

Crema di Nocciole. Quale la migliore in commercio?

Questo argomento impone una premessa legata al sapore DOLCE. Dovete sapere che tutti noi appartenenti al genere umano **non abbiamo difese psicologiche verso il dolce**. Cosa vuol dire? Vuol dire che più un alimento è dolce più ne siamo attratti. Perché accade questo?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo ripensare alla nostra storia evolutiva e la ragione è semplice: per milioni di anni **il sapore dolce** ha segnalato all'uomo primitivo la "salubrità" dell'alimento.

Al contrario **l'amaro indicava un possibile pericolo di tossicità**, l'acido poteva identificare un cibo in decomposizione.

Quindi se il sapore dell'alimento era dolce voleva dire che era sicuramente BUONO e nel nostro DNA e in ogni fibra del corpo si è fissato questo concetto: sapore dolce = buono da mangiare.

Finché si tratta di bacche e frutta non ci sarebbe niente di male ma oggi il dolce che si consuma è completamente diverso rispetto a quello a cui faceva riferimento l'uomo primitivo.

In realtà l'introduzione dello zucchero è davvero recente: nel 1874 è stata abolita la tassa sul saccarosio (zucchero da cucina) ed è quindi in un'epoca evolutivamente recente che il consumo di zucchero si è diffuso anche agli strati poveri della popolazione.

Prima era una rarità, dagli inglesi veniva chiamato "the white gold" (l'oro bianco).

Si può affermare che **l'essere umano non ha mai consumato una quantità di zucchero paragonabile a quella attuale**.

Per milioni di anni non abbiamo mangiato dessert. Quindi capite bene che oggi l'equazione sapore dolce=buono da mangiare è da mettere quantomeno in discussione.

Considerate inoltre che **lo zucchero e i cibi dolci possono causare dipendenza** come le droghe.

Fatta questa doverosa premessa che ci spiega perché siamo così attratti dal dolce e anche perché è così difficile ridurlo e dosarlo opportunamente, passiamo in rassegna alle **creme di nocciole presenti in commercio** e alla **lettura degli ingredienti** così da poter fare una classifica di qualità.

Alcune regole da sapere nella lettura degli ingredienti delle creme di nocciole:

Non vi fermate nella lettura sulle scritte in grande, andate sempre a verificare cosa contiene negli ingredienti.

L'ordine degli ingredienti vi dà la quantità, ricordatevelo sempre!

La prima cosa da considerare nella crema di nocciola è vedere in che posizione trovate le **nocciole**, la loro qualità e la loro quantità

Che posizione ha lo **zucchero**, è al primo posto? Bene, già questo dato vi deve dire "NON LA COMPRO!"

Che tipo di **grasso** viene usato?

Quali altri **ingredienti** sono presenti?

Iniziamo con l'analizzare alcune creme di nocciole e non posso non partire con quella più acquistata.

Nutella (Ferrero). Costo 3,00 euro.

Ingredienti: Zucchero, Olio di palma, Nocciole, 13%, Cacao magro, 7.4%, Latte scremato in polvere 6.6%, Siero di latte in polvere, Lecitina di soia (emulsionante), Vanillina (emulsionante).

Cosa ho scritto prima? Se il primo ingrediente è lo zucchero vuol dire che questa crema è fatta da più del 50% di zucchero (ci vuole poco a far diventare un qualcosa buono se ci mettiamo una pala di zucchero; sono convinta che se prendiamo un poco di segatura e ci uniamo dentro dello zucchero ed emulsioniamo bene, alla fine diremo "ma che buona la segatura!!!!").

Poi c'è l'olio di palma, secondo ingrediente che copre il 20% circa del prodotto: abbiamo ampiamente parlato dei difetti di questa tipologia di grasso. L'ingrediente principale sta al 3° posto. Non è specificato se le nocciole siano italiane (ne dubito fortemente!) e comunque ce ne sono decisamente POCHE.

Inutile andare avanti nella lettura degli ingredienti, perché potete vedere da soli che poi ci sono anche gli additivi...insomma, non è un buon prodotto. Va lasciato ammuffire (ma non ammuffirà, c'è troppo zucchero!) nello scaffale.

Nocciolata (Rigoni di Asiago). Costo 4,00 euro

Ingredienti: zucchero di canna*, pasta di nocciole 16%*, olio di girasole*, latte scremato in polvere*, cacao 6,5%*, burro di cacao*,

lecitina di girasole, estratto di vaniglia*. *biologico.

Considerazioni: la pasta di nocciole occupa il secondo posto con un 16%, vuol dire che più del 50% di questa crema è fatta di zucchero di canna. (En passant, lo zucchero di canna è uguale allo zucchero bianco, NON E' più salutare). Niente da fare, troppo zucchero, davvero troppo. Non ci interessa che gli ingredienti siano biologici, questo è un esempio di come un alimento biologico possa essere "non buono".

Nocciolina Rosa. Costo 4,00 euro

Ingredienti: zucchero di canna, olio di girasole, cacao magro in polvere (16%), pasta di nocciole (italiane) 12%, farina di riso, burro di cacao, lecitina di girasole. Tutti gli ingredienti sono biologici.

Considerazioni: questo prodotto più che nocciolina l'avrebbero dovuto chiamare zuccherina, le nocciole fanno la loro comparsa al 4 posto con un misero 12%. Per il resto valgono le considerazioni fatte per le altre creme.

Crema Biologica di nocciole (Grezzo – Raw chocolate) Circa 14,00 euro

Ingredienti: Crema biologica 100% nocciole tostate italiane macinate a pietra.

Considerazioni: che dire, 1 unico ingrediente: nocciole 100% di ottima qualità, italiano e biologico. Ovviamente ha un costo più alto. Ai palati abituati al dolce non piacerà perché saprà di nocciola e non di zucchero. A volte queste creme 100% possono risultare troppo compatte e difficili da spalmare. Per renderle un poco più spalmabili e dolci si possono diluire con un latte di riso o un latte di mandorla, provateci e fatemi sapere J . Non è un prodotto da supermercato.

Crema spalmabile alla nocciola (MAAMA). Biologica. Raw cacao. Circa 7 euro

Ingredienti: nocciole tostate* 70%, zucchero da fiori di cocco* 21,8%, cacao in polvere crudo* 8%, lecitina di girasole*. *biologico.

Considerazioni: anche questo è un ottimo prodotto, il primo ingrediente sono le nocciole, anche queste italiane e biologiche. Il 70% è davvero una buona percentuale. Il costo è accettabile. Non è un prodotto da supermercato.

Crema Novi. 4,00 euro circa

Ingredienti: Nocciole (45%), Zucchero, Cacao magro (9%), Latte scremato in polvere, Burro di cacao, Emulsionante: lecitina di soia, Estratto naturale da bacche di vaniglia, Senza glutine.

Considerazioni: diciamo che tra i prodotti presenti al supermercato questo è decisamente il migliore. La crema novi ha il 45% di nocciole, non è poco soprattutto se paragonato alla nutella o alla nocciolata. Ce l'abbiamo fatta a trovare una crema di nocciole decente da acquistare al supermercato!!! Le nocciole sono italiane e questo è un altro punto a favore. Come grasso c'è il burro di cacao, non è male come scelta.

Crema alla nocciola (Pernigotti) costo 6,00

Ingredienti: zucchero, nocciole (30%), latte scremato in polvere, lattosio, burro anidro, burro di cacao, proteine del latte, emulsionante: lecitina di girasole, aroma naturale.
Senza glutine.

Considerazioni: un costo decisamente alto per la scarsa qualità del prodotto che vede come primo ingrediente sua maestà lo zucchero. Non andiamo oltre nella lettura, non va bene!