

Etichette Alimentari: Parliamo delle Fette Biscottate

Per considerare buona da un punto di vista nutrizionale una **fetta biscottata**, questa non dovrebbe allontanarsi molto dagli ingredienti di un pane: acqua, farina, lievito e sale. In aggiunta è accettabile la presenza di un olio.

Qualcuno potrebbe dire: “e allora perché non mangiare un pane?” Giusta obiezione, infatti è decisamente meglio mangiare un buon pane rispetto alla gran parte delle fette biscottate presenti in commercio e posso aggiungere che la gran parte delle persone che ho conosciuto nel mio studio non ha consapevolezza del fatto che le fette biscottate possano essere un alimento “non buono”, nel senso che si considera sana, corretta e dietetica una colazione fatta con fette biscottate e marmellata.

Ma la domanda che ci dobbiamo porre è: **quali sono gli ingredienti della fetta biscottata che mangio?**

Tra le mie ricerche negli scaffali dei supermercati vi dico subito che non sono ancora riuscita a trovare delle fette biscottate ben fatte.

È più facile trovarle, invece, in alcune erboristerie o negozi con prodotti di nicchia e biologici.

Ma anche in erboristeria o nei negozi di nicchia, **ATTENZIONE, occorre sempre leggere l’etichetta**, dunque inforchiamo gli occhiali e addentriamoci in questo mondo.

Fette biscottate al malto d’orzo (Mulino Bianco)

INGREDIENTI: Farina di **frumento** 90g, lievito, zucchero, olio di girasole, estratto di malto d’**orzo** e mais 2,5g, burro, **latte** scremato in polvere, sale, malto d’**orzo** 0,7 g, farina di **frumento** maltato, aromi.

Considerazioni: quando trovare scritto farina di frumento vuol dire che è la farina 00 (raffinata) e quindi già partiamo male. Poi il terzo ingrediente è lo zucchero e vi faccio una domanda: è davvero necessario mettere un dolcificante dentro una fetta biscottata? Direi di no, anche perché poi possiamo rendere la nostra colazione più dolce aggiungendo la marmellata sopra la fetta biscottata. L’olio di girasole non è un’ottima scelta tra gli oli, ricchissimo di acidi grassi omega 6, pro-infiammatori e questi grassi già sono usati in abbondanza durante il resto della giornata. Poi troviamo il burro come ulteriore grasso e il latte scremato in polvere, davvero inutile come ingrediente di una fetta. Dulcis in fundo sale e aromi. Lasciamo queste fette biscottate sullo scaffale. Per il mio personale giudizio sono bocciate

su tutta la linea.

Fette biscottate integrali (Gentilini)

Ingredienti: Farina di **frumento** integrale 36%, Farina di **frumento** 36%, Olio di girasole alto oleico, **Uova** fresche, Miele, Destrosio, Lievito, Farina di **frumento** maltata, Estratto di malto in polvere (farina di **frumento** maltato, estratto di malto d'**orzo** e mais), Sale, **Latte** intero in polvere

Considerazioni: la prima cosa da dire è che se sulla confezione c'è scritto in grande FETTE INTEGRALI, ci dovremmo aspettare una farina 100% integrale e invece notiamo che solo per il 36% è integrale, per un altro 36% è farina 00, raffinata... già sarebbe sufficiente per lasciarle lì perché in fondo ci stanno tendendo una trappola. Pensate ai diabetici che devono evitare le farine raffinate e si illudono di mangiare un prodotto integrale (ecco perché gli ingredienti vanno sempre letti!). Qui troviamo un olio di girasole alto oleico, ossia un olio di girasole a cui è stato aggiunto un grasso che è tipico dell'olio extra vergine di oliva e allora la domanda è: perché non usare il più salubre olio extra vergine di oliva? Ovviamente perché costerebbe troppo all'azienda. Come zuccheri troviamo il miele e questo ingrediente ci fa ben sperare però subito dopo c'è il destrosio, un altro modo di chiamare lo zucchero bianco e, andando avanti nella lettura dei dolcificanti troviamo l'estratto di malto d'orzo. Non vi sembra un po' troppo? E poi le uova, il sale e il latte. Lasciamole sullo scaffale.

Fette biscottate di Farro (Germinal Bio)

Ingredienti: *farina di **grano farro** 81%, *farina integrale di **grano farro** 10%, *olio extra vergine di oliva 5%, lievito, sale marino. * = biologico.

Considerazioni: le farine sono ottime, il farro anche se raffinato è un buon cereale. Poi l'olio extra vergine di oliva come grasso è un'ottima scelta. Pochi ingredienti, niente zucchero o altri dolcificanti, tutto biologico. FINALMENTE una buona fetta biscottata. Mettiamola nel carrello!!

Fetta biscottata senza glutine (Scharr)

Ingredienti: amido di mais, olio di girasole alto oleico, zucchero 6% , fibra vegetale (psillio, bambù) , sciroppo di glucosio 5% , addensante: idrossipropilmetilcellulosa ; farina di grano saraceno 3,3% , farina di lenticchie , farina di riso integrale 2,2% , farina di castagne 2,1% , lievito , farina di mais 1,8% , proteine di pisello , farina di quinoa 1,3% , farina di lino 1% , sale , aroma naturale.

Considerazioni: questa fetta, tra quelle analizzate fino ad ora è la peggiore! L'ingrediente più abbondante è l'amido di mais, vale a dire qualcosa che è ancora più processato e raffinato di una farina raffinata!!! Poi nel mezzo, tra i vari ingredienti ci sono piccole quantità di farine (grano saraceno, riso integrale, castagne, lenticchie). Queste dovrebbero essere i primi ingredienti!! Il secondo ingrediente è un l'olio di girasole alto oleico, ne abbiamo parlato prima. Poi c'è lo zucchero ma come se non bastasse viene aggiunto lo sciroppo di glucosio (follia pura!!). Lo sciroppo di glucosio **non ha nulla di naturale ma si utilizza perché** è meno costoso, più solubile, ha un elevato potere dolcificante, mantiene soffici e dà corpo ai prodotti di pasticceria e viene utilizzato anche in qualità di conservante. È prodotto dall'amido di mais o dalla fecola di patate, con aggiunta di acidi inorganici e enzimi: ha davvero poco di naturale. Deve essere un deterrente all'acquisto dell'alimento, cioè quando troviamo scritto "sciroppo di glucosio" o "sciroppo di fruttosio", meglio non acquistare quel prodotto, rimane nello scaffale. Capite bene che ora è inutile andare avanti nella lettura, queste fette a mio personalissimo giudizio, non vanno acquistate.

Fette biscottate di farro (PROBIOS)

Ingredienti: *farina di farro, *olio extravergine di oliva, lievito di birra, sale.

Considerazioni: la farina di farro, anche se raffinata ha un indice glicemico basso quindi questa fetta potrebbe andare bene anche ai diabetici. Non troviamo l'aggiunta di zuccheri, ottima scelta dell'azienda. Come grasso c'è il meraviglioso olio extra vergine di oliva. Questi sono esattamente gli ingredienti di un buon pane e di un'ottima fetta biscottata. Mettiamola VELOCEMENTE nel carrello!

Fetta biscottata senza zucchero (Giusto)

Ingredienti: farina di frumento, edulcorante: isomalto; olio di palma, lievito, sale, emulsionante: lecitina di soia.

Considerazioni: il primo ingrediente è la farina 00 e già partiamo male. Poi incontriamo l'isomalto che viene usato al posto dello zucchero, è ricavato dallo zucchero di bietola ed è composto da glucosio e mannitolo ed è del tutto paragonabile allo sciroppo di glucosio. Vale a dire: era meglio lo zucchero! Poi incontriamo l'olio di palma, costituito principalmente dall'acido palmitico, un acido grasso saturo ed è un acido grasso che, se in eccesso, conferisce un rischio per le patologie cardiovascolari. Poi ci sono gli emulsionanti, ed è bene non acquistare alimenti con emulsionanti. Insomma: questa fetta ha pochissimi ingredienti ma lasciano a desiderare secondo me. Lasciamole nello scaffale!