

## Crema di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?

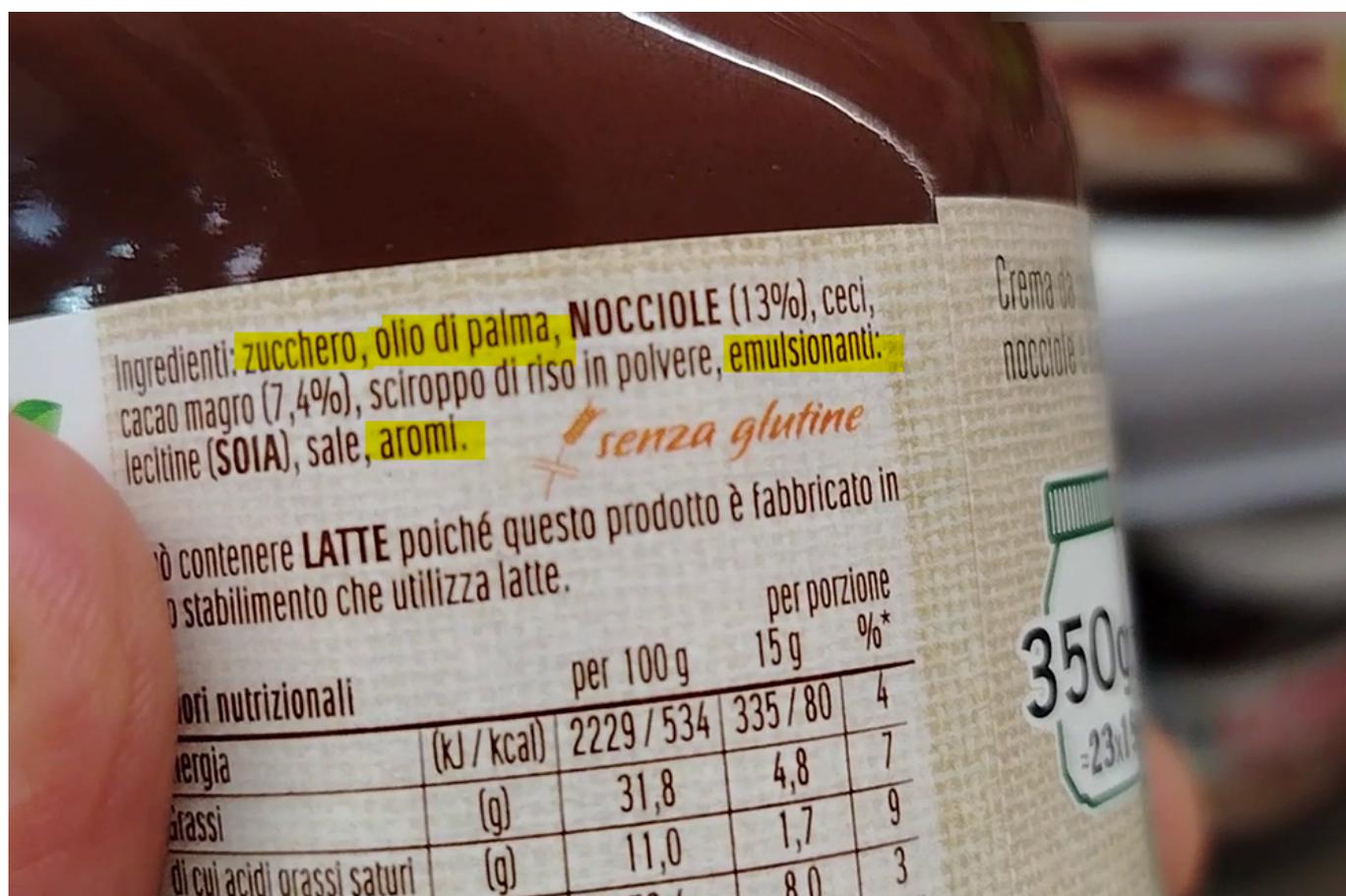
Negli ultimi tempi sul mercato alimentare assistiamo ad **una vera e propria esplosione di creme nocciola e cacao**. In qualsiasi supermercato possiamo tranquillamente trovare a scaffale almeno 6 o 7 marche diverse di questo prodotto, accanto alla più famosa Nutella. E alcuni di questi marchi più recenti si presentano a livello di marketing come delle alternative più salutari rispetto ad altre che godono di vendite e consensi molto popolari. In questo articolo cerchiamo di dare qualche informazione accurata sulla composizione e le proprietà nutrizionali di queste creme spalmabili, allo scopo di fare scelte di acquisto più consapevoli e mirate.

### Qualità: materia prima e altri ingredienti

L'elemento decisivo per valutare la qualità di questi prodotti è sicuramente **la quantità di nocciole in esse contenute**, perché rappresentano l'ingrediente più pregiato e di base, insieme al cacao. Molti consumatori non fanno attenzione a questo aspetto, perché è ancora troppo diffusa l'abitudine di **valutare come "buono" o "cattivo" un alimento in base al suo sapore e gusto**, tralasciando completamente il suo valore nutrizionale o attribuendo a ciò solo un'importanza marginale e secondaria. In realtà una crema di nocciole e cacao dovrebbe contenere in prevalenza solo questi 2 ingredienti e al limite piccolissime quantità di altre sostanze, altrimenti è come se acquistassimo dei biscotti "integrali" dove la composizione prevede in gran parte la farina bianca e solo una piccola percentuale di grano integrale, oppure una pasta integrale dove solo il 13%, poniamo, sia semola integrale ma il rimanente 87% sia invece farina di riso bianco.

Da questo punto di vista sul mercato è presente una grande varietà di prodotti in cui si passa da **quantitativi davvero minimi di nocciola attorno al 10%**, fino a creme che ne contengono oltre il 70% o addirittura arrivano al 100% di nocciole. Qualitativamente parlando, e anche dal punto di vista nutrizionale, una crema con più nocciola sarà sempre migliore di un'altra con meno nocciole, proprio perché la frutta secca conferisce all'alimento un valore intrinseco in termini di apporto di fibre, proteine, grassi buoni, vitamine, minerali e antiossidanti. Questi sono infatti i nutrienti presenti nelle nocciole e di conseguenza anche nella crema che daremo ai nostri figli o che consumiamo golosamente anche noi adulti.

Creme di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?

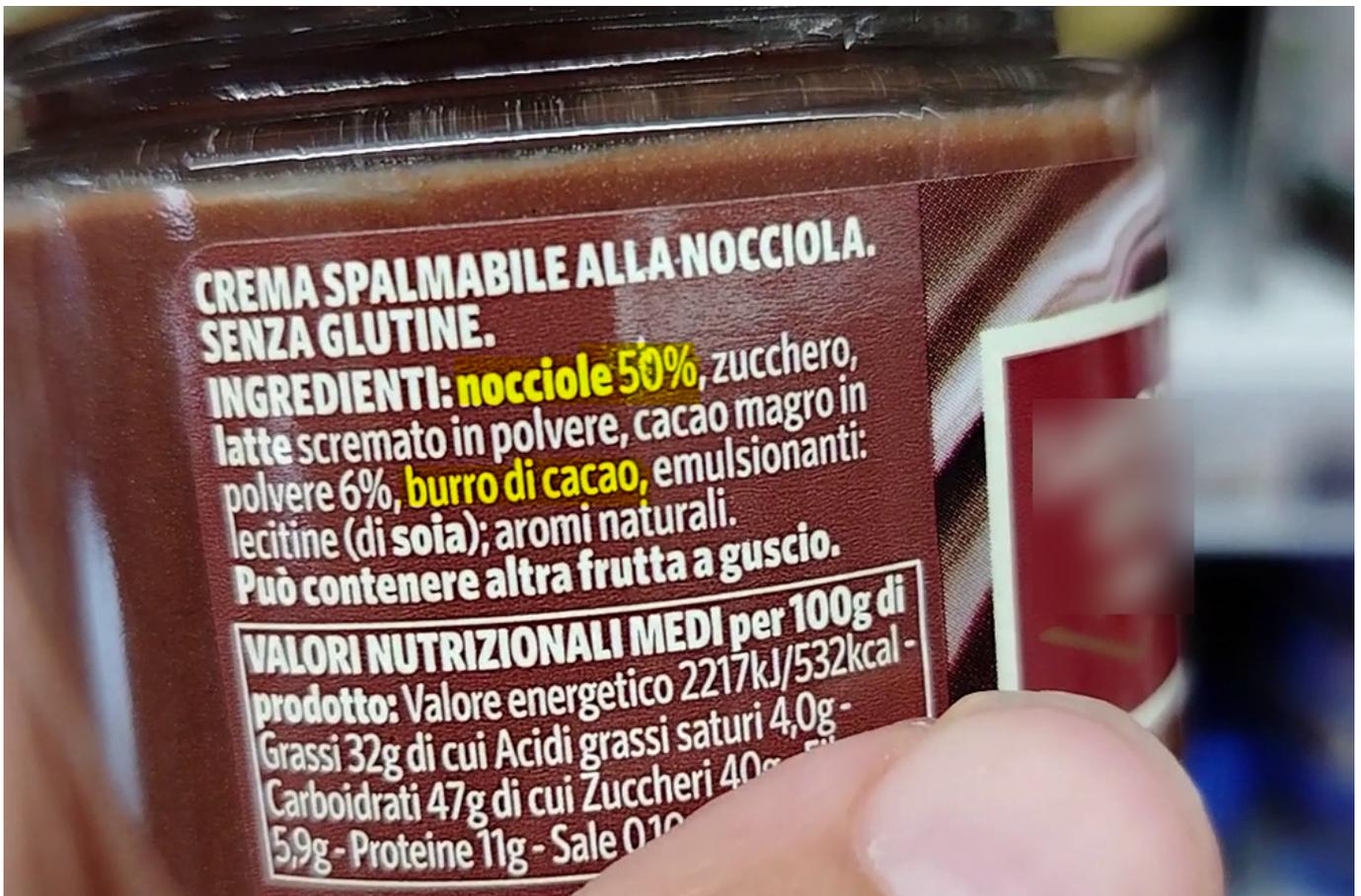


Crema con olio aggiunto, emulsionanti e aromi.

Il contenuto di nocciole è determinante anche per capire se il prodotto è troppo ricco di zucchero, oli aggiunti e additivi vari, come gli emulsionanti. Infatti possiamo vedere che nei prodotti in cui troviamo lo zucchero al primo posto della lista ingredienti, vengono inseriti anche **oli raffinati, aromi ed emulsionanti**, sostanze di cui sarebbe bene fare a meno perché vanno a detrimento della nostra salute. Dato che le nocciole sono poche, bisognerà aggiungere olio (per rendere il prodotto cremoso e spalmabile) emulsionanti (per aumentare cremosità e miscelabilità degli ingredienti) e aromi per restituire gusto che manca a causa del basso quantitativo dell'ingrediente di base (nocciola).

Le creme che hanno dunque lo zucchero al primo posto della lista ingredienti e soltanto poche nocciole, contengono per forza anche oli raffinati aggiunti (palma, girasole), emulsionanti e aromi. Questo è **il genere di prodotto peggiore in assoluto dal punto di vista nutrizionale**. Non adatto certamente per un consumo frequente e regolare.

Creme di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?



Salendo in termini di quantità è possibile trovare le creme che non hanno più lo zucchero come primo ingrediente, ma la nocciola. Questi prodotti non contengono più nemmeno oli raffinati e grassi estranei come olio di palma o girasole, al massimo il **burro di cacao** che fa parte però di uno degli ingredienti caratterizzanti la ricetta: il cacao appunto. Il quantitativo di zucchero è inferiore ma sono presenti ancora aromi ed emulsionanti.

## Valore nutritivo e gusto possono andare a braccetto

Un ulteriore scatto di qualità si fa invece scegliendo quei prodotti che oltre ad avere un più elevato quantitativo di nocciola (oltre il 70%), non presentano più aromi, emulsionanti e grassi di nessun tipo. Lo zucchero è presente ma in piccole quantità. I grassi e gli oli estranei non servono perché **la cremosità e spalmabilità è data dai grassi naturali delle nocciole**, finalmente presenti in quantità. A questo livello qualitativo si riduce drasticamente quindi il numero di ingredienti che compongono il prodotto, solitamente 3 al massimo.

Creme di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?



Crema con 70% di nocciole e soltanto 3 ingredienti

Il massimo livello qualitativo dal punto di vista nutrizionale e salutistico si può ottenere quando arriviamo ad acquistare una crema di nocciole pura, cioè con un unico ingrediente e col 100% di nocciola. Queste creme sono arrivate in commercio solo negli ultimi 2 anni e costituiscono il gioiello più ambito da tutti i consumatori che gravitano nel mondo del benessere e del fitness. Ma personalmente consiglio fortemente anche ai genitori e a tutti gli altri consumatori in genere, di orientarsi verso questo genere di soluzione, la quale garantirà nutrimento sano per i figli in termini di valore nutrizionale (senza più zuccheri inutili e grassi raffinati nocivi), oltre ad essere una scelta appagante per il gusto e il piacere. Queste non hanno nulla da invidiare ai prodotti più pubblicizzati e il costo di acquisto è di poco superiore, giustificato da una qualità nettamente più alta e da un profilo salutare che non si ritrova nelle creme più "famosse" e con un marketing portentoso di supporto.

Creme di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?



A questo punto, finalmente, abbiamo trovato **un prodotto che è possibile consumare anche tutti i giorni** senza alcun problema, dato che è esattamente equivalente a mangiare della frutta secca, nello specifico le nocciole, ma sul mercato ci sono anche le creme di altri frutti come mandorle, pistacchio, arachidi. Se proprio lo si desidera, aggiungiamo del cacao in polvere ed ecco che ci ritroveremo tra le papille gustative una vera crema di nocciole e non più una crema di zucchero e olio di palma spacciata per crema di nocciole e cacao.

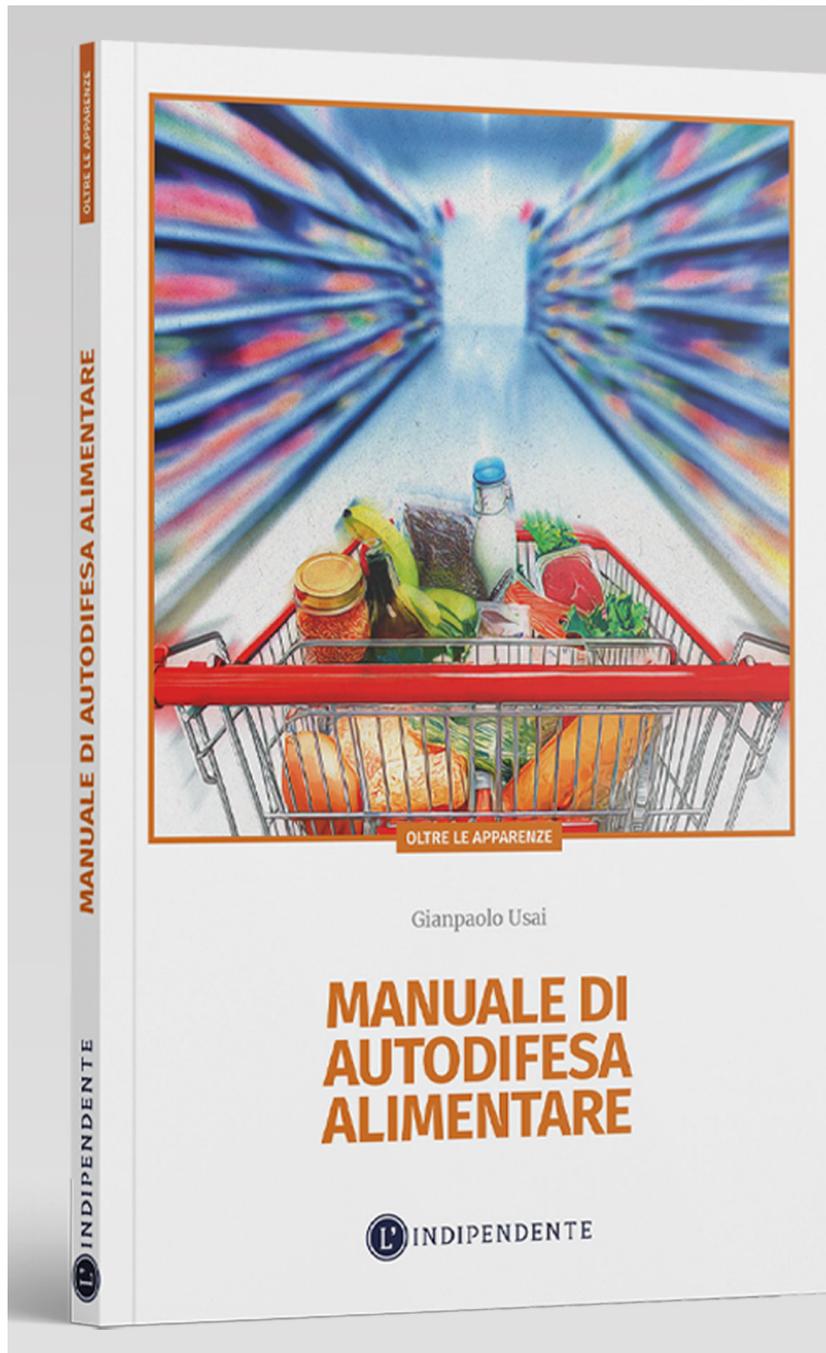


**Gianpaolo Usai**

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of

Creme di nocciola e cacao in commercio: quali sono realmente quelle di qualità?

Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.



## **Vuoi approfondire?**

**Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi**

**Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole**

**Acquista ora**