

## **Nutella l'olio di palma, è proprio necessario?**

*Senza olio di palma la Nutella non esisterebbe, ma siamo proprio sicuri?*

*Un marchio, un prodotto, un simbolo della modernità. Il marchio parla, scrive, crea immagini che vanno oltre i confini tracciati dal marketing. Così gli specialisti del mercato delle illusioni zuccherate vengono surclassati da personaggi dalla cultura raffinata, registi, attori e teatranti. Con Nutella vivi l'amore e puoi sorridere alla vita, già dal primo mattino a colazione. Non solo. In ogni momento della giornata, Nutella è lì, nel vasetto fuori dal frigorifero, che ci aspetta. Si spalma ovunque*

Perfino gli ipovedenti come me apprezzano quella giusta resistenza alla spalmabilità che permette alla **Nutella** di aderire perfettamente alla fetta di pane. Quella giusta pressione esercitata dal consumatore professionale che utilizza i più disparati strumenti casalinghi, utili alla sua spalmabilità, diventa spesso un rito quotidiano che non obbedisce a nessuna indicazione nutrizionale.

Non manca il dito dell'anonimo consumatore, che infilandolo nel vasetto, prova la leggerezza della vita e la dolcezza di un gesto trasgressivo.

E poi, che dire delle farciture con Nutella, dei dolci di ogni latitudine, di tutte le ricorrenze e delle stagioni senza tempo e dalle dimenticate tradizioni?

Che cosa **contiene** la Nutella, per aver superato tutte le barriere, culturali, sociali, scientifiche e tecniche?

La risposta è ovvia. Contiene diversi **ingredienti**.

Per legge, sono indicati in etichetta e devono essere scritti (agli ipovedenti è necessario l'aiuto di un lettore umano in ottima forma visiva!) in ordine decrescente.

Prendiamo una confezione di 220 grammi del Lotto L307T19 con scadenza 2 novembre 2024. Risparmio il lettore di conoscere il prezzo al chilogrammo, che supera la mia fantasia. Eccoli:

1. Zuccheri;
2. Olio di Palma;
3. Nocciole 13%;
4. Latte scremato in polvere 8,7%;
5. Cacao magro 7,4%;
6. Emulsionanti: Lecitine (Soia);
7. Vanillina

Fanno sette **ingredienti**.

Il sette è un numero primo come le sette note musicali e il numero sette rinvia a tanti altri valori e simbologie sulle quali sorvolo.

Così, se nocciole e cacao arrivano appena ad un 1/5 (**20,4%**) della composizione complessiva, bene fa la **Ferrero** a darle la denominazione *crema da spalmare alle nocciole e al cacao*.

Allora a che cosa serve il **79,6%** degli altri ingredienti se non a comporre la *crema\_a* supporto di *nocciole e cacao*?

Si dirà, è ovvio. Forse.

Vediamo di seguito, i **valori nutrizionali** riportati nella medesima etichetta, del medesimo lotto di produzione.

1. Valori nutrizionali in 100 grammi di prodotto:
2. Energia KJ/Kcal 2252/539
3. Grassi in grammi 30,9 di cui acidi grassi saturi grammi 10,5;
4. Carboidrati grammi 57,5 di cui zuccheri grammi 56,3;
5. Proteine grammi 6,3;

6. Sale grammi 0,107.

Il totale di questi valori è pari a **94,807** grammi e per arrivare a 100 grammi di prodotto, dobbiamo aggiungerne altri 5,193 grammi, che certamente corrispondono ad **acqua**, che non è obbligatorio indicare nella etichetta.

Osservo che ben **87,2** grammi di Nutella sono composti da **zuccheri** semplici (certamente anche saccarosio) e **grassi**. Si tratta di un prodotto troppo abbondante di zuccheri, poverissimo di **fibra** e alla fin fine da consumare con molta moderazione.

L'affermazione che troviamo in rete, che il marchio Nutella diffonde ai navigatori è la seguente *l'olio di palma dà la giusta consistenza e struttura, non interferisce con i sapori degli altri ingredienti e non ha subito il processo di idrogenazione.*

BOX

Cos'è l'olio di palma.

L'olio di palma, che deriva dalla polpa del frutto della palma da olio, è costituito quasi per il 100% di grassi nella forma di trigliceridi. La percentuale di acidi grassi saturi si aggira intorno al 50% (principalmente acido palmitico), il restante 50% è rappresentato da acidi grassi insaturi (acido oleico, un grasso monoinsaturo).

L'olio di palma presenta un contenuto di acidi grassi saturi superiore alla maggior parte degli altri grassi usati in alimentazione (olio di semi di girasole, di mais, di soia, ecc., che hanno una minore percentuale di acidi grassi saturi e un maggior contenuto di acidi grassi mono/polinsaturi). Continuando con i confronti solo il burro ha un contenuto percentuale di acidi grassi saturi simile a quello dell'olio di palma, mentre l'olio di cocco mostra contenuti ancora superiori!

L'elevato contenuto di grassi saturi conferisce all'olio di palma una consistenza solida a temperatura ambiente e quindi per questa sua caratteristica viene scelto per essere meglio impiegabile in alcune trasformazioni alimentari.

Dal punto di vista salutistico, da tempo c'è la preoccupazione che la composizione dell'olio di palma favorisca a determinare svariati effetti negativi sulla salute, andando ad impattare sulla formazione delle placche aterosclerotiche, aumentando così il rischio cardiovascolare. Ciò è importante da prendere in considerazione se la dieta non è nutrizionalmente equilibrata.

Inoltre l'olio di palma è utilizzato dopo raffinazione, quindi nella forma incolore e lo stesso sapore diventa "neutro". Comunque la raffinazione delle materie grasse non si può certo definire una "tecnologia dolce". Sui solventi organici utilizzati ed altre peculiarità riteniamo sia utile conoscere le considerazioni della Ferrero.

### **Olio di Palma ingrediente indispensabile?**

Secondo la Ferrero l'olio di Palma è l'ingrediente ideale nella fabbricazione della Nutella. È, come se fosse un materiale inerte, un additivo o un coadiuvante tecnologico senza il quale il prodotto non esisterebbe con le caratteristiche note. Insomma, alla Ferrero chi comanda: il **marketing** o il **nutrizionista**?

Non solo l'olio di Palma si può **sostituire** con altri oli vegetali e addirittura si potrebbe perfino **eliminare** arrivando ad una formulazione più consona ai bisogni nutrizionali equilibrati della popolazione. Lo sforzo della Ferrero per inventarsi una Nutella **senza** olio di Palma, con **zuccheri ridotti** e **assenza di aromatizzanti** farebbe prendere all'azienda un percorso completo nel futuro **sostenibile**.

Esistono migliaia di ricette di creme spalmabili di nocciole e cacao.

I laboratori della Ferrero le avranno provate tutte, ma un suggerimento decisamente creativo lo propongo.

Si provi a **cambiare la ricetta** e la denominazione merceologica e ad esempio con questi ingredienti: aumentiamo le nocciole, il cacao con il suo "*burro di cacao*", riduciamo drasticamente il saccarosio, aggiungiamo il miele, mettiamoci il latte vaccino (non in polvere) o una bevanda vegetale (che i consumatori chiamano latte, ma è ricavata dal riso, mandorle, soia,...), non ci mettiamo aromatizzanti e chiamiamola **nocciolata al cacao e miele** senza aggiunta di **oli raffinati**.

Se vogliamo poi continuare a provare, con un po' di burro o, meglio, olio extravergine di oliva dal sapore non marcato o la semplice crema di nocciole, arriviamo a fare la nocciolata al cacao e miele perfino in casa. È quello che accade.

**Anche le api ringraziano.**

***Dott. Gianni Cavinato, Tecnologo Alimentare,  
Presidente***

***ACU-Associazione Consumatori Utenti***