

LEGGIAMO LE ETICHETTE: I BISCOTTI

COME COMPRENDERE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

LEGGETE gli ingredienti di ciò che acquistate tenendo presente che:

1. L'ordine degli ingredienti si riferisce alla quantità, quindi il primo ingrediente è quello più abbondante nel prodotto e così via;
2. Ponetevi sempre la domanda: se io dovessi fare in casa questo tipo di cibo, quali ingredienti userei? Quale sarebbe l'ingrediente principale? Quale il secondo? E così via...

Facciamo un esempio pratico INSIEME per ottenere una sorta di classifica dei prodotti considerati, così sarà più semplice spiegarvi cosa intendo.

PRIAMO DI BISCOTTI

(Li trovate in commercio, tra parentesi specificherò la marca)

Goccioline (Pavesi)

Ingredienti: farina di frumento, zucchero, cioccolato 14,6% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro, emulsionante: lecitina di soia), olio di girasole, burro, sciroppo di glucosio, amido di frumento, agenti lievitanti (carbonato acido d'ammonio, carbonato acido di sodio), sale, aroma vanillina.

Pavesini

Ingredienti: Zucchero 49,2%, farina di frumento, uova fresche 23,5%, agenti lievitanti (carbonato acido d'ammonio, carbonato acido di sodio), zucchero caramellato, aromi.

Frollini di farro con gocce di cioccolato biologici (alce nero)

Ingredienti: Sfarinato di grano* (farro) (53%), zucchero di canna*, gocce di cioccolato* (14%) (zucchero di canna*, massa di cacao*, burro

di cacao*, emulsionante: lecitina di girasole), olio extravergine di oliva* (13%), sciroppo di riso*, miele*, purea di nocciole*, agenti lievitanti (carbonati di ammonio, carbonati di sodio), sale.

*Biologico

Frollini ai #cereali e ai semi misti (baule volante)

Ingredienti: Farina di grano tenero tipo 2 28%, zucchero di canna, farina integrale di orzo 14%, olio di girasole, farina integrale di avena 11%, fiocchi integrali di frumento 11%, amaranto soffiato 2%, quinoa soffiata 2%, semi di zucca 1,7%, semi di lino 1,7%, agenti lievitanti (tartrati di potassio, carbonati di sodio, carbonati di ammonio), sale, antiossidante: estratti di rosmarino.

CONSIDERAZIONI GENERALI

Per fare un biscotto il primo ingrediente DOVREBBE essere la farina, siete d'accordo?

Se dovete farlo a casa quale sarà l'ingrediente principale? La FARINA rispondereste tutti in coro.

Quindi, senza neanche andare avanti nella lettura degli ingredienti, **SCARTIAMO i pavesini** poiché hanno come primo ingrediente lo ZUCCHERO. Quasi il 50% è zucchero. Una concentrazione davvero eccessiva!

Ecco perché si sciolgono in bocca e sono così buoni (direbbe qualcuno di voi!!!). Lasciamoli nello scaffale, inutile investigare altre cose, già partono malissimo.

Gli altri biscotti hanno **GIUSTAMENTE** come primo ingrediente la farina.

ORA CHIEDIAMOCI: che tipo di farina c'è?

Le goccioline sono fatte con **farina di #frumento**, ovvero, senza altre specifiche, vuol dire farina 00 (raffinata) e più avanti negli ingredienti trovate l'amido di frumento (l'amido è ancora più raffinato della farina 00, CAUSA ancora di più un aumento della glicemia).

I frollini di baule volante hanno come primo ingrediente la **farina di frumento #semi-#integrale** (di tipo 2) di gran lunga migliore della 00 e andando avanti nella lettura degli ingredienti ci sono altre farine

integrali provenienti da altri cereali (ottimi tutti!).

I biscotti Alce Nero contengono la farina di #farro, anche questa un'**OTTIMA** farina.

Scartando dunque i pavesini per i motivi già detti, andiamo a vedere qual è il secondo ingrediente e in tutti e 3 i casi troviamo lo **ZUCCHERO**.

Per Alce Nero e baule volante **zucchero di #canna**, ma, sperando di non far crollare qualche certezza per chi legge, lo zucchero di canna non è migliore di quello bianco. Possiamo dire che sostanzialmente è la stessa cosa.

Continuiamo a questo punto ad analizzare la COMPONENTE "DOLCE" e notiamo che i biscotti alce nero contengono anche MIELE (in aggiunta allo zucchero e come vedremo allo SCIROPPO DI RISO... (non vi sembra un po' troppo?).

A proposito di sciroppi, i biscotti le goccioline contengono lo **SCIROPPO DI GLUCOSIO**.

Questo dolcificante 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 (ecco che allora anche le goccioline rimangono nello scaffale).

I biscotti alce nero contengono invece lo sciroppo di riso che è ricavato dagli amidi di riso e anch'esso **INNALZA MOLTO LA GLICEMIA** (meglio dello sciroppo di glucosio ma non troppo!).

Per quanto riguarda la **COMPONENTE GRASSA** possiamo vedere che le goccioline contengono #olio di girasole e burro, i frollini baule volante solo olio di girasole, mentre alce nero fa una scelta più responsabile con l'uso di **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** e una purea di nocciole.

Come abbiamo potuto dire in altre occasioni l'olio di girasole ha sostituito l'uso dell'olio di palma ma non è stata proprio una decisione felice. **Scartiamo definitivamente le goccioline**.

Rimangono ancora in gioco i biscotti alce nero e quelli di baule volante.

Alce nero contiene degli **EMULSIONANTI**. Quando trovare questo ingrediente sappiate che non è nulla di buono e ci sono evidenze scientifiche che correlano gli emulsionanti a una maggiore **PERMEABILITÀ INTESTINALE**.

Anche Alce nero ci ha deluso, nonostante abbia molti ingredienti biologici, lo lasceremo nello scaffale finché non riusciranno a migliorare la qualità del prodotto. D'altronde lo devo portare dentro di me quindi DEVO SCEGLIERE IL MEGLIO.

Si salvano i FROLLINI BAULE VOLANTE

Evviva, 1 su 4 ce l'ha fatta!

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.