durante tutta la catena produttiva, fino alle modalità di confezionamento e di distribuzione sugli scaffali di vendita.

Gli additivi contenuti nelle merendine industriali sono sostanze naturali e sicure.

VERO!

Nelle merendine vengono usati mono e digliceridi degli acidi grassi alimentari, presenti anche nell'olio d'oliva, utili a stabilizzare gli impasti ed evitare che diventino subito raffermiti (come accade ai dolci di casa). Ugualmente naturali e sicuri, sono la lecitina di soia, aggiunta agli impasti per favorire l'emulsione degli ingredienti; le sieroproteine, proteine del latte usate 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 fruttosio, zuccheri derivati da prodotti presenti in natura in larga quantità, la cui aggiunta conferisce alle merendine la giusta consistenza e il gusto dolce.

Le merendine fanno ingrassare.

FALSO!

Le merendine, inserite in misura ragionevole nell'alimentazione quotidiana, non fanno ingrassare. Questo rischio è legato all'abuso di merendine come di qualunque altro alimento. Una merendina contiene in media 150 kcal (le più semplici ne hanno poco più di 100) In ogni caso una merendina, mangiata per merenda ha sempre meno calorie di una porzione di pizza (213 kcal) o di un panino imbottito consumato al mattino o di pomeriggio, che ha circa 210 kcal.

Le merendine saziano con meno calorie rispetto ad altre merende

VERO!

Le merendine sono in grado di controllare la quantità di energia assunta con il pasto successivo, meglio delle merende tradizionali (pane, burro e marmellata e focaccia) con cui sono state confrontate da una ricerca del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche- Università degli Studi di Milano. Inoltre le calorie assunte per raggiungere la sazietà con le merendine industriali sono inferiori a quelle assunte con le merende tradizionali.

www.merendineitaliane.it

