

Al gusto di... ma senza formaggio

Olio di palma, glutammato ma soprattutto aromi per mascherare l'assenza dell'**ingrediente promesso**: nel confrontare 8 prodotti tipo i famosi **Fonzies** abbiamo trovato di tutto. Ruggeri, Crea: "Meglio evitare cibi così salati"

di **Silvia Biasotto**

Nelle feste di compleanno sono compagni fissi di patatine e popcorn. A forma di pallina, cornetto o saetta sono indimenticabili per il sapore di formaggio ma soprattutto per la loro consistenza. Hanno la magia di essere croccanti al morso e subito dopo morbidi al palato. Forse sarà proprio per questo motivo che una pallina tira l'altra.

Stiamo parlando degli snack di mais al formaggio di cui ci occupiamo questo mese dopo aver selezionato 8 prodotti in busta a partire dai famosi Fonzies. Alcune marche decantano sulle confezioni la cottura al forno anziché la frittura, l'assenza di glutine, di olio di palma piuttosto che di glutammato. Ma andando oltre queste indicazioni, è alla tabella nutrizionale e alla lista degli ingredienti che bisogna guardare. Una lista breve: farina di mais, oli vegetali, formaggio in percentuali minime o addirittura solo aromi di formaggio, sale e glutammati.

"Si tratta di cibi voluttuari che andrebbero evitati e non devono diventare una merenda per bambini e adolescenti" afferma Stefania Ruggeri ricercatrice e nutrizionista presso il Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare. "Non hanno alcun valore nutrizionale - precisa - e oltretutto abitano i bambini al gusto salato e li allontanano dai sapori genuini. A lungo termine il consumo di questi alimenti porta a un'affezione verso il

'junk food' e al rifiuto dei cibi salutari. Anche il gusto di formaggio crea una sorta di assuefazione verso un alimento le cui porzioni settimanali raccomandate sono due".

Il sapore salato, il gusto del formaggio ma soprattutto la loro consistenza li rende però irresistibili. Merito anche dell'estrusione: una tecnica industriale che processa farine cereali, in questo caso il mais. L'alta temperatura di cottura permette la rapida evaporazione dell'acqua e la scomposizione del prodotto che sottoposto a pressione meccanica ottiene forme specifiche e friabilità. Il vantaggio per l'industria è quello di poter dare al prodotto le forme più svariate e di renderlo particolarmente accattivante per il mercato.

Un bene per l'industria quindi, ma non sempre per il consumatore che dovrebbe andare al di là del semplice piacere nel mangiare qualcosa. "I prodotti estrusi - prosegue la dottoressa Ruggeri - hanno un forte impatto sul palato: questo tipo di snack salati infatti sono duri e croccanti e poi si sciolgono in bocca, questo crea un vero e proprio piacere e subito una vera dipendenza: dopo averne assaggiato uno sei condannato a finire il pacchetto. Nel caso dei bambini bisogna stare particolarmente attenti. È proprio da piccoli che si sviluppa il senso del gusto e dell'olfatto e questo avviene già dal divezzamento. Il mio consiglio - conclude l'esperta - è far scoprire ai propri figli i gusti di prodotti come gli snack salati il più tardi possibile".



Bambini

ESSELUNGA CHEJOY MINI CORNETTI DI MAIS AL FORMAGGIO



Prezzo (euro/kg):
23
Tipo di olio:
Mais e girasole

Esaltatori di sapidità:
No
Formaggio:
Si (4,8%)
Aromi:
Si, naturale
Grassi (g/100 g):
11,6
Sale (g/100 g):
2,1



7,8

COOP CROCCANTINI AL GUSTO FORMAGGIO



Prezzo (euro/kg):
8
Tipo di olio:
Girasole alto oleico

Esaltatori di sapidità:
No
Formaggio:
No
Aromi:
Si, naturale
Grassi (g/100 g):
28
Sale (g/100 g):
1,8



7,2

PATA ROSA CHIPS CROCCANTINI DI MAIS GUSTO FORMAGGIO



Prezzo (euro/kg):
5
Tipo di olio:
Girasole alto oleico

Esaltatori di sapidità:
No
Formaggio:
No
Aromi:
Si, naturale
Grassi (g/100 g):
26
Sale (g/100 g):
1,8



7,2

CARREFOUR SENSATION MAIS & CHEESE GUSTO FORMAGGIO



Prezzo (euro/kg):
8
Tipo di olio:
Girasole alto oleico

Esaltatori di sapidità:
No
Formaggio:
No
Aromi:
Si
Grassi (g/100 g):
23
Sale (g/100 g):
2,4



7

Come ti maschero il sapore “tipico”

Abbiamo analizzato le etichette di 8 marche di snack di mais al gusto formaggio cercando differenze sul fronte degli ingredienti e dei valori nutrizionali. Alcune informazioni sono state rilevate sul mercato, altre ci sono state fornite dalle aziende. Tutti sono non fritti ed esaltano l'assenza di qualcosa, come l'olio di palma. Ma c'è anche chi favorisce “claims” salutistici: ad esempio Coop riporta in etichetta “Consumo moderato per i bambini” perché, pur non essendo fritto, senza glutammato e olio di palma non è un alimento considerato da consumare con frequenza elevata.

Tipo di olio

Chi usa olio di semi di girasole alto oleico non manca di evidenziarlo in etichetta. D'altra parte, questo tipo di olio ha il pregio di essere molto stabile in cottura vantando un punto di fumo alto. È spesso impiegato per sostituire l'olio di palma, grasso che abbiamo trovato in due marche: Fonzie e San Carlo Flash. L'olio di palma, ha un impatto ambientale elevato, un alto contenuto di grassi saturi e può presentare contaminanti di processo. L'uso pregiudica il voto finale.

Esaltatori di sapidità

Abbiamo inserito sia gli additivi alimentari, come il glutammato monosodico, che l'ingrediente estratto di lievito in quanto contiene glutammato. Per i glutammati l'Efsa ha stimato che

**AMICA CHIPS
BI-BIP**



PPrezzo (euro/kg):
8
Tipo di olio:
Girasole alto oleico

Esaltatori di sapidità:
No
Formaggio:
No
Aromi:
Sì
Grassi (g/100 g):
25
Sale (g/100 g):
2,4



7

SAN CARLO FLASH



Prezzo (euro/kg):
26
Tipo di olio:
Palma

Esaltatori di sapidità:
**Glutammato, estratto
di lievito**
Formaggio:
Sì (4%)
Aromi:
Sì
Grassi (g/100 g):
24
Sale (g/100 g):
2,1



5,5

**IN'S BUONGIORNO NATURA
CROCCANTINI DI MAIS AL FORMAGGIO**



Prezzo (euro/kg):
4
Tipo di olio:
Girasole

Esaltatori di sapidità:
Glutammato
Formaggio:
Sì (6%)
Aromi:
Sì
Grassi (g/100 g):
24,4
Sale (g/100 g):
1,5



6,5

MONDELEZ FONZIES



Prezzo (euro/kg):
14
Tipo di olio:
Palma

Esaltatori di sapidità:
**Glutammato, guanila-
to, inositato, estratto
di lievito**
Formaggio:
Sì (6%)
Aromi: **Sì**
Grassi (g/100 g):
32
Sale (g/100 g):
1,23



5

Legenda

- Eccellente (10-9,1)
👍👍👍👍👍👍
- Ottimo (9-8)
👍👍👍👍👍
- Buono (7,9-7)
👍👍👍👍👍
- Medio (6,9-6)
👍👍👍👍👍
- Mediocre (5,9-4)
👍👍👍👍👍
- Scarso (sotto 4)
👍👍👍👍👍

l'esposizione può superare, in particolare nei bambini, il livello di sicurezza. Quindi meglio non abusare anche perché sono molto presenti sia come additivi (brodi, condimenti, ecc...) che naturalmente (in formaggi e pomodori).

Formaggio

È l'ingrediente caratterizzante, ma non sempre c'è. Chi lo prevede, usa formaggio fuso in polvere con un range di quantità che va dal 4 al 6%, dunque tutt'altro che generosa. L'alternativa sono gli aromi contenenti formaggio. L'uso del formaggio non preclude l'impiego degli aromi, presenti in tutti i prodotti.

Aromi

Possono essere naturali o di sintesi, ovvero aggiungono sapore a partire da una materia pri-

ma oppure attraverso una combinazione chimica che dona al palato quel gusto. Se sono naturali, l'aggettivo "naturale" deve essere specificato tra gli ingredienti, mentre quando leggiamo solo "Aroma" sappiamo che sono stati usati additivi di sintesi. Oltre all'onnipresente aroma di formaggio troviamo, tra gli 8 snack confrontati, anche un "aromatizzante di affumicatura".

Grassi e Sale

I grassi e il sale sono due elementi nutrizionali a cui prestare attenzione. È bene non esagerare, soprattutto per il sale la cui quantità massima raccomandata dall'Oms per i bambini è di 5 g al giorno. Vale la pena sottolineare come lo stesso glutammato monosodico contiene sodio sebbene in quantità minore del sale.



Perché sono i più piccoli a temere il glutammato

È un additivo molto impiegato per dare sapidità agli alimenti, compresi gli snack al formaggio. Non senza controindicazioni. La professoressa Mulinacci: “È bene, specie nei bambini, non superare le quantità massime indicate”

Senza glutammato aggiunto è uno dei claims che troviamo sugli snack al formaggio. Perché le aziende che non usano questo additivo se ne vantano?

Nel 2017 l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha riesaminato la sicurezza dei glutammati aggiunti calcolando una Dga, la Dose giornaliera ammissibile, di 30 mg/kg per chilo di peso corporeo e ha stimato che l'esposizione può superare, in determinate fasce di popolazione, come i bambini, anche dosi associate a effetti nocivi nell'uomo. “La Dga per un qualunque additivo è sempre espressa in mg per chilo di peso corporeo perché ciò che è rilevante ai fini della sicurezza è l'influenza su un soggetto vivente. Per questo i bambini sono più esposti rispetto agli adulti. Come la dose è

rilevante per i farmaci così lo sono le quantità di additivi presenti negli alimenti che vengono assunte quotidianamente”, spiega la professoressa Nadia Mulinacci, associata di Chimica degli alimenti all'Università di Firenze.

Professoressa Mulinacci, nel caso dei glutammati come comportarsi con i bambini?

Il consiglio generale è di ridurre l'assunzione di alimenti particolarmente processati perché solitamente sono anche quelli più ricchi di additivi. Tuttavia, c'è da fare un'altra considerazione per non creare allarmismi ingiustificati: il glutammato è un costituente delle proteine ed è una sostanza naturale largamente diffusa nella nostra dieta, ad esempio nei formaggi stagionati. Inoltre, esistono ingredienti che contengono a loro volta glutammato come l'estratto di lievito. Senza demonizzarli appieno, quel che conta è non superare le quantità massime indicate.

Come si può capire se ne sta abusando o meno?

Il consumatore non ha gli strumenti necessari per effettuare questa valutazione. Esistono autorità scientifiche competenti come l'Efsa, che valutano i dati scientifici disponibili per stimare la sicurezza d'uso di un additivo in relazione alla sua presenza nella dieta media della popolazione.

In caso di abuso, quali sono i rischi?

Secondo quanto riportato dalla letteratura scientifica, in caso di assunzioni elevate, parliamo di oltre 7 grammi al giorno, sono riportate conseguenze quali mal di testa, aumento della pressione arteriosa e della produzione di insulina. Ad esempio, nel parmigiano la quantità di glutammato naturalmente presente può arrivare anche a 1,3-1,5 g per 100 g. Per superare la Dga, un adulto di peso medio di 70 chili dovrebbe consumare ogni giorno della sua vita almeno mezzo chilo di parmigiano.

Umami, l'origine del quinto gusto

Il quinto dei cinque gusti fondamentali (insieme al dolce, salato, amaro e acido) è l'umami ed è quello che ci porta a definire un cibo saporito più che salato. È conferito principalmente dal glutammato.

L'umami fu scoperto nel 1908 dal professore giapponese di chimica Kikunae Ikeda dopo aver notato un gusto particolarmente forte nel brodo di alghe kombu chiamato Dashi. Dalle alghe kombu riuscì a isolarlo scoprendo appunto il glutammato.

Oggi l'umami è diventato a pieno titolo il quinto gusto base. Nel 1913 fu scoperto che l'inosinato era il componente umami nei fiocchi del pesce bonito essiccato, e nel 1957, il dottor Akira Kuninaka scoprì l'umami nel guanilato, identificando successivamente il guanilato come componente umami nei funghi shiitake essiccati.