

Non solo Nutella



Nel nostro test sulle creme alla nocciola, Carrefour sorpassa il mito della Ferrero. All'assaggio piace quanto la Nutella, ma costa molto meno.

Che mondo sarebbe senza Nutella? Dice la pubblicità della crema alla nocciola più celebre della terra. Spalmata sul pane, a cucchiariate o con le dita immerse direttamente nel barattolo: uno sfizio goloso, per molti un vero antidepressivo, così famosa da meritare un primato indiscusso tanto che da marchio è diventato un vocabolo di uso comune. La ricetta segreta come quella della Coca Cola, comprende un mélange di nocciole, zuccheri, oli vegetali, cacao



IL NOSTRO TEST

Abbiamo esaminato 17 creme da spalmare alle nocciole, acquistabili nella grande distribuzione (due nei discount) tranne Venchi (in pasticceria e online) e Rapunzel (biologico, nei negozi specializzati). Tra i campioni anche la crema Lindt che non si definisce una crema alla nocciola, ma "crema spalmabile con cioccolato al latte": l'abbiamo inclusa comunque nel test perché per i consumatori è un prodotto molto simile.

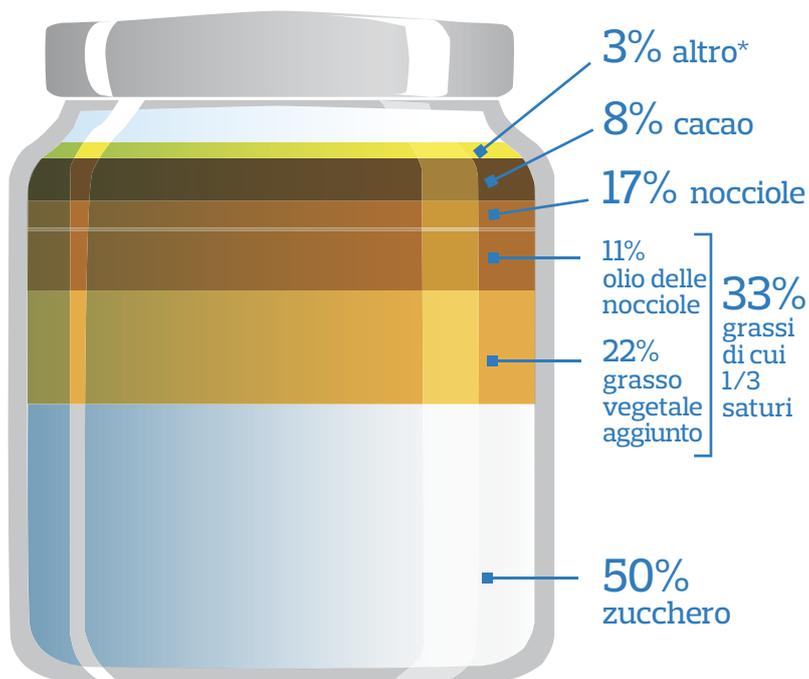
VOLONTARI ALL'ASSAGGIO

Lo abbiamo affidato a quasi 100 volontari, tra cui 16 ragazzi dagli 8 ai 17 anni. I volontari erano liberi di assaggiarle (rese anonime) quando e come volevano (a colazione o merenda, sul pane o da sole) purché facessero la stessa cosa con tutte.

🕒 COSA C'È NEL VASETTO?

Sulla base dei risultati delle nostre analisi e di quanto dichiarato in etichetta abbiamo ricavato la composizione media di un barattolo di crema da spalmare alle nocciole.

Sul fronte calorie possiamo dire che una porzione di crema (due cucchiaini, pari a 30 g) fornisce ben 160 kcal, come una brioche alla marmellata.



*latte in polvere, lecitina di soia, aromi.

e latte in polvere, che la rende un mito per generazioni di golosi.

I "nutellomani" si sono uniti compatti nel giugno scorso per difendere l'oggetto dei loro desideri da una presunta minaccia proveniente dall'Unione europea. Ferrero, l'azienda dolciaria produttrice della Nutella, è scesa sul piede di guerra contro le nuove regole europee sull'etichettatura dei prodotti alimentari, facendo credere che avrebbero potuto portare alla scomparsa della celebre crema spalmabile. Una polemica strumentale: Ferrero, per aumentare le vendite, da anni lavora sull'idea che la Nutella è un alimento sano, da mangiare tutti i giorni a colazione, e non un goloso sfizio, veicolando con le sue campagne pubblicitarie un'informazione scorretta (vedi riquadro a pag. 48). Con le nuove regole, ciò non sarà più possibile.

Nessun rischio di sparizione, dunque: anzi, è positivo per i consumatori che le aziende siano costrette ad avere una maggiore trasparenza sui contenuti nutrizionali (in etichetta ci devono essere - tra gli altri - i



**La metà
del vasetto
è fatta
da zucchero**

quantitativi di grassi e zuccheri). Anche perché l'eccessivo consumo di prodotti non idonei al nostro stile di vita, perché troppo grassi o zuccherati, ci sta portando a ingrassare tutti un po' troppo.

Detto questo, è proprio sull'etichetta che il peccato di gola più famoso d'Italia perde il confronto nel nostro test con la crema alle nocciole di Carrefour, che riporta tutte le informazioni nutrizionali e, a differenza di Nutella, non nasconde dietro la dicitura generica "olio vegetale" l'impiego di olio di palma, che contiene acidi grassi saturi (quelli che fanno alzare il tasso di colesterolo cattivo) e non certo sano come quello di oliva.

Tre in testa alla prova di assaggio

Per valutare un aspetto fondamentale per un prodotto di questo tipo, vale a dire se piace, abbiamo fatto assaggiare i 17 prodotti a un folto gruppo di amanti del genere, sia adulti sia ragazzi (dagli otto anni in su). La prova è stata come sempre svolta presentando i prodotti in contenitori anonimi, per far sì che gli 88 assaggiatori non potessero risalire alle marche.

Tre creme svettano: Carrefour, Nutella e Coop Solidal. In particolare i più piccoli hanno mostrato di preferire Carrefour alla Nutella. Da notare che Carrefour, con i suoi 3,70 euro al chilo, è tra i prodotti più economici: entrambe le altre premiate costano ben di più (rispettivamente 5,91 e 5,58 euro). Mentre, paradossalmente, non sono piaciute le due creme più care: Rapunzel, che è anche fra le più ricche di nocciole, e Venchi, che costa ben 25,43 euro al chilo.

Povere etichette

Che il profilo nutrizionale delle creme alla nocciola non sia proprio l'ideale per un consumo quotidiano lo abbiamo già sottolineato: da questo punto di vista le etichette sono corrette perché non riportano slogan né sulla bontà, né sulla genuinità del prodotto, tanto meno claim che sponsorizzino un consumo giornaliero. Certo, la fetta di pane con sopra la crema alla nocciola invoglia all'acquisto, ma è del tutto lecita.

I giudizi che trovate in tabella tengono conto della presenza delle informazioni obbligatorie per legge, ma soprattutto di quelle facoltative (per esempio tipo di grasso, conservazione e contatti con il produttore), che fanno sempre la differenza in termini di trasparenza nei confronti dei consumatori.

Bocciati con un pessimo Conad, Nutkao e Venchi perché non rispettano alcuni obblighi di legge.

Conad mette in primo piano un bicchiere di latte senza poi specificarne la percentuale nella lista degli ingredienti, Venchi fa lo stesso definendosi crema da spalmare al cacao con nocciole Piemonte Igp "dimenticandosi" di indicare la percentuale di cacao.

Nutkao, invece, non mette la quantità di prodotto e il termine minimo di conservazione nello stesso campo visivo della denominazione di vendita. Rispettano gli obblighi di legge, ma non vanno oltre Magnum, Gandola, Choco Nussa (della catena discount firmata Lidl) e Lindt, che non si preoccupano di dare alcuna informazione nutrizionale e non rivelano nemmeno il tipo di grasso.

Non raggiunge la sufficienza nemmeno Rik Rok di Auchan, perché la data di scadenza risulta davvero

>>



La nostra scelta Creme spalmabili alla nocciola



60

CARREFOUR Crema da spalmare alle nocciole

1,29 - 1,75 euro

Piace molto nella prova di assaggio e si distingue per un'etichetta completa e trasparente. Zuccheri e grassi nella media, prezzo invitante.



“Può contenere
tracce di...”:
penalizza chi è allergico

CREME ALLA NOCCIOLA	PREZZI		RISULTATI											QUALITÀ GLOBALE (su 100)
	A confezione in euro min - max (luglio 2010)	Al chilo in euro	Formato in grammi	Etichetta	Percentuale di nocciola dichiarata	Nocciola	Zucchero per 100 g	Grassi per 100 g	Grassi aggiunti	Tipo di grasso aggiunto	Grassi saturi	Teobromina nel cacao	Assaggio	
CARREFOUR crema da spalmare alle nocciole	1,29 - 1,75	3,70	400	+	13	+	58	30	-	palma, colza, girasole	●	-	+	60
FERRERO NUTELLA crema da spalmare alle nocciole	2,20 - 2,65	5,91	400	□	13	+	56	31	-	palma	●	□	+	58
NOVI - Crema Novi	2,34 - 3,20	13,76	200	□	45	+	40	36	+	burro di cacao	□	□	□	57
COOP SOLIDAL - Crema spalmabile con nocciole e cacao magro	1,91 - 1,99	5,58	350	□	10	□	55	31	●	palma	●	□	+	55
VALSOIA - La crema	1,83 - 2,89	11,77	200	□	14	+	53	28	-	palma	●	□	+	50
DOLCIANDO DOLCIANDO (Eurospin) crema spalmabile alle nocciole	0,99	2,48	400	□	13	+	57	31	-	palma, colza, girasole	●	-	+	49
NUTKAO Fantasia di cacao Crema cacao e nocciole	3,29 - 3,49	5,57	600	●	13	+	58	30	-	palma, colza	□	-	+	48
MAGNUM INTENSE Crema spalmabile alla nocciola	3,49 - 4,09	11,13	350	-	20	+	46	31	□	palma	●	□	□	45
RIK E ROK (Auchan) Crema spalmabile	1,39 - 1,51	3,61	400	-	12	□	57	30	-	palma	●	□	+	45
CONAD - Crema alle nocciole	1,48 - 1,59	3,84	400	●	13	+	56	31	-	palma	●	-	+	43
RIGONI NOCCIOLATA Crema di cacao e nocciole	2,74 - 3,80	9,25	350	+	16	+	50	30	-	girasole	□	-	-	40
EQUO SOLIDALE (Commercio Alternativo) crema spalmabile al cacao e nocciola	2,40	6,86	350	□	9	□	52	30	●	palma	●	+	□	37
VENCHI Crema di cioccolato e nocciole da spalmare	8,90	25,43	350	●	17	+	45	32	-	olio di oliva	□	+	-	36
RAPUNZEL SAMBA - nocciole crema spalmabile	4,37	17,48	250	□	45	+	32	45	+	palma	-	●	●	33
GANDOLA NOCITA - Crema da spalmare al cacao	0,99 - 1,24	2,79	400	-	10	□	57	32	●	palma	●	-	□	33
CHOCO NUSSA - (Lidl) Crema da spalmare alle nocciole	0,99	2,48	400	-	13	+	51	38	●	colza	-	□	●	22
LINDT - Crema al cioccolato - crema spalmabile con cioccolato al latte	2,40 - 2,75	12,82	200	-	n.d.	-	49	38	●	palma	●	-	-	19

>> illeggibile. I produttori si sforzano poco: le informazioni nutrizionali non sono sempre presenti e sul tipo di grasso usato otto creme su diciassette mantengono il silenzio.

Anche sulla conservazione i produttori non danno indicazioni precise: sono appena sette le etichette in cui si specifica di non tenere i vasetti in frigorifero, ma a temperatura ambiente.

Zuccheri e grassi a volontà

Le creme del nostro test sono tutte ricche di grassi e zuccheri.

In media la metà del vasetto è fatta da zucchero: Rapunzel è quello che ne ha meno (32%), Nutkao dove abbonda di più (58%). Non abbiamo ritenuto di dare un giudizio su questo aspetto perché qualsiasi crema compriate comunque lo zucchero è sempre tanto.

La crema che mettiamo su una fetta di pane (30 g circa) fornisce in media 15 g di zucchero, che corrispondono a ben due cucchiaini e mezzo.

Anche con i grassi non si scherza. Un terzo del vaset-

>>

TABELLA COME LEGGERLA

Percentuale di nocciola dichiarata Riportiamo quanto dichiarato in etichetta. n.d. non dichiarato

Nocciola Abbiamo verificato in laboratorio se la quantità di nocciola dichiarata in etichetta corrisponde a quella che c'è realmente nel barattolo (solo Lindt non la dichiara e non è tenuto a farlo in quanto si definisce crema al cioccolato). Il metodo che abbiamo usato ha un margine di errore più o meno del 25%. Ne abbiamo tenuto conto nella valutazione che trovate in tabella. La nocciola è l'ingrediente nobile di queste creme quindi più ce n'è meglio è.

Grassi aggiunti In laboratorio abbiamo verificato il tipo di grasso presente nei ba-

rrattoli e troppo spesso indicato in etichetta solo con il generico "oli vegetali". Il laboratorio ha confermato la corrispondenza con quanto dichiarato in etichetta; quando non era indicato, ha verificato che si trattava sempre di olio di palma, non certo del più costoso e più sano olio di oliva. Abbiamo calcolato i grassi aggiunti sottraendo alla quantità totale di grassi quella fornita dalle nocciole (che contengono naturalmente olio). Nel giudizio che trovate in tabella abbiamo considerato non solo la quantità, ma anche alla qualità dell'olio. Considerato che secondo le linee guida italiane sulla dieta quotidiana i grassi saturi non devono superare un terzo dei grassi totali, tutte le creme del test sono bocciate, si salvano solo quattro prodotti su diciassette: Novi, Venchi, Nutkao e Rigoni.

Teobromina nel cacao Abbiamo valutato la quantità e la qualità del cacao usato nella composizione delle creme, misurando il tenore di teobromina, una sostanza simile alla caffeina che si trova nel cacao. Come per la nocciola, anche per il cacao più ce n'è nel vasetto, meglio è.

★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove

● Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo

€ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso

■ Ottimo
+ Buono
□ Accettabile
— Mediocre
● Pessimo

■ Qualità buona
■ Non comprare

Mandorle non annunciate in Coop e Rigoni



▶ Abbiamo trovato mandorle nelle creme Coop Solidale e da Rigoni. Presenze non annunciate e quindi pericolose per chi è allergico. Tante nel barattolo Rigoni, poche tracce in Coop. Abbiamo segnalato i due prodotti al ministero della Salute perché fuorilegge ed è scattato l'allerta europea con il ritiro dei vasetti Rigoni. Il rischio legato al consumo di questo prodotto non è esteso a tutta la popolazione, ma solo a chi è allergico alla mandorla: per queste persone le conseguenze possono essere molto serie.

La legge sull'etichettatura alimentare, dal 2006 ha stilato un elenco di sostanze allergeniche, cioè che più frequentemente scatenano allergie alimentari, e ha sancito l'obbligo di indicarle in etichetta, anche se presenti solo in tracce.

La contaminazione può, però, essere accidentale quando sulla stessa linea passano alimenti diversi. In questi casi la legge non prevede indicazioni specifiche in etichetta. I produttori allora si tutelano con segnalazioni vaghe come: "può contenere tracce di...".

Un modo per non assumersi precise responsabilità sull'assenza di allergeni. Il problema resta sulle spalle di chi è allergico, che dovrà rinunciare al prodotto per non correre rischi.

I produttori dovrebbero fare qualche sforzo in più e investire in controlli severi per avere linee di produzione garantite in modo da rendere le etichette più chiare e utili per la scelta di chi acquista. Anche perché l'allergia alimentare è un problema sempre più diffuso: circa l'8-10% dei bambini fino a 15 anni ne è colpito.

COLAZIONE DA CAMPIONI (DI SALUTE)

La colazione deve fornire il 15% delle calorie dell'intera giornata. Per una dieta di 2000 kcal, significa 300 calorie tra zuccheri, proteine, fibre, vitamine e grassi. Pane e Nutella tutti i giorni non vanno bene.

Lasciamo da parte la facile ironia sulla colazione a base di Nutella dei nostri ragazzi che non perdono mai... (dopo la figuraccia in Sudafrica), quella che ci propone il cuoco della Nazionale di calcio nella pubblicità non è la più sana. Va bene ogni tanto per invogliare i bambini a mettersi a tavola al mattino, ma non tutti i

giorni, perché ci sono troppi zuccheri e grassi. Il buongiorno migliore comprende yogurt o latte, un frutto, pane o biscotti o cereali meglio se integrali. Al posto della Nutella, meglio un cucchiaino di marmellata o miele (12 g di zucchero, zero grassi). Mentre 30 g di cereali danno 12 g di zucchero e 1,5 g di grassi saturi.

La colazione suggerita dalla Ferrero: 390 calorie

- Una tazza di latte parzialmente scremato (125 ml)
- 50 g di pane con 30 g di Nutella
- un bicchiere di spremuta di arancia (100 ml)

Se vi interessa un ricco apporto calorico, questa colazione fa per voi. Attenzione, però, pane e Nutella forniscono anche 17 g di zuccheri e 3 g di grassi saturi: decisamente tanti rispetto al fabbisogno quotidiano consigliato ai ragazzi.



La colazione ideale: 300 calorie

- 4 fette biscottate integrali (30 g) con un cucchiaino di miele (15 g) oppure di marmellata (20 g)
- Un frutto di stagione
- Una tazza di latte parzialmente scremato (125 ml)

Senza nulla togliere al gusto, questa colazione offre il giusto equilibrio di zuccheri, proteine, fibre, vitamine e grassi. 15 g di miele oppure 20 g di marmellata apportano 12 g di zucchero, ma nessun grasso.



» to è fatto di sostanza grassa. Una parte viene dalle nocciole (l'11% circa), il resto da oli vegetali aggiunti. L'unico che non aggiunge oli è Novi, dove la componente grassa è data solo dalle nocciole (presenti al 45%) e in minima parte dal burro di cacao.

Ci sono comunque troppi grassi aggiunti in quasi tutti i prodotti testati. Si salvano solo Novi e Rapuzel che ha più grassi, ma quasi tutti provenienti dalla nocciola, quindi di buona qualità dal punto di vista nutrizionale.

Sulla qualità dei grassi aggiunti bisogna dire che solo Venchi usa l'olio d'oliva (ricco di acidi grassi insaturi), le altre ripiegano su oli meno costosi e meno salutari, come l'olio di palma, di colza o di girasole.

Il tipo di grassi usati è importante: non sono tutti uguali dal punto di vista nutrizionale e della salute. Le loro caratteristiche variano in funzione degli acidi grassi. Quelli saturi, di origine animale che si trovano nella carne e nei suoi derivati, nei latticini e in alcuni grassi vegetali (olio di palma e olio di cocco) tendono a far alzare il tasso del colesterolo cattivo (LDL).

Mentre gli acidi grassi insaturi presenti in nocciole, noci, pesce, olive e oli vegetali (di semi e di oliva) non incidono sul livello del colesterolo nel sangue.

Nocciole: nessuno dichiara il falso

In una "crema da spalmare alla nocciola", più nocciole ci sono, naturalmente, meglio è. Novi e Rapunzel sono le più ricche (45%), Equo Solidale (Commercio Alternativo) il più parco (appena il 9%). In media rappresentano almeno il 17% del barattolo, Nutella ne contiene il 13%.

Nessun marchio bara sul contenuto di nocciole. Solo Lindt non dichiara in etichetta quante ce ne sono, ma lo può fare perché si definisce una "crema al cioccolato" e non alle nocciole, come le altre. In questa prova, però, il nostro giudizio è stato comunque insufficiente: dalle analisi di laboratorio è emerso che le nocciole nella crema Lindt ci sono, ma il loro contenuto è molto basso.

Per scegliere la crema migliore tra quelle testate abbiamo tenuto conto anche della quantità e della qualità del cacao che contengono. L'abbiamo valutata (i giudizi sono in tabella) misurando il tenore di teobromina, una sostanza simile alla caffeina che si trova nel cacao.

Prezzi: dal discount alla pasticceria

Nel nostro Paese il consumo pro-capite annuo di Nutella è di 800 grammi a testa (due vasetti da 400 g), mentre i più golosi d'Europa sono i lussemburghesi con oltre un chilo a testa ogni anno.

Se la crema della Ferrero è il leader del mercato, gli altri prodotti cercano uno spazio nelle case degli italiani puntando anche sul prezzo.

I vasetti più economici si trovano al discount: Choco Nussa (Lidl) e Dolciando Dolciando (Eurospin) con 2,48 euro al chilo.

Prezzo contenuto anche per i prodotti a marchio del supermercato: Auchan, Carrefour e Conad costano poco più di 3,50 euro al chilo.

Nutella con i suoi 5,91 euro al chilo si paga cara, ma niente in confronto della crema Venchi, venduta a peso d'oro solo nelle pasticcerie e nei negozi specializzati: come abbiamo visto costa 25,43 euro al chilo. ●