

DS6901

DS6901

Stecco o biscotto il gelato non perfetto

Sono la tendenza degli ultimi anni e richiamano snack e cioccolatini famosi ma usano sempre **mono e digliceridi** degli acidi grassi, sciroppo di **glucosio-fruttosio** e troppi **grassi saturi**. Meglio un consumo limitato

di **Sabrina Bergamini**

Non esiste estate senza gelato e non esiste gelato senza una versione in biscotto, o in stecco, in formato “mini”. E se poi si fa il bis, cosa succederà mai?

Mentre gli esperti invitano a offrire il gelato ai bambini come merenda occasionale e non in sostituzione di un pasto (come fa Gianfranco Trapani nelle nostre pagine), la tendenza a trasformare biscotti e snack in gelati ci ha spinto a selezionare un campione di 12 prodotti che richiamano l'attenzione di grandi e piccini dai principali banchi frigo dei supermercati. Si tratta di 7 gelati biscotto e 5 stecci. Fra questi due “classici”, il Cucciolone e il Magnum, in versione mini.

La nostra comparazione si è concentrata sugli ingredienti riportati in etichetta. Chi vanta ingredienti di qualità in genere lo riporta ben evidente anche sulla confezione: è il caso dei gelati che fanno ricorso a latte fresco di alta qualità e a nocciole “100% italiane”. Sono due invece gli aspetti critici che ovviamente conquistano meno spazio. Il primo è relativo all'alto contenuto di zuccheri che molti impiegano, considerata anche l'aggiunta di sciroppo di glucosio e sciroppo di glucosio-fruttosio. “Rispetto al saccarosio, sciroppo di glucosio e sciroppo di glucosio-fruttosio sono più economici, versatili e prevengono la ricristallizzazione dello zucchero. Conferiscono inoltre consistenza”, spiega Dario Vista, tecnologo alimentare e autore

della rubrica “Il nutrizionista”. Alla versatilità tecnologica però non corrisponde una salubrità di questi sciroppi, la cui assunzione è associata all'insorgenza di criticità epatiche nei bambini. Il secondo aspetto problematico è relativo all'uso di emulsionanti e di stabilizzanti che possono rappresentare rischi in termini di salute. In tutti i gelati confezionati ci sono i mono-e digliceridi degli acidi grassi. Spiega Vista: “Sono consentiti dall'Efsa e presenti in tantissime referenze industriali; per questo motivo c'è il rischio di abuso e in questo caso possono comportare problemi per chi soffre di dislipidemie e ci sono tanti altri studi di tossicità a carico di fegato e reni. Non è obbligatoria l'indicazione di provenienza quindi i vegani non possono sapere se vengono ottenuti da grasso di colatura animale o da scarto dell'industria olearia”. Un altro blocco di stabilizzanti, che abbiamo trovato soprattutto nei gelati a stecco, sono carragenina, farina di semi di carrube e gomma di guar. Anch'essi sono permessi e presenti in tantissimi prodotti industriali. “Per questo motivo - spiega ancora Vista - c'è il rischio di abuso e in questo caso possono comportare problemi per il transito intestinale, diabiosi e meteorismo”.

La recente letteratura scientifica su dolcificanti ed emulsionanti molto usati negli alimenti per i più giovani mette in luce nuovi rischi, di fronte ai quali il principio di precauzione resta l'unica arma di difesa.



Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Come abbiamo dato i giudizi

Le voci in tabella (zuccheri, latte, grassi e ingredienti sgraditi) hanno pesato tutte per il 25% sul giudizio finale. Penalizzata la presenza di coloranti, dell'olio di cocco o di palma, del latte in polvere e degli additivi stabilizzanti e dolcificanti. Premiato invece l'uso del latte fresco. Tutti i prodotti utilizzano sciroppo di glucosio-fruttosio e mono e digliceridi degli acidi grassi: in assenza di alternativa tecnologica il voto massimo non va oltre il medio.

BISCOTTO

STECCHO

PAN DI STELLE BISCOTTO GELATO



Prezzo (euro/pezzo):
0,47
Peso/pezzo: **40 g**
Zucchero (g/100g): **20**
Latte: **fresco pastorizzato di alta qualità (19%), intero in**

DS6901
Grassi: **panna (9%), olio di girasole, di cocco, burro**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di glucosio, aromi, mono-e digliceridi**



6,5

RINGO CACAO



Prezzo (euro/pezzo):
0,66
Peso/pezzo: **40 g**
Zucchero (g/100g): **22**
Latte: **fresco pastorizzato di alta qualità (26,5%)**

Grassi: **oli vegetali (cocco e girasole)**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi**



6,5

CUCCIOLONE MINI



Prezzo (euro/pezzo):
0,68
Peso/pezzo: **33,80 g**
Zucchero (g/100g): **23**
Latte: **fresco pastorizzato di alta qualità (28%)**

Grassi: **olio di cocco**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi, aromi**



6,5

BAIOCCHI MULINO BIANCO



Prezzo (euro/pezzo):
0,66
Peso/pezzo: **40 g**
Zucchero (g/100g): **21**
Latte: **fresco pastorizzato di alta qualità (22%), intero in**

polvere, scremato in polvere
Grassi: **olio di cocco, di girasole, burro di cacao**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, mono-e digliceridi**



6,5

Additivi e zuccheri non li premiamo

Alla prova, i 12 prodotti che abbiamo messo a confronto fra gelati biscotto e stecchi hanno in comune porzioni abbastanza piccole, tali da invogliare il consumo (anche ripetuto) da parte dei bambini. Il prezzo del singolo gelato è una media a partire dal prezzo della confezione. Alla ricerca degli ingredienti, abbiamo analizzato quattro voci su tutte: la quantità di zucchero rapportata su 100 grammi, il tipo di latte usato, i grassi e gli ingredienti sgraditi.

Zuccheri

Lo zucchero è l'ingrediente per eccellenza dei prodotti dolci. In tutte le sue varianti, perché qui troviamo anche lo sciroppo di glucosio-fruttosio, quasi sempre in combinazione con lo sciroppo di glucosio. Inevitabile per un prodotto dolce, ma attenzione alla quantità di zucchero complessivo presente su 100 grammi di gelato. Chi ne contiene meno è Pan di Stelle con 20 grammi, seguito dai Baiocchi con 21 grammi. Gli stecchi hanno un contenuto di zucchero maggiore, fino ad arrivare al record dei 29,1 g/100 g del Pocket Coffee e ai 29,7 g/100 g del Kinder Chocolate ice cream. Significa che con un solo steccho si fa già il pieno di zuccheri giornalieri consigliati ai bambini (la dose ottimale secondo l'Organizza-

GOCCIOLE GELATO

DS6901



Prezzo (euro/pezzo):
0,47
Peso/pezzo: **45 g**
Zucchero (g/100g): **26**
Latte: **fresco pastorizzato di alta qualità (18%), intero in**

polvere
Grassi: **olio di cocco, burro, olio di girasole, burro di cacao**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio-fruttosio, sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi**



6,3

LOACKER GELATO BISCOTTO NAPOLITANER NOCCIOLA E CACAO



Prezzo (euro/pezzo):
0,64
Peso/pezzo: **66 g**
Zucchero (g/100g): **23**
Latte: **scremato reidratato, siero di latte in polvere, latte intero**

in polvere
Grassi: **olio di cocco, di semi di girasole**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, destrosio, mono-e digliceridi**



5,9

PAN GOLOSO MERENDA GELATO



Prezzo (euro/pezzo):
1,99
Peso/pezzo: **85 g**
Zucchero (g/100g):
22,2
Latte: **scremato in**

polvere, fresco alta qualità 55%,
Grassi: **olio di girasole, panna fresca 18%**
Ingredienti sgraditi: **mono-e digliceridi, aromi, sciroppo di glucosio-fruttosio, destrosio**



6,3

FERRERO ROCHER CLASSIC



Prezzo (euro/pezzo):
1,17
Peso/pezzo: **50 g**
Zucchero (g/100g):
26,2
Latte: **scremato reidratato, scremato in**

polvere, siero di latte in polvere
Grassi: **burro di cacao e burro anidro, olio di cocco, di girasole**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi, gomma di guar, carragenina, aromi**



5,5

zione mondiale delle Sanità è 12,5 grammi) e si arriva alla metà del massimo assumibile secondo l'American Health Association, per la quale nei bambini e ragazzi dai 2 ai 18 anni il consumo di zucchero complessivo non dovrebbe superare i 25/30 grammi giornalieri.

Latte

Chi usa il latte fresco nella ricetta lo rivendica anche sul packaging. Sono molti i gelati biscotti che fanno ricorso al latte fresco di alta qualità: Baiocchi (22%), Goccioline (18%), Pan di Stelle (19%), Ringo (26,5%) e Cucciolone (28%), nonché il Pan goloso che ha il latte fresco come ingrediente principale della crema di latte. La presenza di latte fresco è stata premiata nel giudizio

complessivo. Le altre forme del latte sono intero e scremato in polvere, il siero di latte in polvere, il latte scremato reidratato (negli stecchi).

Grassi

In questa voce rientrano olio di girasole e olio di cocco, che in molte formulazioni ha sostituito l'olio di palma. Tanto è vero che "senza olio di palma" è diventato un claim di successo, rivendicato anche da alcuni gelati del nostro campione: è il caso di Baiocchi, Goccioline, Pan di Stelle. Il grasso di palma resiste invece fra gli ingredienti del Kinder chocolate ice cream che fa ricorso a grassi vegetali di palma e cocco. Altri grassi, che rimandano a ingredienti di maggior qualità, sono panna, burro, burro anidro, panna fresca.

Legenda

Eccellente (10-9,1)



Ottimo (9-8)



Buono (7,9-7)



Medio (6,9-6)



Mediocre (5,9-4)



Scarso (sotto 4)



Come abbiamo dato i giudizi

Le voci in tabella (zuccheri, latte, grassi e ingredienti sgraditi) hanno pesato tutte per il 25% sul giudizio finale. Penalizzata la presenza di coloranti, dell'olio di cocco o di palma, del latte in polvere e degli additivi stabilizzanti e dolcificanti. Premiato invece l'uso del latte fresco. Tutti i prodotti utilizzano sciroppo di glucosio-fruttosio e mono e digliceridi degli acidi grassi: in assenza di alternativa tecnologica il voto massimo non va oltre il medio.

BISCOTTO

STECCHO

RAFFAELLO



Prezzo (euro/pezzo): **1,17**
Peso/pezzo: **47 g**
Zucchero (g/100g): **26,9**
Latte: **scremato reidratato, scremato in**

polvere, siero di latte in polvere
Grassi: **olio di cocco, panna fresca pastorizzata, burro anidro, olio di girasole**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi, gomma di guar, carragenina**



5,5

POCKET COFFEE



Prezzo (euro/pezzo): **1,17**
Peso/pezzo: **41 g**
Zucchero (g/100g): **29,1**
Latte: **scremato in polvere, scremato**

reidratato
Grassi: **burro di cacao, anidro, olio di cocco, panna pastorizzata**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, destrosio, mono-e digliceridi, gomma di guar, carragenina, gomma di xantano**



5

MAGNUM MINI (VERSIONE CLASSIC)



Prezzo (euro/pezzo): **0,88**
Peso/pezzo: **41,5 g**
Zucchero (g/100g): **28**
Latte: **scremato reidratato, intero in polvere**

Grassi: **burro di cacao, olio di cocco, burro concentrato**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, mono-e digliceridi, gomma di guar, carragenina, caroten**



5,3

KINDER CHOCOLATE ICE CREAM



Prezzo (euro/pezzo): **0,95**
Peso/pezzo: **38 g**
Zucchero (g/100g): **29,7**
Latte: **scremato reidratato (31,5%),**

scremato in polvere (12,5%)
Grassi: **burro anidro, panna pastorizzata, grassi vegetali (palma, cocco), burro, olio di girasole**
Ingredienti sgraditi: **sciroppo di glucosio, mono-e digliceridi, gomma di guar, carragenina, aromi**



3,9

Ingredienti sgraditi

In tutti i gelati del campione sono presenti i mono-e digliceridi degli acidi grassi, una classe di additivi emulsionanti che hanno funzione stabilizzante e conservante. Diversi studi hanno dimostrato che possono avere effetti dannosi specialmente in caso di dislipidemie (aumento di colesterolo o trigliceridi nel sangue). Noti anche come E471, hanno la capacità di standardizzare il gusto, neutralizzando sapori e odori sgradevoli. Alcune ricerche hanno dimostrato che gli elementi della famiglia dei gliceridi possono ostacolare una normale crescita. Un'altra categoria di ingredienti evidenziati come sgraditi sono lo sciroppo di glucosio e lo sciroppo di glucosio-fruttosio: questi dolcificanti infatti sono ritenuti capaci di

interferire con le funzioni epatiche, senza contare che troppi zuccheri favoriscono i picchi di glicemia. Fra gli ingredienti sgraditi abbiamo evidenziato anche altri additivi, presenti negli stecchi: carragenina, farina di semi di carrube, gomma di guar e gomma di xanthano. Uno studio dell'Università la Sorbonne a Parigi del 2024 ha sollevato dubbi sulla carragenina perché comporterebbe un rischio più elevato di sviluppare il cancro. Effetti gastrointestinali indesiderati potrebbero essere legati all'alto consumo di farina di semi di carrube, mentre la gomma di guar, in dosi elevati, può avere effetti negativi sulla flora intestinale e la gomma di xanthan avere proprietà pro-infiammatorie (come sintetizzato nell'Enciclopedia degli additivi che il Salvagente sta pubblicando da aprile 2024).