

alimentazione

Testi di Laura D'Orsi e  
Giorgio Donegani

Si sono ristrette le  
**merendine!**  
MA LO ZUCCHERO È TANTO

Oggi sono più piccole e hanno composizioni più equilibrate, anche se in alcuni casi zuccheri e grassi sono ancora troppi

**L**e mangiamo tutti. Secondo i dati di AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiana) le **merendine** sono consumate da 21,5 milioni di famiglie italiane. In pratica sono presenti nel 93% delle nostre case e quasi nel 100% di quelle con bambini. E se 40 anni fa se ne producevano 40 mila tonnellate, oggi siamo intorno alle 217 mila. Una cifra da capogiro che ci racconta l'evoluzione di questo prodotto. Che è avvenuta non solo nei consumi: negli ultimi anni le aziende sono diventate più attente agli aspetti nutrizionali. Per esempio, sono stati eliminati conservanti e coloranti, le porzioni sono state ridotte (da 50-70 grammi a 30-40), è diminuita la quantità di zucchero e di grassi saturi, ma soprattutto sono spariti quasi del tutto quelli idrogenati. Tutto bene allora? Abbiamo preso in esame sette tra le **merendine** più vendute e le abbiamo analizzate con l'aiuto di Giorgio Donegani, tecnologo alimentare e Sara Farnetti, nutrizionista. Ed ecco il nostro responso...

IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Sara Farnetti**  
specialista in medicina interna,  
esperta in fisiopatologia del  
metabolismo e della nutrizione



RESPONSE  
GRATIS

02-70300159  
14 NOVEMBRE ORE 9-11

Per scoprire le calorie dei tuoi snack: [www.calorie.it](http://www.calorie.it)

STARBENE Novembre 2012

29

alimentazione attualità

PROVATO  
PER VOI

## COSA TROVI NELLE mini merendine?

**SESSANT'ANNI FA  
PESAVANO 50-70 GRAMMI,  
OGGI APPENA LA METÀ.  
MA, PER SCEGLIERE BENE,  
TIENI D'OCCHIO GLI  
INGREDIENTI!!**

### KINDER DELICE: IL PIÙ CALORICO

Sostanzioso, è un tortino al pan di Spagna farcito, di cui Ferrero pubblicizza molto gli ingredienti genuini (latte, farina e cacao) così "come vogliono le mamme". Il messaggio è convincente ma nella lista degli ingredienti, zuccheri e grassi sono ai primi posti e questo non è un buon biglietto da visita.

#### IL TECNOLOGO

La quantità di latte è discreta così come quella di cacao. Non è positivo che nella ricetta prevalgano di gran lunga gli zuccheri rispetto alla farina e che risulti piuttosto elevata la quantità di grassi, in percentuale leggermente maggiore di tipo saturo (quello "cattivo").

#### LA NUTRIZIONISTA

Va bene se fai sport e abbinato a 2 carote per aggiungere allo snack antiossidanti, vitamine e fibre (che rallentano l'assorbimento degli zuccheri).



**191cal**  
per porzione  
(42 g)

### PLUM CAKE: SEMPLICE E LEGGERO

Soffice e di gusto delicato, il Plum Cake Mulino Bianco appartiene alla 2ª generazione di merendine (primi anni Ottanta), quando le aziende iniziarono a porre più attenzione alle qualità nutritive dei loro prodotti.

#### IL TECNOLOGO

Il primo ingrediente è la farina mentre lo zucchero compare al secondo posto: si spiega così il discreto rapporto tra carboidrati complessi (l'amido della farina) e quelli semplici a più rapida assimilazione. Lo yogurt aumenta il contenuto di calcio e di proteine, anche se la cottura ne inattiva i fermenti lattici. Quanto ai grassi, la quantità non è eccessiva ed è positivo il fatto che prevalgano quelli insaturi "buoni".

#### LA NUTRIZIONISTA

Per la sua semplicità il plum cake è ok per la prima colazione, con un caffè e un frutto poco zuccherino.



**137cal**  
per porzione  
(33 g)

### GIRELLA: GOLOSA E MENO CALORICA

Lanciata da Motta e divenuta poi Bistefani, negli anni ha accorciato le sue spire. La sensazione, rispetto alla merendina di molti anni fa, è che sia ancora più cremosa, nonostante un contenuto di grassi limitato.

#### IL TECNOLOGO

È tra le merendine con il più basso contenuto di grassi (anche se prevalgono quelli saturi), e tra quelle con il minor apporto calorico al pezzo. Il destrosio che compare tra gli ingredienti non è altro che una forma particolare del glucosio, uno degli zuccheri semplici più utilizzati.

#### LA NUTRIZIONISTA

Contiene in prevalenza zuccheri e pochi grassi e una discreta quantità minerali per la presenza del cacao. A merenda può essere associata a un tè e a un pugno di frutta secca per migliorare l'apporto proteico.



**128cal**  
per porzione  
(35 g)

## BUONDI: TRA I PIÙ LIGHT

Il Buondi (prodotto oggi da Bistefani) è la prima brioche confezionata lanciata in Italia (nel 1953). Ha impasto e glassatura che richiamano la colomba pasquale e lo trovi anche farcito o ricoperto di cioccolato. Quest'ultima variante è decisamente la più strong: ha 202 cal. Meglio andarci cauti.

### IL TECNOLOGO

Il Buondi vanta una presenza di grassi contenuta e di discreta qualità (prevalgono anche se di poco quelli insaturi). I carboidrati sono per lo più di tipo complesso e l'apporto calorico al pezzo non è eccessivo. La lievitazione naturale migliora la digeribilità, ma rende il Buondi inadatto a chi è allergico al lievito.

### LA NUTRIZIONISTA

Rispetto ad altre merendine fornisce meno zuccheri e grassi e anche più proteine, quelle dell'uovo. Puoi consumarlo a colazione con un caffè e un'arancia, meglio intera che spremuta.

167 cal  
per porzione  
(40 g)



## CROISSANT: RICCO DI GRASSI

Il croissant Bauli è una merendina di pasta brioche, caratterizzata da un'alta quota di grassi. Per non esagerare con le calorie scegliilo vuoto o con farina integrale, una buona soluzione per tenere sotto controllo, grazie alle fibre, la glicemia e l'assorbimento dei grassi.

### IL TECNOLOGO

Si caratterizza per l'utilizzo consistente di uova fresche, che si riflette su un apporto proteico un po' più elevato rispetto alla media. L'elenco degli ingredienti è semplice e vede al primo posto la farina. Tra i grassi prevalgono, anche se leggermente, quelli saturi.

### LA NUTRIZIONISTA

Per il contenuto più elevato di grassi controlla meglio la fame delle merende zuccherine. A colazione è ok con un caffè o un tè. No al latte per non aggiungere altri grassi.

## CROSTATINA: HA PARECCHIO ZUCCHERO

La Crostatina del Mulino Bianco è una merendina icona, sicuramente tra le più imitate. La sua composizione si avvicina alle normali ricette delle crostate. Se scegli altre marche leggi bene le etichette nutrizionali, evitando i prodotti che contengono grassi idrogenati.

### IL TECNOLOGO

Farina di frumento, confettura e zucchero sono i primi ingredienti, miscelati con grasso vegetale (poco salutare, è una costante in quasi tutte le merendine, ma se non altro non è idrogenato) e anche con un po' di burro e di tuorlo. Nel complesso un discreto profilo nutritivo.

### LA NUTRIZIONISTA

Quella casalinga, fatta con il burro, è un'altra cosa ma questo è un buon compromesso. Non consumarla con bevande dolci perché la quota di zuccheri è già sufficiente.

174 cal  
per porzione  
(40 g)



126 cal  
per porzione  
(33 g)



## FIESTA: UN DOLCE AL LIQUORE

La Fiesta Ferrero è un altro snack storico, nato nel 1964. Più che una merendina è un prodotto di pasticceria vero e proprio (e come tale da consumare saltuariamente). Forse qualcuno ricorda ancora l'edizione speciale extra large che si teneva in frigo e si offriva come dessert.

### IL TECNOLOGO

Tra gli ingredienti c'è il liquore: serve a caratterizzare il gusto, che in effetti è marcato. La quantità di alcol presente nel prodotto finito è comunque molto bassa.

### LA NUTRIZIONISTA

È una merendina tra le più dolci, fornisce zuccheri veloci, ma non sazia e non è l'ideale quando la fame è difficile da gestire. Per rimediare abbinala a qualche mandorla o nocciola.

171 cal  
per porzione  
(40 g)

