



UNC
CONSUMATORI.IT

Merendine: come sceglierle

21 Ottobre 2015



Le **merendine industriali** sono prodotti da forno, ormai comunissimi, il cui successo è dovuto alla vastissima gamma dei tipi, che ormai soddisfano ogni preferenza, nonché alla praticità e all'igienicità rispetto al prodotto sfuso.

Generalmente si ritiene che le **merendine** siano la fonte principale dell'eccesso di calorie in bambini e adolescenti, ma secondo l'Unione Nazionale Consumatori questo eccesso deriva soprattutto da altri **fuoripasto**, in particolare da pizze, poi da snacks, patatine fritte, eccetera.

Quasi tutte le merendine sono caratterizzate da una lunghissima serie di **ingredienti** di svariatissima natura e ciò, oltre alla svariatissima serie di tipi, rende difficile una indicazione di scelta qualitativa. Si possono solo tracciare alcuni criteri esaminando gli ingredienti significativi. In ogni caso, se l'elenco degli ingredienti è ben chiaro e leggibile e non è a caratteri minuscoli su sfondo che lo rende poco leggibile, significa probabilmente un indizio di maggiore qualità, in quanto il produttore non ha niente da nascondere.

Ecco a cosa fare attenzione quando si leggono gli ingredienti:

Grassi (od oli) vegetali. Se non sono specificati, si tratta molto probabilmente dei famigerati oli tropicali (cocco, palma, ecc.), che costano poco, sono dolci e dannosi per le arterie.

Uova. Se non è specificata la categoria A (uova fresche), si tratta di ovoprodotti, quasi sempre uova in polvere. Comunque, se è indicato anche il tuorlo d'uovo, che è più costoso, il prodotto è più qualitativo.

Burro e margarina. Il primo è più costoso e qualitativamente migliore della margarina, che fra l'altro ha la stessa percentuale di grassi.

Grassi idrogenati. Sono ancora più scadenti e meno costosi della margarina, di cui sono parenti.

Additivi. Più ce ne sono e più la merendina scende di qualità. Alcune merendine ne sono prive e lo dichiarano.

Emulsionanti. Data la grande eterogeneità degli ingredienti, servono a legare l'acqua con i grassi, spesso sono necessari, ma non costituiscono un buon indizio, poiché potrebbero essere usati per vendere più acqua al posto del prodotto.

Aromi. Non sono ugualmente un buon indizio, essendo usati per rinforzare un sapore poco pronunciato dovuto più che altro agli ingredienti.

Confettura. Se è dichiarato extra è migliore.

Cioccolato comune. E' meno qualitativo del "cioccolato".

Yogurt. Se è stato impiegato, ha perso durante la cottura i fermenti lattici vivi, ma mantiene morbida la merendina.

Alcol etilico. E' usato in diverse merendine come antimicrobico in piccole quantità, vaporizzando l'interno della confezione, ma ha un'importanza trascurabile.

In generale il **consiglio** che possiamo dare è di non eccedere e variare l'alimentazione: non è infatti il prodotto in sé ad essere venerifero, ma l'abuso.

Per avere maggiori informazioni sulle **merendine** e altri prodotti di uso comune, visita il blog di **Agostino Macrì** <http://www.sicurezzalimentare.it/>

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 21 ottobre 2015